

**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**

**ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У  
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ХУДОЖНЬОЇ  
ГІМНАСТИКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Дипломна робота**

**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

**Виконала:**

**студентка 2 курсу 611 групи  
спеціальності 017**

**«Фізична культура і спорт»**

**Гнат Діана Леонідівна**

**Керівник: канд. наук з фіз. вих. та  
спорту, доц. Галан Я.П.**

**Рецензент: канд. наук з фіз. вих. і  
спорту, доц. Дудіцька С.П.**

**До захисту допущено:**

**Протокол засідання кафедри № \_\_\_**

**від “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.**

**Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Наконечний І. Ю.**

**Чернівці – 2023**

## АНОТАЦІЯ

Гнат Д.Л. Особливості впровадження олімпійської освіти у навчально-тренувальний процес з художньої гімнастики на етапі початкової підготовки – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України, Чернівці, 2023.

У кваліфікаційній роботі здійснено аналіз впровадження олімпійської освіти у навчально-тренувальний процес з художньої гімнастики на етапі початкової підготовки. Робота зосереджується на інтеграції олімпійської освіти в сучасних умовах. Проведено анкетування, розроблено та впроваджено програму, спрямовану на формування у дітей розуміння олімпійського духу й перевірено ефективність.

**Ключові слова:** олімпійська освіта, навчально-тренувальний процес, впровадження, художня гімнастика.

## ABSTRACT

Hnat D.L. Peculiarities of implementing Olympic education in artistic gymnastics' educational and training process at the initial training stage – I am qualifying for a scientific paper with manuscript rights.

Qualification work of the second (master's) level of higher education in specialty 017 «Physical culture and sport» – Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovich, Ministry of Education and Science of Ukraine, Chernivtsi, 2023.

In the qualifying work, an analysis of the implementation of Olympic education in rhythmic gymnastics' educational and training process at the initial training stage was carried out. The work focuses on the integration of Olympic education in modern conditions. A questionnaire was conducted, a program aimed

at forming children's understanding of the Olympic spirit was developed and implemented, and its effectiveness was tested.

**Key words:** Olympic education, educational and training process, implementation, rhythmic gymnastics.

## ЗМІСТ

|        |   |    |
|--------|---|----|
|        | ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....  | 5  |
|        | ВСТУП.....  | 6  |
|        | <b>РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ДЮСШ .....</b>                                   | 10 |
| 1.1.   | Фізична культура і спорт як складова частина загальної культури особистості дитини .....  | 10 |
| 1.2.   | Загальна характеристика спортивної підготовки в художній гімнастиці.....  | 15 |
| 1.3.   | Інтеграція олімпійської освіти в діяльність груп початкової підготовки в системі ДЮСШ.....  | 18 |
|        | <b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ОСЛІДЖЕННЯ....</b>  | 24 |
| 2.1.   | Методи дослідження.....   | 24 |
| 2.1.1. | Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та мережі Інтернет.....   | 24 |
| 2.1.2  | Соціологічні методи.....  | 25 |
| 2.2.   | Організація дослідження.....  | 25 |
|        | <b>РОЗДІЛ 3 СТАВЛЕННЯ ТА ГОТОВНІСТЬ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ДЮСШ..</b>                                    | 26 |
| 3.1.   | Організація олімпійської освіти у навчально-тренувальній діяльності в художній гімнастиці дівчат груп початкової підготовки.....                                | 26 |
| 3.2.   | Інтеграція форм та засобів олімпійської освіти у навчально-тренувальний процес груп початкової підготовки з художньої гімнастики та перевірка ефективності..... | 40 |
|        | ВИСНОВКИ.....   | 56 |
|        | СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....   | 58 |
|        | ДОДАТКИ.....  | 64 |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| ДЮСШ | Дитячо-юнацька спортивна школа    |
| МОА  | Міжнародна олімпійська академія   |
| МОК  | Міжнародний олімпійський комітет  |
| НОК  | Національний олімпійський комітет |
| НОА  | Національна олімпійська академія  |
| ОАУ  | Олімпійська академія України      |
| ВПО  | Вимушено переміщені особи         |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У художній гімнастиці процес спортивного тренування - це процес навчання і вдосконалення техніко-тактичних навичок, який, як правило, починається на етапі початкової підготовки і триває до кінця спортивної кар'єри. Як і в інших видах спорту, процес спортивного тренування тривалий і поділяється на чотири етапи: початкової, спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та етап збереження досягнень [3; 4; 18; 22].

Сучасна система освіти і виховання підростаючого покоління неможливе без оптимального вирішення цілого ряду соціальних, економічних, екологічних, політичних, правових та інших завдань. Важливим, на думку науковців може бути організація освітньо-виховного й навчально-тренувального процесу на основі ідеології олімпізму, шляхом запровадження системи олімпійської освіти та розповсюдження літератури серед учнівської молоді [1; 3; 7; 9; 38].

На сьогодні, олімпійська освіта, є важливим фактором розвитку та популяризації олімпійського руху в Україні, так ефективним засобом вирішення завдань, що стоять перед державою, і, насамперед, важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямованого на формування в українців фізичного і морального здоров'я, навичок здорового способу життя, залучення їх до занять фізичною культурою та спортом, передусім підростаючого покоління Українців [2; 4; 6; 8].

В Україні сьогодні гостро відчувається необхідність організації системи поширення знань про олімпізм, олімпійський рух, олімпійські ігри давнини й сучасності, тобто знань про олімпійську освіту. У галузі освіти, впровадження олімпійської освіти у всіх навчальних закладах України є дуже важливим. Це дає змогу виховувати в молоді ставлення до людини як до найвищої цінності,

поглибити в неї знання про олімпійські ідеї, про важливість розвитку духовно та фізично розвинутої особистості [2; 17; 23].

Інтеграція олімпійської освіти є ключовою для створення міцної теоретичної основи, яка сприятиме ефективному впровадженню методів та засобів олімпійської освіти у навчально-виховному та навчально-тренувальному процесі, а також у позанавчальну діяльність системи ДЮСШ.

Змістовний аспект програм з різних видів спорту а особливо з художньої гімнастики груп початкової підготовки може бути покращений завдяки впровадженню олімпійської освіти, яка має вирішальне значення для їх ефективності, оскільки глибина та якість цього компоненту прямо впливають на успіх впровадження тем у навчально-тренувальний процес молодих спортсменів. Таке дослідження вимагає всебічного аналізу наявних методів та стратегій, а також розробки інноваційних, більш результативних підходів до інтеграції олімпійських принципів і знань у навчально-тренувальну діяльність, з особливим акцентом на художню гімнастику як модельний приклад [16; 26; 47].

Вибір даної теми має велике значення, оскільки вона сприяє не лише розвитку фізичних навичок та здоров'я юних гімнасток, але й відіграє важливу роль у формуванні їхніх моральних цінностей, соціальної відповідальності та популяризації олімпійських цінностей. Це не просто сприяє розвитку здорового способу життя та популяризації художньої гімнастики, але й є ключовим для гармонійного, етично свідомого суспільства в Україні, підкреслюючи важливість цілісного підходу до розвитку юних гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки.

**Мета дослідження** - розробити та впровадити комплексну програму для художньої гімнастики, яка спрямована на популяризацію олімпійської освіти у навчально-тренувальному процесі груп початкової підготовки й перевірити ефективність.

Досягнення поставленої мети провадилосся вирішенням таких **завдань дослідження**:

1. Аналіз та визначення проблематики процесу підготовки юних спортсменок, зокрема вивчення особливостей інтеграції олімпійської освіти в їх навчально-тренувальний процес для груп початкової підготовки з художньої гімнастики.

2. Дослідження мотиваційних факторів юних гімнасток-художниць, спонукаючи до участі та залучення в олімпійську освіту.

3. Розробка та впровадження програми «Олімпійська освіта для художньої гімнастики», орієнтованої на забезпечення комплексного розвитку дівчат, які займаються художньою гімнастикою, як у фізичному, так і в психологічному аспектах, з метою досягнення високих спортивних результатів та перевірки її ефективності.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес підготовки юних спортсменок у художній гімнастиці.

**Предмет дослідження:** організаційні і методичні основи олімпійської освіти спортсменок у художній гімнастиці.

**Методи дослідження:** *Теоретичні методи:* Цей підхід включав детальне вивчення та аналітичний розгляд наукових праць, пов'язаних з досліджуваною тематикою, а також аналіз нормативних документів та програм. Було проведено систематизацію та класифікацію отриманих даних, порівняльний аналіз та узагальнення теоретичних знахідок. Особлива увага була приділена аналізу сутності та структури наукового дослідження, а також виявленню особливостей формування знань з олімпійської освіти і визначенню механізмів розкриття педагогічних умов в цьому процесі.

*Емпіричні методи:* Включали методи педагогічної діагностики, систематичне та цілеспрямоване педагогічне спостереження, проведення бесід, анкетувань та інших форм збору емпіричних даних. Це дозволило отримати практичну інформацію, необхідну для експериментальної перевірки та аналізу ефективності методів олімпійської освіти серед юних спортсменок гімнасток.



**Публікації:** Галан Я. П., Гнат Д. Л., Колісник Х.-Ю. М. Особливості впровадження олімпійської освіти в Україні // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : матеріали третьої всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю (20 жовтня 2023 року). Тернопіль : ТАЙП, 2023. С. 62-63.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

## **РОЗДІЛ І. РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ДЮСШ**

### **1.1. Фізична культура і спорт як складова частина загальної культури особистості дитини**

Фізична культура і спорт є невід'ємною частиною загальної культури особистості дитини і відіграють істотну роль у її всебічному розвитку. У контексті наукових досліджень фізична культура не лише сприяє гармонійному фізичному розвитку, а й має значний вплив на психологічне, соціальне та емоційне благополуччя дитини. Завдяки систематичним заняттям фізичною культурою і спортом зміцнюється здоров'я, формується сильна воля, розвиваються витривалість і цілеспрямованість.

Багатьма програмними документами доведено важливість і позитивний вплив позакласної роботи школярів з фізичного виховання. Це спостерігаємо в державних національних програмах «Освіта» («Україна XXI століття»), «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Концепція виховання особистості в умовах розбудови української державності», Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті». Ці документи трактують актуальність і важливість створення та впровадження сучасних, інноваційних, ефективних форм і методів фізичного виховання школярів у закладах освіти. Вчені В. К. Бальсевич, Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шиян до таких форм і процедур відносить групову, секційну та самостійну позакласну роботу школярів [26; 45].

Наприклад, деякі дослідники наголошують на тому, що позакласна робота з фізичного виховання розв'язує низку проблем, пов'язаних з фізичним вихованням і руховою активністю дітей [32; 33; 52]. Крім цього, на важливість

і дієвість сучасних оздоровчих засобів, спрямованих на удосконалення позанавчальної діяльності з фізичного виховання, вказували у своїх напрацюваннях [21; 45; 53]. На думку інших учених, дієвою формою роботи, яка орієнтується на підвищення пізнавальної та рухової активності дітей, занять фізичною культурою і спортом, відповідального й свідомого ставлення до стану свого здоров'я, є організація та діяльність позакласної роботи у формі клубів здорового способу життя. Такі клуби зосереджені на заохоченні учнів до активної роботи у сфері фізичної культури, спорту, ведення активного й здорового способу життя [1].

При аналізі науково-методичної літератури, присвяченої фізичному вихованню дітей, виявлено та систематизовано різні форми реалізації спортивно-масового напрямку виховання. Ці форми включають:

**Заходи естетично-оздоровчого характеру:** ця категорія охоплює заходи, які поєднують фізичну активність з елементами мистецтва та культури, наприклад, спортивно-художні вечори, фізкультурно-художні свята, малі олімпіади та спортивні змагання. Ці заходи спрямовані на розвиток естетичного сприйняття та фізичного здоров'я.

**Форми активного відпочинку на свіжому повітрі:** включають діяльність, яка передбачає фізичну активність у природних умовах, таку як туристичні походи, орієнтування на місцевості. Такий вид діяльності сприяє не тільки фізичному розвитку, але й навчає дітей навичкам виживання та орієнтації в просторі.

**Масові заходи зі спортивним спрямуванням:** до цієї категорії відносяться спартакіади, «Веселі старти» та інші подібні заходи, які мають структуровані правила та загальний початок. Вони сприяють формуванню командного духу та підвищенню інтересу до фізичної культури.

**Спортивні секції та змагання зі спортивних ігор:** це включає систематичні заняття у спортивних секціях, таких як баскетбол, футбол, волейбол, де діти мають можливість розвивати специфічні навички та брати участь у змаганнях.

**Спортивні клуби за інтересами:** дані клуби дають можливість дітям займатися обраними видами спорту на основі їхніх індивідуальних інтересів та уподобань, сприяючи більш глибокому зануренню у вибраний вид спортивної діяльності.

Деякі дослідження підтверджують, що професійна підготовка вчителя фізичної культури є складною і багатогранною системою, що ґрунтується на таких принципах [22; 26]:

- **принцип неперервності освіти** (поєднання базової та подальшої підготовки до трудової та суспільної діяльності в єдиний, цілісний освітній процес, який формуватиме стійкий інтерес й необхідність у регулярному поповненні знань та удосконаленні практичних умінь і навичок);

- **принцип інтегративності** (планування безперервного процесу підготовки);

- **принцип фундаменталізації** (полягає у розширенні професійної компетентності, формуванні готовності до оперативного реагування на можливі зміни у галузі професійної діяльності);

- **принцип гуманізації** (врахування особистісних цілей і інтересів студентів, доповнення змістом навчальних дисциплін, застосування активних методів і форм навчання, де оволодіння знаннями здійснюється в процесі вираження власних думок, поглядів, позицій, розвитку самоконтролю і самооцінки студентів);

- **принцип самостійності** (можливість студентів самим визначати траєкторію оволодіння професією).

Таким чином, різноманітність форм реалізації спортивно-масового напрямку у системі ДЮСШ дозволяє забезпечити всебічний розвиток дитини

Існує думка, що за допомогою додаткових занять фізичною культурою, крім удосконалення фізичних якостей, навичок і вмінь, виконується широке коло соціально-педагогічних завдань, а саме:

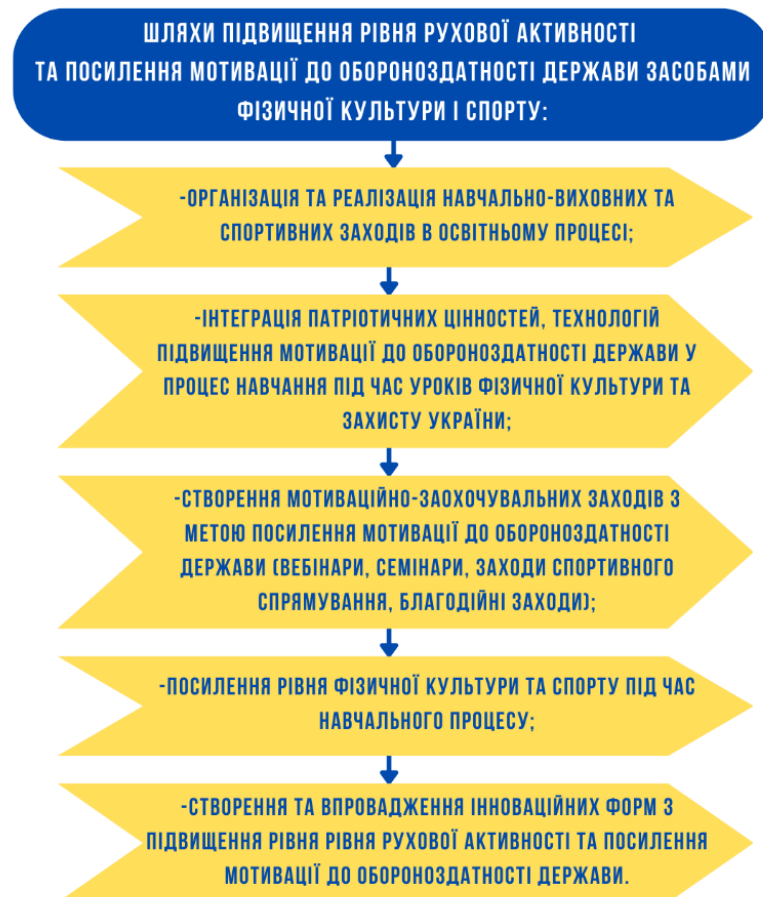
- виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою;
- формування в дітей характеру і навичок самостійності;

- соціальний розвиток дітей;
- створення дружньої атмосфери в шкільних колективах.

Спорт також відіграє важливу роль у соціалізації дитини, надаючи можливість спілкуватися з однолітками та розвивати командний дух і комунікативні навички. Це виховує повагу до інших і вчить їх приймати та дотримуватися правил, що є важливим для формування відповідальної та шанобливої особистості.

Таким чином, фізична культура та спорт є суттєвими компонентами освітнього процесу, що сприяють розкриттю індивідуальних потенціалів дитини та її загальному культурному збагаченню. Вони вносять неоціненний вклад у формування здорової, активної та всебічно розвиненої особистості.

Наразі у зв'язку з пандемією COVID-19 спостерігаємо недостатній рівень фізичної підготовки, що становить серйозну проблему та загрозу для сучасного суспільства та його майбутнього. Пошук і наукове обґрунтування педагогічних умов, а саме шляхів, методів і засобів, спрямованих на забезпечення ефективного розвитку рухових якостей молодого покоління, їхнього ставлення до фізичної культури й спорту, обороноздатності держави, вважаємо одними із найважливіших та найперспективніших аспектів сучасності, які необхідно інтегрувати в навчально-виховний процес (Рис. 1.1.).



*Рис. 1.1. Шляхи підвищення рівня рухової активності та посилення мотивації до обороноздатності держави засобами фізичної культури і спорту*

Теперішні події доводять нам, що гіподинамія є анти фізіологічним фактором, руйнує здоров'я і призводить до неієздатності. Сучасна молодь веде малорухливий спосіб життя, який нерідко характеризують як «сидячий». До того ж, він супроводжується стресом, невизначеністю, тривожністю, що значно підсилює негативний вплив і сприяє ще більшому зниженню загального стану здоров'я. Саме тому рухову активність вважають потужним і дієвим фактором підвищення адаптивних можливостей організму і його функціональних резервів [15; 20; 27].

Крім того, руховій активності належить функція своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, що у свою чергу є необхідною умовою для становлення і удосконалення людини як біологічної істоти і соціального

суб'єкта. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку молодого покоління, адже рухова активність і загалом активний здоровий спосіб життя підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, що є надзвичайно важливим у реаліях сьогодення.

На думку багатьох вчених, до основних причин зниження рівня рухової активності належать звикання до малорухливого способу життя, наявність зниженої рухової ініціативи, запобігання заняттям з фізичної культури, неправильна організація навчально-виховного процесу, перевантаження навчальними заняттями, ігнорування фізичного виховання, відсутність вільного часу [6; 7; 48].

## **1.2. Загальна характеристика спортивної підготовки в художній гімнастиці**

Сучасна система багаторічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці розвивається та популяризується згідно тенденцій та закономірностей розвитку олімпійських видів спорту. За словами науковців [32] тенденціями розвитку художньої гімнастики є рання спеціалізація, індивідуалізація вищої спортивної майстерності, постійне зростання спортивно-технічних результатів, загострення боротьби за високі спортивні звання, престиж спорту вищих досягнень, підвищення мотивації до тривалого перебування на завершальних етапах багаторічної підготовки.

Багаторічна підготовка гімнасток – це педагогічний процес, єдина система, із властивими їй особливостями. Тому дуже важливо забезпечити послідовність та взаємозв'язок завдань, засобів і методів тренувального процесу на всіх його етапах [32].

Кожен етап багаторічної спортивної підготовки має свої специфічні вимоги, зокрема, він характеризується поступовим ускладненням завдань, що

вимагають підвищеної технічної підготовки у молодих гімнасток. Це призводить до збільшення навантаження з віком, що вимагає від гімнасток не лише надійності у виконанні вправ, але й уміння вправно працювати з предметами. З урахуванням вищезазначеного, етапи початкової та попередньої базової підготовки відіграють ключову роль у формуванні навичок виконання комплексних вправ з предметами. Під час цих етапів навантаження є помірними, дозволяючи тренерам ефективно розвивати в спортсменок необхідні якості для успішної роботи з предметами у майбутньому.

Початковий етап підготовки у ДЮСШ є критично важливим для формування базових технічних навичок, розвитку фізичних якостей та моторики у юних гімнасток. Такий підхід сприяє закладенню міцного фундаменту для подальшого професійного зростання та успіху в гімнастиці, водночас забезпечуючи гармонійний розвиток особистості та сприяння здоровому способу життя. Ретельно спланований навчально-тренувальний процес на цій стадії є ключовим для підготовки гімнасток до високих технічних та фізичних вимог спорту, а також для вироблення необхідних психологічних якостей та витривалості, що є необхідними у цьому виді спорту.

Художня гімнастика – олімпійський вид спорту, в якому спортсменки змагаються у технічній майстерності та виразності виконання складних рухів тіла та маніпулювання предметами під м'язами (Рис. 1.2.).





*Рис. 1.2. Залучення відомих спортсменок з художньої гімнастики до заходів з олімпійської освіти*

У художній гімнастиці виховуються морально-вольові якості та формуються уявлення про красу тіла та грацію. Такі види мистецтва займають важливе місце в художній гімнастиці, як танець і музика. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, гармонію з музикою [32].

Елементи танцю під час виконання елементів у художній гімнастиці, розширюють загальний кругозір спортсменок, знайомлячи їх з творчістю, розвивають любов до мистецтва свого народу й народів світу. Вони сприяють розвитку координації рухів, ритмічності, витривалості, емоційності, вдосконаленню рухових якостей. Багатство, різноманітність, доступність занять художньою гімнастикою, їх практичний вплив на організм, видовищність привертають до занять дівчат різних вікових груп [19; 32].

Засоби художньої гімнастики відповідають анатоμο-фізіологічним і психологічним особливостям організму. Художню гімнастику поділяють на початкову, прикладну і художню гімнастику спортивного спрямування.

Для всебічного, гармонійного фізичного розвитку у гімнастиці використовуються зміцнення здоров'я, поліпшення рухових функцій, збереження постави. Засоби (танці, ігри під музику, вправи без предметів і з предметами) використовуються в дитячих садках, загальноосвітніх школах, середніх і вищих навчальних закладах, та під час показових виступів [10].

### **1.3. Інтеграція олімпійської освіти в діяльність груп початкової підготовки в системі ДЮСШ**

Олімпійська освіта представляє собою багатогранний і добре структурований освітній процес, метою якого є розвиток всебічної особистості. Це досягається через засвоєння знань, розвиток умінь та навичок, стимулювання інтересів та потреб учнів, а також формування ціннісних орієнтацій, які відповідають гуманістичним ідеалам і принципам олімпізму. Олімпійська освіта є важливою складовою загальної системи освіти, сприяючи гармонійному розвитку особистості [24].

Основними завданнями педагогічної діяльності в рамках олімпійської освіти виступає формування олімпійської культури особистості через формування знань у галузі олімпізму, виховання в дусі олімпізму та принципів Фейр Плей, залучення дітей до активних занять спортом [24].

На основі детального визначення олімпійської освіти та її ключових завдань була розроблена система критеріїв для оцінки її ефективності. Ці критерії включають інтелектуальний аспект, який охоплює знання історії та сучасності Олімпійських ігор, особливостей спортивних дисциплін, стратегій досягнення високих результатів, а також етичних стандартів і принципів фейр-плей. Також важливою є здатність до самоосвіти та самоаналізу. Поведінковий критерій включає сталу зацікавленість у спортивних заняттях, прагнення до гармонійного розвитку, активну життєву позицію, мотивацію до здорового способу життя, навички особистої та громадської гігієни, а також ставлення до

оточуючих і до самого себе. Емоційно-вольовий аспект відображає формування цінностей, що відповідають духу олімпізму, таких як патріотизм, чесність, дисципліна, відповідальність, толерантність. Практичний аспект оцінює здатність застосовувати отримані знання та навички на практиці та допомагати іншим.

Додатково, ефективність олімпійської освіти залежить від готовності педагога, що включає сформованість теоретичних знань, практичних умінь та особистісних якостей.

В контексті дозвіллевої діяльності, основними факторами розвитку особистості є вільний вибір і участь у творчих заходах, можливість спілкування для успішної соціалізації, та розвиток активної життєвої позиції, що сприяє засвоєнню норм і цінностей олімпізму.

Теоретичним підґрунтям для визначення першої педагогічної умови – підготовка педагога до інтеграції олімпійської освіти стали наукові праці П. Кубертена, М. Булатової, О. Вацеби, В. Єрмолової, Я. Галана та ін., щодо розкриття феномену, «олімпійська освіта».

Упровадження першої умови може реалізовуватися в межах семінарів, присвячених різним напрямкам інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес: цикл лекцій та бесід; майстер-класи (з розробки проєктів, сценаріїв виховних заходів тощо); тренінги (спілкування, особистісного зростання тощо) тощо. У комплексі всі ці заходи сприяють формуванню (або підвищенню рівня) всіх складників готовності педагогів до інтеграції олімпійської освіти.

Робота з дитячим колективом в рамках позашкільної освіти відкриває можливості для вирішення широкого спектру виховних завдань. Акцент у таких заходах зосереджений на естетичному та моральному вихованні дітей і підлітків, а також на їх фізичному розвитку. Виховний процес організовано таким чином, щоб досягти цих цілей через колективну роботу та взаємодію, розвиток індивідуальних здібностей учасників за допомогою залучення їх до різноманітних видів діяльності, стимулювання процесів самовиховання,

формування основ олімпійських цінностей і принципів здорового способу життя, а також виховання в дітей впевненості у власних силах.

Сучасний олімпійський рух є комплексним явищем, інтегруючи в себе спортивні, виховні та освітні елементи. Ця багатогранність робить його значущим для всебічного розвитку індивідуума, сприяючи формуванню особистостей, які відрізняються не лише спортивними досягненнями, але й високими моральними якостями та гуманістичними цінностями [8; 11; 12; 47].

На даний час олімпізм є одним із найвпливовіших факторів культури. Вона є суттєвим і потужним засобом формування національних загальнолюдських цінностей, оскільки характеризується певною системою ідеалів, принципів і норм, які прямо вказують на важливість олімпійського руху в суспільстві. Завдяки олімпійській освіті гуманізується сучасне покоління, здійснюється вплив на особистість і організацію в цілому. Дослідження різних аспектів олімпійської освіти підтверджують її позитивний вплив на навчання та виховання [18; 25; 46; 51]. Одним із провідних аспектів олімпійської освіти є національно-патріотичне виховання, основною метою якого є формування самодостатнього громадянина, патріота, готового усвідомлювати цінність держави та свою громадянську роль у суспільстві, виражати самосвідомість, його ставлення до рідної країни. Олімпізм дає змогу виховати патріота з глибокою любов'ю до своєї Батьківщини, її історичного минулого, культурної спадщини, традицій [14; 53].

Встановлено, що олімпійська освіта виступає як один із ключових інструментів для просування розвитку суспільства в цілому, вносячи важливий вклад у формування патріотичних цінностей. Вона зосереджена на вихованні молодого покоління, акцентуючи увагу на універсальних людських цінностях. Освітньо-виховний процес в рамках олімпійської освіти ґрунтується на принципах та цінностях олімпізму [14; 27].

Процес навчання дітей, прищеплення знань, розвиток особистісних здібностей здійснюється безпосередньо завдяки різноманітним інноваційним формам олімпійської освіти, які використовуються в шкільний, позаурочний

та позаурочний час. Серед різноманітних форм позакласної роботи з дітьми чільне місце займає олімпійське виховання. Він реалізує такі завдання: розширення світогляду дітей, формування інтересів до різноманітних галузей науки, техніки, мистецтва, спорту, виявлення та розвиток індивідуальних здібностей та уподобань, а також виховання національно-патріотичних цінностей [2; 40; 41].

Національно-патріотичне виховання дітей та молоді слугує комплексною, системною і цілеспрямованою діяльністю органів державної влади, закладів освіти, громадських організацій, сім'ї та інших соціальних інститутів, що відіграє передову роль у формуванні в молодого покоління загальнонаціональних цінностей, високої патріотичної свідомості, громадянської відповідальності, почуття вірності, любові до Батьківщини, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку, який полягає у захисті національних і державних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її на міжнародному рівні [27; 34; 49].

Олімпійська освіта ставить перед собою кілька ключових завдань, серед яких найважливішими є пропагування олімпійських цінностей та ідеалів, таких як дружба, повага, і відмінність. Ця освіта прагне не лише розвивати фізичні навички та спортивну майстерність, але й формувати моральну свідомість молодих спортсменів, виховуючи в них чесність, взаємоповагу та відповідальність. Крім того, олімпійська освіта спрямована на зміцнення здорового способу життя, підкреслюючи значення фізичної активності та здорового харчування. Вона також підтримує розвиток особистісного потенціалу кожного спортсмена, сприяючи його інтелектуальному, соціальному та емоційному зростанню (Рис. 1.3.).

**Завдання олімпійської освіти в контексті патріотичного виховання:**

- усвідомлення історичної цінності олімпізму та відповідальності спортсмена-патріота, який виступає за честь своєї держави;
- формування зацікавленості до Олімпійських ігор та олімпійського руху загалом, бажання брати участь у спортивних змаганнях, виступаючи на честь Батьківщини;
- повага до державної та олімпійської атрибутики;
- виховання прагнення бути активним учасником олімпійського руху;
- виховання почуття особистої відповідальності за реалізацію у спорті за допомогою патріотичних цінностей та бажання здобувати перемоги на благо держави;
- формування бажання бути учасником олімпійського руху, виступаючи та відстоюючи честь Батьківщини;
- виховання звички завжди вести чесну і справедливую боротьбу, виявляти мужність і волю у спорті, у спортивних змаганнях захищати честь своєї держави;
- – виховання громадянської відповідальності як базової риси в суспільстві.

*Рис. 1.3. Завдання олімпійської освіти в контексті патріотичного виховання дітей за Галаном Я.П.*

Важливим напрямком розвитку юних спортсменів є інтеграція олімпійської освіти в діяльність груп початкової підготовки в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ). Цей процес включає спортивну підготовку на фізичному рівні та забезпечує морально-етичне та інтелектуальне виховання.

У наукових дослідженнях олімпійська освіта в ДЮСШ розглядається як засіб формування гармонійної особистості. Він сприяє розвитку олімпійських цінностей, таких як справедливість, повага, дружба та взаємодопомога, які життєво важливі у спорті та повсякденному житті.

Інтеграція олімпійської освіти включає тематичні заходи, зустрічі з олімпійцями, участь в Олімпійських іграх та проектах. Це сприяє розширенню

світогляду юних спортсменів, збагаченню їх знань про світовий спортивний рух та його історію, підвищенню мотивації та цілеспрямованості.

Важливою складовою цього підходу є розвиток у дітей та підлітків здатності до самоосвіти, самоаналізу, критичного мислення. Олімпійська освіта в ДЮСШ сприяє фізичному розвитку та формує міцну моральну основу, яка допомагає юним спортсменам стати відповідальними, сумлінними та сильними особистостями.

## **РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

- Теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел та даних з мережі Інтернет;
- Бесіда;
- Анкетування;
- Педагогічний експеримент;
- Методи математичної статистики.

#### **2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та мережі Інтернет**

У процесі дослідження нами було проаналізовано 53 джерел науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет-ресурсів із зазначеної тематики.

Аналіз наукової літератури з питань фізичної культури, спорту, художньої гімнастики й олімпійської освіти дав можливість проаналізувати проблему використання організаційних методів і засобів навчання в навчально-тренувальному процесі відділення з художньої гімнастики в системі ДЮСШ. Проаналізувавши наукові джерела, ми визначилися з тематикою дослідження та окреслили найважливіші напрями впровадження олімпійської освіти для відділення з художньої гімнастики для груп початкової підготовки. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел визначено об'єкт і предмет, сформовано мету та завдання дослідження, розроблено структуру експериментального дослідження.



### 2.1.2. Соціологічні методи

Бесіда – це спосіб отримання теоретичних відомостей у процесі безпосереднього словесного (усного) спілкування за заздалегідь наміченим планом або в довільному порядку. Особлива користь від використання методу бесіди полягає в тому, що є можливість під час спілкування внести корективи в розмову і змінити напрям розмови, а також зробити висновок про своє особисте ставлення до фактів, які він повідомляє. Завдяки методу інтерв'ю вдалося підготувати та оптимізувати анкети для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою. Бесіди в рамках нашого дослідження були проведені з фахівцями у галузі фізичної культури та спорту та тренерами ДЮСШ. У науковому контексті, бесіда являє собою методологічний підхід для збору теоретичних даних через пряме словесне (усне) взаємодію за попередньо розробленим планом чи у вільному форматі. Ефективність цього методу полягає у можливості адаптивного управління процесом комунікації, включаючи коригування напряму дискусії та оцінку персонального ставлення до обговорюваних фактів. Такий підхід дозволяє гнучко реагувати на хід бесіди та адаптувати її зміст відповідно до потреб дослідження. Використання методу інтерв'ю у нашому дослідженні сприяло розробці та оптимізації анкет для спортсменок у галузі художньої гімнастики. У рамках проведеного нами констатуючого експерименту було здійснено бесіди з професіоналами у сфері фізичного виховання та спорту, а також з тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що забезпечило цінний внесок у збір та аналіз даних.

Анкетування – метод одержання інформації за допомогою письмових відповідей респондентів на систему запитань анкети. Анкети містили відкриті запитання.

Анкетування проводилося серед спортсменок відділення з художньої гімнастики обласної ДЮСШ м. Чернівці під час проходження виробничої практики у березні 2023 року.

Під час опитування спортсменок з художньої гімнастики 7-12 років

персонально роздавалися анкети (Додаток А). Констатувальний експеримент проводився за анкетною (Додаток Б). Перша частина анкети була інформаційною. У другій частині були представлені запитання щодо аналізу покращення навчально-тренувального процесу та впровадження олімпійської освіти в процес ДЮСШ з художньої гімнастики.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося протягом 2022–2023 років у три етапи:

На **першому етапі** (вересень 2022 – лютий 2023 рр.) аналізувався стан досліджуваної проблематики дослідження у наукових публікаціях, фахових статтях, монографіях, та мережі Інтернет. Загалом було проаналізовано 53 літературні джерела, серед яких 8 зарубіжних авторів. Були визначені вихідні теоретичні положення, предмет та об'єкт дослідження, мета, конкретизовані завдання дослідження.

На **другому етапі** (лютий 2023 – березень 2023 рр.) було проведено констатувальний експеримент, під час якого здійснено анкетування 33 спортсменок, які займаються у відділенні з художньої гімнастики обласної ДЮСШ м. Чернівці під час проходження практики (Додаток А). Також на даному етапі відбувалися педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом дівчат, які займаються художньою гімнастикою, вивчалися нормативно-правові, методичні матеріали, аналізувалась навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з художньої гімнастики, здійснювалось оцінка на відповідність дидактичних методів, засобів та принципів навчання й тренування, що використовувались у навчально-виховному процесі дітей.

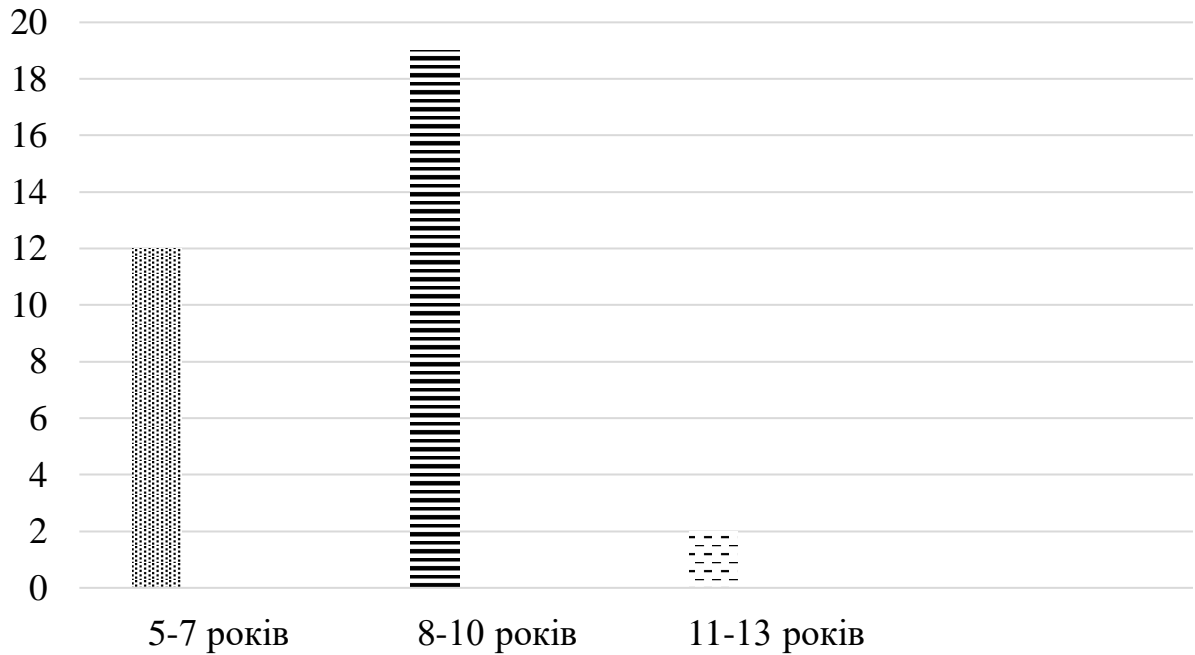
На **третьому етапі** (березень 2023 – грудень 2023 рр.) було розроблено та адаптовано модуль «Олімпійська освіта для художньої гімнастики», впроваджено у навчально тренувальний процес та перевірено ефективність.

## **РОЗДІЛ 3 СТАВЛЕННЯ ТА ГОТОВНІСТЬ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ДЮСШ**

### **3.1. Організація олімпійської освіти у навчально-тренувальній діяльності в художній гімнастиці дівчат груп початкової підготовки**

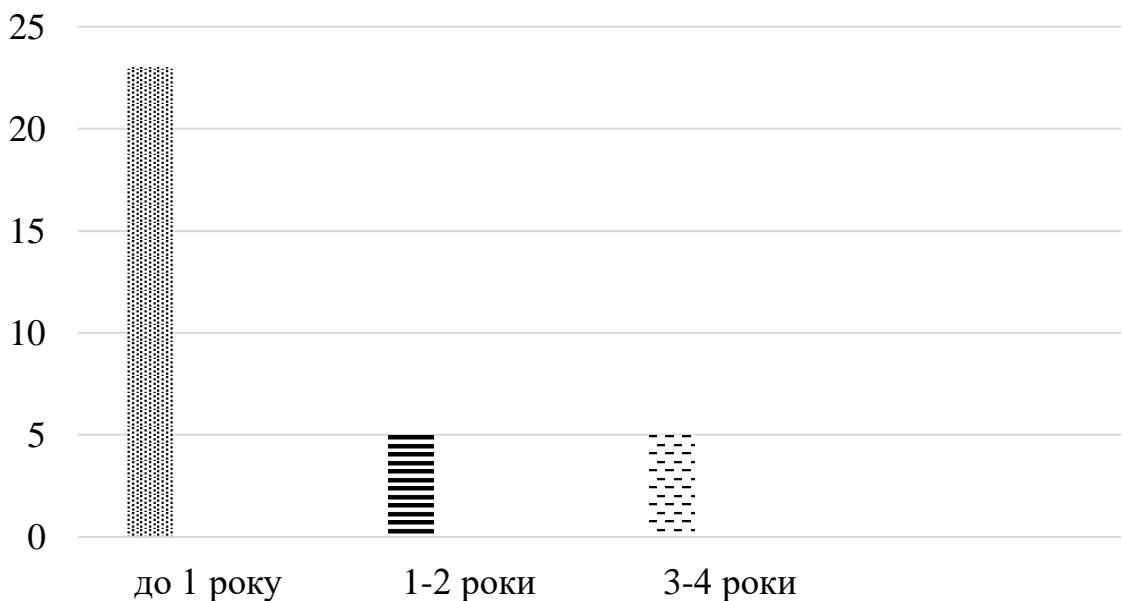
Вирішальним фактором успішного розвитку та популяризації олімпійської освіти серед дівчат 7-12 років, які займаються у відділенні з художньої гімнастики м. Чернівці є популяризація виду спорту, олімпійського руху та ін. Це вимагає від тренерів не тільки глибокого розуміння олімпійської освіти, олімпійських цінностей і принципів, але й адаптації цих ідей до потреб і рівня розвитку вихованок груп початкової підготовки. Навчальні тренінги та спеціалізовані курси можуть значно підвищити рівень готовності тренерів до ефективного впровадження олімпійської освіти у свою повсякденну практику.

При аналізі вікового складу та досвіду занять художньою гімнастикою групи дівчат були отримані такі дані. Вікова категорія 5-7 років складається з 12 учасників, 19 дівчат, відноситься до вікової групи 8-10 років, віковій категорії 11-13 років 2 дівчини, що приймали участь у анкетуванні (Рис. 3.1.).



*Рис. 3.1. Контингент дівчат, які прийняли участь в анкетуванні*

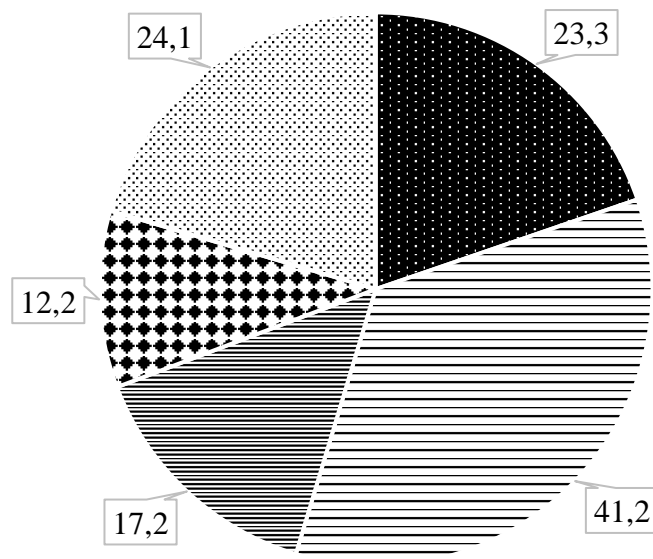
В анкетуванні прийняли участь дівчата відділення з художньої гімнастики, то найбільша частина групи, 23 дівчини, має спортивний стаж менше одного року, п'ятеро дівчат мають стаж 1-2 роки, у категорії 3-4 роки п'ять дівчат, яких вже можна вважати більш досвідченими учасницями (Рис. 3.2.).



*Рис. 3.2. Розподіл дівчат учасниць анкетування за стажем занять у відділенні з художньої гімнастики*

Важливо орієнтуватися на різні вікові потреби та відповідно коригувати навчальні матеріали, щоб забезпечити всебічний розвиток і збереження інтересу до художньої гімнастики. Ці дані надають цінну інформацію для планування та розроблення модулю програми з олімпійської освіти для художньої гімнастики відділення ДЮСШ.

Аналіз результатів анкетування серед учасниць відділення художньої гімнастики виявив цікаві тенденції щодо їхніх основних цілей та частоти занять. По-перше, 41,2 % респондентів вказали на участь у змаганнях як свою основну мету в заняттях художньою гімнастикою, що є найпопулярнішою відповіддю. Це вказує на високий рівень змагальної мотивації серед юних гімнасток та може бути використано як ключовий чинник у розробці тренувальних програм, орієнтованих на підготовку до змагань. Розвиток фізичних навичок та професійна кар'єра у спорті отримали майже однакову увагу (23,3 % та 24,1 % відповідно), підкреслюючи важливість цих аспектів у спортивній діяльності. Значно менше респондентів визначили особистий розвиток (17,2 %) та соціальне спілкування (12,2 %) як свої основні цілі, що свідчить про більшу орієнтацію на спортивні досягнення та фізичний розвиток (Рис. 3.3.).



- Розвиток фізичних навичок      = Участь у змаганнях
- ≡ Особистий розвиток                ✧ Професійна кар'єра у спорті

*Рис. 3.3. Результати відповіді дівчат, які займаються художньою гімнастикою «Які ваші основні цілі у заняттях художньою гімнастикою»? , %*

На запитання, щодо частоти навчально-тренувальних занять, більшість дівчат (55,3 %) займаються художньою гімнастикою 4-6 разів на тиждень, що свідчить про високий рівень відданості та залучення у спорт. Цей фактор може мати позитивний вплив на розвиток навичок та досягнення спортивних цілей. Також варто відзначити, що 43,4 % учасниць тренуються 2-3 рази на тиждень, що є досить значною частотою для забезпечення регулярного фізичного розвитку. Незначна кількість учасниць (2,3 %) займається лише раз на тиждень, що може бути пов'язано з меншим рівнем спортивної мотивації або з обмеженим доступом до тренувань. Загалом, дані свідчать про серйозне ставлення учасниць до занять художньою гімнастикою, з високим рівнем залученості та зосередженості на змаганнях та розвитку відповідних навичок. Ці висновки можуть бути використані для планування та коригування

навчально-тренувальних програм, з метою підтримки та розвитку інтересів та потреб гімнасток.

Аналіз анкетування, проведеного серед дівчат групи початкової підготовки у відділенні художньої гімнастики, виявив цікаві аспекти щодо їх самооцінки, досвіду участі у змаганнях та ставлення до командної роботи. Самооцінка рівня навичок: більшість учасниць (32,2 %) оцінюють свій рівень навичок як «початковий», що відображає характер групи початкової підготовки і свідчить про значний потенціал для розвитку. При цьому 26,2 % вважають свій рівень «середнім», а 17,2 % – «достатнім». Всього 12,1 % учасниць вважають свій рівень «високим», що може вказувати на потребу у збільшенні інтенсивності та ефективності тренувань.

Аналізуючи питання про «досвід участі у змаганнях» 41,5 % учасниць анкетування ніколи не брали участі у змаганнях, що може вказувати на необхідність залучення їх у змагальний процес для стимулювання інтересу та мотивації а 24,6 % учасниць іноді беруть участь у змаганнях, а 14,1 % - регулярно. Це вказує на наявність певного досвіду змагань серед учасниць, але також підкреслює потребу у більш активному залученні учасниць у змагальну діяльність.

Більшість учасниць (43,1 %) мають «дуже позитивне» ставлення до командної роботи під час тренувань, що є важливим аспектом для спільної роботи та розвитку командного духу у спорті. Ще 24,2 % ставляться позитивно, нейтрально 21.3 %, що підтверджує загальний позитивний настрій до командної взаємодії. Водночас, невеликий відсоток учасниць виявляє негативне (8,2 %) чи дуже негативне (3,2 %) ставлення до командної роботи, що вимагає додаткової уваги з боку тренерів для підвищення командного духу та взаємопідтримки серед учасниць (Табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

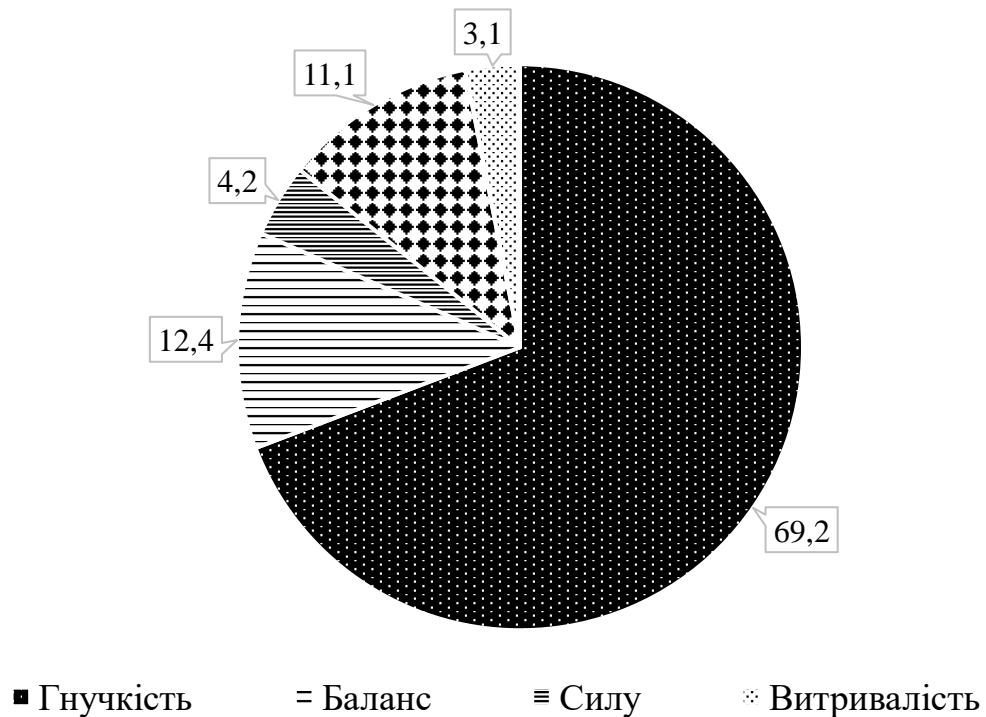
**Результати ставлення до командної роботи під час тренувань з художньої гімнастики дівчат 7-14 років**

| <b>Варіанти відповідей</b> | <b>%</b> |
|----------------------------|----------|
| Дуже позитивно             | 43,1     |
| Позитивно                  | 24,2     |
| Нейтрально                 | 21,3     |
| Негативно                  | 8,2      |
| Дуже негативно             | 3,2      |

Загалом, результати даних питань анкетування відображають важливі аспекти розвитку та потреби учасниць у відділенні художньої гімнастики. Вони можуть бути використані для оптимізації навчально-тренувального процесу, планування змагань та розвитку командного духу та співпраці.

Аналіз відповідей показує, що найбільша кількість учасниць (69,2 %) прагне покращити свою гнучкість, яка є основною якістю в художній гімнастиці. Також існує значний інтерес до розвитку артистичності (11,1 %) і рівноваги (12,4 %), життєво необхідних для виконання складних гімнастичних елементів. Відносно менше уваги приділяється підвищенню сили та витривалості, що може свідчити про специфіку даного виду спорту (Рис.3.4.).





*Рис. 3.4. Результати відповіді дівчат, які займаються художньою гімнастикою «Які елементи ви б хотіли покращити у вашій підготовці?», %*

У рамках проведеного анкетування учасниць відділення художньої гімнастики отримано вагомі дані щодо пріоритетів у підготовці, впливу харчування на спортивні досягнення, ставлення до часу відпочинку та відновлення. Більшість учасників (36,5 %) вважають, що харчування суттєво впливає на їхні спортивні досягнення. Ще 29,5 % вважають, що харчування особливо впливає на заняття спортом. Ці результати підкреслюють важливість збалансованого та цілеспрямованого харчування під час спортивних тренувань та підготовки.

Учасниці також висловили своє ставлення до часу на відпочинок і відновлення, який є невід'ємною частиною тренувального процесу. 31,3 % учасників відзначили, що мають достатньо часу для відпочинку, а 26,4 % відзначили, що часто мають можливість відновитися. При цьому 17,4 % учасників рідко мають час на відпочинок, а 5,6 % не мають такої можливості. Ці дані вказують на необхідність приділяти увагу плануванню тренувального

процесу, щоб забезпечити достатній час відновлення, що має вирішальне значення для загальної ефективності тренувань і запобігання травмам.

Аналіз результатів анкетування, проведеного серед дівчат групи початкової підготовки у відділенні художньої гімнастики, щодо рівня підтримки з боку тренерів та інших учасників групи, виявив наступні аспекти.

Переважає більшість дівчат (79,2 %) оцінили рівень підтримки як «високий». Такий високий відсоток позитивної оцінки вказує на ефективну роботу тренерів та позитивну атмосферу в колективі, що є важливими факторами для успішної спортивної підготовки та мотивації спортсменок.

Додатково, 12,1 % респонденток вважають рівень підтримки «добрим», що також свідчить про позитивне сприйняття взаємодії в групі. Незначна кількість учасниць оцінили рівень підтримки як «середній» (4,5 %) та «низький» (4,2 %), що може вказувати на потребу у подальшому вдосконаленні комунікативних навичок або методів взаємодії зі спортсменками. Водночас, відсутність оцінок «дуже низький» рівень підтримки (0 %) є позитивним індикатором загальної атмосфери в навчально-тренувальній групі.

Загалом, результати анкетування вказують на високий рівень задоволеності учасниць з підтримкою, яку вони отримують від тренерів та інших учасників групи. Це свідчить про здоровий психологічний клімат у відділенні, що є важливим чинником у розвитку та мотивації молодих спортсменок.

Подальша частина анкети була зосереджена на оцінці рівня поінформованості учасників про олімпійську освіту та їх уявлення про можливість інтеграції в структуру навчально-тренувального процесу. Це дало змогу оцінити ступінь обізнаності учасників з олімпійськими цінностями та принципами та визначити можливі шляхи їх застосування у спортивній підготовці.

Аналіз результатів анкетування, проведеного серед учасниць відділення художньої гімнастики, виявив різноманітні аспекти їхнього ставлення до

олімпійського руху, знань про видатних спортсменок та наявності спортивних кумирів. Результати питання анкети про обізнаність з олімпійською історією та цінностями виявилась такою 14.2 % учасниць вказали, що добре обізнані з історією Олімпійських ігор та олімпійськими цінностями, 26.2 % мають деякі знання, тоді як 31.4 % чули про це, але не детально, 21.5 % мало знайомі з цим, і 6.7 % зовсім не знайомі (Рис. 3.5.).



*Рис. 3.5. Результати відповіді дівчат, які займаються художньою гімнастикою «Чи знайомі ви з історією Олімпійських ігор та олімпійськими цінностями?», %*

Відповідь на питання про відомих спортсменок у художній гімнастиці була такою, 41.5 % спортсменок вказали, що знають багатьох відомих спортсменок, що свідчить про високий рівень зацікавленості в обраному спорті, 27.2 % знають кількох спортсменок, а 14.3 % чули про деяких й 11.1 % мало знайомі з відомими гімнастками, та 5.9 % не знають жодної (Табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

**Результати питання «Чи знаєте ви відомих спортсменок у художній гімнастиці? Якщо так, то кого?»**

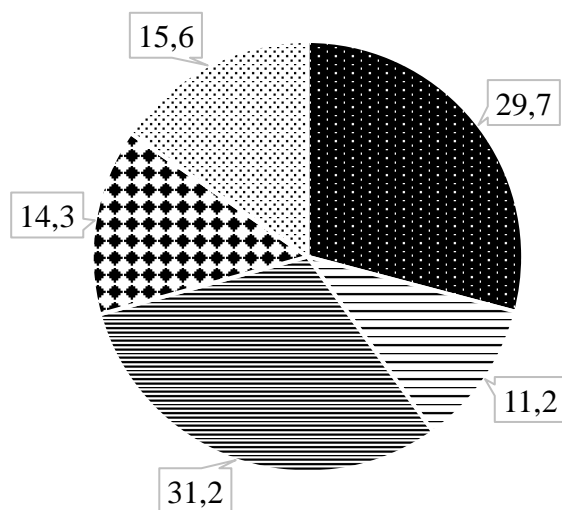
| <b>Варіанти відповідей</b> | <b>%</b> |
|----------------------------|----------|
| Знаю багатьох              | 41,5     |
| Знаю кількох               | 27,2     |
| Чула про деяких            | 14,3     |
| Мало знайома з цим         | 11,1     |
| Не знаю жодної             | 5,9      |

Аналізуючи відповіді респонденток на питання про наявність спортивних кумирів, можна зробити наступні висновки: понад половина спортсменок (51.2 %) вказали на наявність конкретних спортивних ідолів, що свідчить про значний вплив цих фігур на їхню спортивну мотивацію та зацікавленість, 17.2 % дівчат зазначили, що вони надихаються декількома видатними особистостями у світі спорту, що вказує на їхню відкритість до різноманітних джерел натхнення, чверть учасниць (21.1 %) цікавиться спортивними досягненнями, але не мають специфічних спортивних кумирів, що може свідчити про більш об'єктивний або орієнтований на результат підхід до спорту. Менший відсоток учасниць (9.2 %) взагалі не цікавиться конкретними спортивними особистостями, а 1.3 % не мають жодних ідолів чи рольових моделей, що може вказувати на потребу в більш ефективній мотиваційній стратегії в рамках тренувань.

Ці результати підкреслюють важливість олімпійської освіти як елемента, що сприяє розвитку знань і цінностей у молодих спортсменок. Значний відсоток учасниць, які мають спортивних кумирів або знають відомих гімнасток, свідчать про потенціал використання цих зображень як мотиваційного інструменту в тренувальному процесі. Відсутність детальної

обізнаності з олімпійською історією та цінностями вказує на необхідність зосередитися на цій сфері в майбутньому.

У контексті дослідження, що стосується очікувань учасниць від програми з олімпійської освіти, можна виділити наступні ключові аспекти: 29.7 % респондентів висловили бажання поглибити свої знання про олімпійський рух, що свідчить про існуючий інтерес до історії та цінностей олімпійських ігор. Розвиток особистих цінностей та моралі є важливим для 11.2 % учасниць, що підкреслює значення етичних аспектів спорту в їхньому сприйнятті. Найбільший інтерес (31.2 %) викликає можливість взаємодії з відомими спортсменами, що вказує на високу цінність рольових моделей та ідентифікацію з видатними особистостями в спорті. А 14.3 % учасниць сподіваються на покращення мотивації до тренувань через участь в програмі з олімпійської освіти, що відображає потребу у збільшенні внутрішнього стимулу до регулярних тренувань, розвиток лідерських навичок та самооцінки 15,6 % дівчат (Рис. 3.6).



- Поглиблення знань про олімпійський рух
- = Розвиток особистих цінностей та моралі
- ≡ Взаємодія з відомими спортсменами
- ⊛ Розвиток лідерських навичок та самооцінки

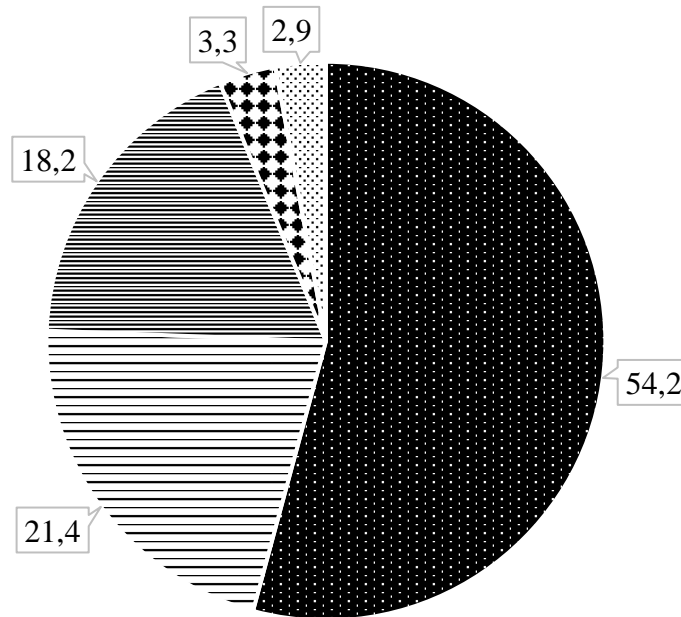
Рис. 3.6. Результати питання анкети про очікування від впровадження програми з олімпійської освіти в навчально-тренувальний процес дівчат, %

Очікування щодо розвитку лідерських навичок та самооцінки було вказано 15.6 % респонденток, що демонструє зростаючу увагу до персонального розвитку та самовдосконалення в рамках спортивної підготовки.

Ці результати надають глибокий внесок у розуміння того, які аспекти олімпійської освіти вважаються найбільш важливими для молодих спортсменів, та можуть бути використані для планування та вдосконалення освітніх програм, орієнтованих на ці потреби.

Аналізуючи результати анкетування серед дівчат груп початкової підготовки у відділенні художньої гімнастики щодо їхніх знань про історію та значення Олімпійських ігор, а також ставлення до включення олімпійської освіти у тренувальний процес, можна зробити наступні висновки: оцінка знань про історію і значення Олімпійських ігор: 15.2 % респонденток вважають, що мають високий рівень знань, 18.4 % оцінили свої знання як «добре обізнані». Більшість (29.5 %) мають базові знання, тоді як 27.1 % недостатньо обізнані а 9.8 % учасниць зазначили, що не мають знань з цієї теми.

Ставлення до включення олімпійської освіти у тренувальний процес: переважна більшість спортсменок (54.2 %) вважають це «дуже важливим», що вказує на високу цінність олімпійської освіти для спортивного розвитку, 21.4 % визнали це «важливим», тоді як 18.2 % мають «нейтральне» ставлення. Незначна кількість учасниць вважають олімпійську освіту «неважливою» (3.3 %) або «зовсім неважливою» (2.9 %). Результати представлені на рис. 3.7.



■ Дуже важливо    ▨ Важливо    ≡ Нейтрально    ※ Зовсім неважливо

*Рис. 3.7. Результати опитування про включення програми з олімпійської освіти в навчально-тренувальний процес дівчат, %*

Ці дані підкреслюють значущість олімпійської освіти в контексті спортивного виховання, показуючи позитивне ставлення більшості учасниць до інтеграції олімпійських цінностей і знань у тренувальний процес. Водночас, відсоток учасниць, які мають обмежені знання про Олімпійські ігри та їх значення, вказує на потребу збільшення інформативної складової в освітніх програмах.

Аналізуючи результати анкетування спортсменок, які займаються в групах початкової підготовки на відділенні художньої гімнастики, можна зробити такі висновки. Обізнаність з олімпійською історією та цінностями: більшість дівчат-спортсменок мають певні знання про олімпійську історію та цінності, від базових до глибоких. Проте деякі учасники виявили потребу в додаткових знаннях, що вказує на глибшу інтеграцію олімпійської освіти в навчальний процес. Знання відомих спортсменок: виявляють значний інтерес до відомих гімнасток, багато з яких знають відомих спортсменок у своїй

дисципліні. Це свідчить про важливість рольових моделей у спортивному середовищі для молодих спортсменок.

Наявність спортивних кумирів: багато учасників вказали свою компанію, яка може стати потужним джерелом мотивації та натхнення для їхнього спортивного розвитку.

Очікування від олімпійської освіти юні гімнастки висловлюють високі очікування щодо програми олімпійської освіти, особливо щодо поглиблення знань про олімпійський рух, розвитку особистих цінностей, взаємодії з відомими спортсменами, покращення мотивації до тренувань та розвитку лідерських якостей.

Ці результати підкреслюють важливість фізичної підготовки в спортивному процесі та роль виховної складової, яка може позитивно вплинути на розвиток юних спортсменок, їх мотивацію та загальне ставлення до спорту на прикладі художньої гімнастики.

### **3.2. Інтеграція форм та засобів олімпійської освіти у навчально-тренувальний процес груп початкової підготовки з художньої гімнастики**

Сьогодні в Україні реалізується багато проектів для дітей, серед яких «Олімпійський урок», «Олімпійський тиждень», «Олімпійський день», «Олімпійська книга», «Олімпійський куточок», «Олімпійське лелечення», «Конкурси малюнків» та інше. Просування таких проектів сприяє активному розвитку олімпійського руху й олімпійської освіти в Україні.

Окремої уваги заслуговує проект #OlympicLab, який є інноваційною формою олімпійської освіти. Цей проект відповідає сучасним запитам суспільства і доступний кожному, хто хоче більше дізнатися про олімпійський рух і спорт. Зміст проекту багатогранний і базується на культурно-освітній програмі Юнацьких Олімпійських ігор, яка була затверджена в 2010 році, починаючи з перших літній юнацьких олімпійських ігор в Сінгапурі.



Проект #OlympicLab містить шість модулів:

- Розумова підготовка;
- Здоровий спосіб життя;
- Загальнолюдські та олімпійські цінності;
- Спілкування з чемпіонами та лідерські якості;
- Волонтерство;
- Основи бізнесу та кар'єри (Рис. 3.8.).



Рис. 3.8. Модулі Всеукраїнського проекту #OlympicLab

Проект створений у 2016 році та реалізується за підтримки НОК України та його регіональними відділеннями по всій країні. Зазначимо, що протягом Для зручності та наочності, для полегшення роботи регіональних

представництв створено зразки відео на основі «модельних» заходів з усіх модулів проекту.

Основними завданнями проекту #OlympicLab є поширення ідей олімпізму, інформація про результати олімпійців та спортсменів високого рівня, формування системи знань про олімпійський рух у молоді, ознайомлення учасників з олімпійськими цінностями, залучення учасників до впровадження олімпійських цінностей. Суттєвими перевагами цього проекту є різноманітність інформації з цих тем, гнучкість проекту та використання інновацій як провідного елемента для успішного та ефективного розвитку олімпійської освіти. Слід зазначити, що двома найбільш ефективними модулями є «Чат з чемпіонами та лідерські якості» та «Олімпійські цінності» [22].

Крім того, в рамках наукового проекту «Інноваційна модель реалізації та формування патріотизму дітей засобами олімпійської освіти» започатковано декілька сучасних інноваційних форм патріотичного виховання для молодого покоління [22].

У рамках проекту запропоновано інноваційну версію української абетки під назвою «Олімпійська абетка», яка дозволить підростаючому поколінню легше та швидше вивчати українську мову, окрім знайомства з різними видами спорту, змалечку формувати національні громадянські цінності. Віку, що, можливо, в майбутньому дозволить дітям обрати улюблений вид спорту та отримувати в ньому хороші результати для держави.

«Олімпійська абетка» є патріотичною, представляє з дотриманням національної символіки, переважно українську синьо-жовту атрибутику (прапори, відповідний одяг).

Алфавіт складається з 33 літер українського алфавіту. Кожна велика літера має свій маленький відповідник, тому діти навчаються розпізнавати та розрізняти їх на письмі. Літери поділяються відповідно на голосні та приголосні, помаранчевим позначено голосні, темно-синім – приголосні. Таке розмежування полегшить дітям засвоєння та розуміння специфіки такого

фонетичного поділу в українській мові. Деякі слова, наведені нижче, містять одну або кілька таких букв. Крім того, алфавіт містить зображення, що відповідають певній букві та слову під нею. Це дозволяє дітям легше та швидше запам'ятовувати алфавіт, створюючи певні асоціації зі спортом та відповідними образами. Також вздовж усього алфавіту розташовані інші малюнки, які показують різні види олімпійського спорту, які в свою чергу формують українську патріотичну ідентичність змалечку через призму інноваційних форм олімпійської освіти [22].

Яскраві малюнки стимулюють дітей до більш продуктивного навчання, заохочують до вивчення української мови, сприяють формуванню патріотичних цінностей і якостей через форми олімпійського виховання, фізичної культури та спорту (Рис. 3.9).



Рис. 3.9. Інноваційна форма олімпійської освіти  
«Олімпійська абетка» для системи ДЮСШ

Наступним засобом для використання з олімпійської освіти ми рекомендуємо «Олімпійські пазли», які створені з метою пропаганди основних засад патріотичного виховання через призму олімпійської освіти. Це різновид гри, яка дозволяє дітям розвивати моторику рук, увагу, спостережливість, логіку. Пазли спрямовані на виховання та прищеплення загальнолюдських патріотичних цінностей засобами олімпійської освіти.

Пазли були створені на честь Олімпійських ігор в Парижі (Франція). Виготовлені в українському патріотичному стилі. Крім того, вони містять основні французькі символи та атрибути олімпійського руху (Рис. 3.10.).



*Рис. 3.10. Пазли для художньої гімнастики на честь проведення Олімпійських ігор у Парижі*

*Олімпійський квест.* Квест виконано у формі гри, яка розрахована на дітей віком 5-12 років. У цій грі можуть взяти участь 2–6 гравців. Основна мета квесту – популяризація та формування патріотичного виховання підростаючого покоління, яке підрастає, через олімпійську освіту. Гра-квест виховує бажання та любов до здорового способу життя, олімпійського руху, фізичної культури, спорту (Рис. 3.11.).





запитання. Саме завдяки переліку питань, обов'язкових під час гри, у дітей формуються загальнолюдські патріотичні цінності та якості (Рис. 3.12.).



Рис. 3.12. Олімпійська естафета

«Олімпійські хвилини» – серія відеороликів за участю буковинських олімпійців та фахівців галузі фізичної культури, фізичного виховання і спорту. Серія відеороликів «Олімпійські хвилини» спрямована на оздоровлення учнів та студентів під час дистанційного навчання. Така фізична активність дозволяє їм зберегти своє здоров'я, а саме зміцнити поставу, покращити кровообіг, що в свою чергу підвищить розумову активність дітей у процесі онлайн-навчання. Ці хвилини вже адаптовані до навчального процесу студентів, а також їх експериментальна перевірка та ефективність.

Такі «олімпійські хвилини» сприймаються учнями позитивно і будуть використовуватися під час педагогічної практики в загальноосвітніх навчальних закладах.



Do like Olympians – це Всеукраїнський проєкт започаткований Національним олімпійським комітетом України та проводиться з метою залучення до здорового способу життя за допомогою олімпійських цінностей (Рис. 3.13.).



*Рис. 3.13. Реалізація проєкту Do like Olympians*

Do like Olympians складається (план проведення заходу): Зустріч з Олімпійця (знайомство та вітальні слова Олімпійця). Розминка з Олімпійцем.

Майстер-клас та презентація Олімпійських цінностей (знайомство з видом спорту Олімпійця, демонстрація вправ Олімпійцем та вивчення продемонстрованих вправ, проведення змагань або гри, з елементами виду спорту Олімпійця, спілкування з Олімпійцем, демонстрація ролику про Олімпійські цінності). Нагородження. Фотографування (Обов'язкове фото у стрибку в подарункових футболках, викладаючи фото у соціальних мережах, додавайте до опису #DolikeOlympians).

Олімпійська зарядка – це унікальна подія, де відомі спортсмени та знаменитості збираються разом, щоб виконувати руханку під керівництвом всесвітньо відомої гімнастки, олімпійської призерки Анни Різатдінової. Ця руханка не тільки підкреслює значення рухової активності та здорового способу життя, але й надає можливість шанувальникам спорту з усього світу зустрітися зі своїми кумирами та надихнутися їхнім прикладом для щоденних тренувань. "Олімпійська зарядка - це унікальна подія, де відомі спортсмени та знаменитості збираються разом, щоб виконувати руханку під керівництвом всесвітньо відомої гімнастки, олімпійської призерки Анни Різатдінової. Це захід, який не тільки підкреслює значення фізичної активності та здорового способу життя, але й надає можливість шанувальникам спорту з усього світу зустрітися зі своїми ідолами та надихнутися їхнім прикладом для щоденних тренувань (Рис. 3.14.).



*Рис. 3.14. Олімпійська зарядка з призеркою олімпійських ігор з художньої гімнастики*

На основі результатів анкетування, можна розробити орієнтовну програму, яка буде включати форми та засоби олімпійської освіти та наступні



теми, спрямовані на інтеграцію олімпійської освіти в навчально-тренувальний процес дівчат з художньої гімнастики груп початкової підготовки.

**Таблиця 3.4. Орієнтовна програма з «Олімпійської освіти для груп початкової підготовки з художньої гімнастики» для дівчат в системі ДЮСШ**

| №  | Тематика занять  | Кількість годин |
|----|--|-----------------|
| 1. | <p><b>Історія Олімпійських Ігор та Олімпійський Рух:</b><br/>Знайомство з історією Олімпійських ігор, їхнім походженням та розвитком.<br/>Ознайомлення з важливими моментами в історії олімпійського руху.</p>             | 4               |
| 2. | <p><b>Олімпійські Цінності та Ідеали:</b><br/>Вивчення основних олімпійських цінностей: відмінність, дружба, повага.<br/>Обговорення ролі цих цінностей в спорті та повсякденному житті.</p>                               | 4               |
| 3. | <p><b>Взаємодія з Відомими Спортсменами:</b><br/>Організація зустрічей та майстер-класів з відомими спортсменами.<br/>Обговорення історій успіху та важливих уроків від олімпійців.</p>                                    | 8               |
| 4. | <p><b>Мотивація та Психологічна Підготовка у Спорті:</b><br/>Розробка семінарів та тренінгів з підвищення мотивації та встановлення спортивних цілей.<br/>Навчання технікам самомотивації та психологічної підготовки.</p> | 4               |
| 5. | <p><b>Розвиток Лідерських Навичок та Самооцінки:</b></p>   | 8               |

|                     |   |           |
|---------------------|---|-----------|
|                     | <p>Проведення інтерактивних занять для розвитку лідерства та командної роботи.</p> <p>Робота над самооцінкою та самовдосконаленням через спортивні досягнення.</p>  |           |
| 6.                  | <p><b>Здоровий Спосіб Життя та Спортивне Харчування:</b></p> <p>Освітні сесії з питань здорового способу життя та оптимізації харчування для спортсменів.</p> <p>Консультації з дієтологами та фахівцями зі спортивної медицини.</p>  | <b>6</b>  |
| 7.                  | <p><b>Організація заходів та змагань з художньої гімнастики за участю відомих спортсменок:</b></p> <p>Ці заходи можуть використовуватись як платформа для демонстрації високого рівня майстерності, обміну досвідом і навчання молодих спортсменок передовим технікам і стратегіям у гімнастиці.</p> <p>Залучення відомих спортсменів до проведення майстер-класів, де вони зможуть поділитися своїми знаннями, досвідом, порадами, що стане цінним ресурсом для розвитку та підготовки юних гімнасток.</p> | <b>12</b> |
| <b>Всього годин</b> |   | <b>46</b> |

Ця програма повинна бути направлена на комплексний розвиток молодих спортсменок, забезпечуючи не тільки фізичне, але й інтелектуальне та емоційне зростання, відповідаючи їхнім інтересам та потребам, виявленим у ході анкетування (Рис. 3.15).

**Таблиця 3.5. Оцінка знань з олімпійської освіти до та після педагогічного експерименту (n-18)**

| №<br>п/п | Запитання оцінки рівня знань   | кількість<br>правильних відповідей, n-18 |                       |
|----------|--|--|-----------------------|
|          |  | До<br>експерименту                       | Після<br>експерименту |
| 1.       | <b>Історія Олімпійських Ігор</b><br>«Які події чи моменти в історії Олімпійських ігор ви вважаєте найбільш значущими та чому?»»                                      | <b>7</b>                                 | <b>14</b>             |
| 2.       | <b>Олімпійські символи та їх значення</b><br>Яке значення мають олімпійські кільця та як вони пов'язані з олімпійськими цінностями?                                  | <b>8</b>                                 | <b>15</b>             |
| 3.       | <b>Видатні олімпійки в художній гімнастиці</b><br>Назвіть хоча б одну олімпійську чемпіонку з художньої гімнастики та опишіть її внесок у розвиток цього виду спорту | <b>9</b>                                 | <b>17</b>             |
| 4.       | <b>Олімпійські цінності</b><br>Як ви розумієте цінності, такі як повага, дружба та відмінність, в контексті спорту та повсякденного життя?                           | <b>8</b>                                 | <b>16</b>             |
| 5.       | <b>Фейр-плей та його значення</b><br>Чому принцип фейр-плей є важливим у спорті, і як його можна   | <b>6</b>                                 | <b>14</b>             |

|    |   |          |           |
|----|---|----------|-----------|
|    | застосовувати під час тренувань і змагань?  |          |           |
| 6. | <b>Здоровий спосіб життя та спорт</b><br>Як олімпійська освіта впливає на ваше розуміння здорового способу життя і які звички ви вважаєте важливими для здоров'я спортсмена?        | <b>9</b> | <b>16</b> |
| 7. | <b>Роль спорту в особистому розвитку</b><br>Як заняття художньою гімнастикою допомогли вам у розвитку особистих якостей, таких як дисципліна, відповідальність або командна робота? | <b>8</b> | <b>15</b> |

Аналізуючи відповіді до та після проведення педагогічного експерименту з 18 дівчатами, які займаються художньою гімнастикою у групі початкової підготовки, можна відзначити значне підвищення рівня знань у всіх категоріях запитань.

Аналізуючи результати педагогічного експерименту з олімпійської освіти серед дівчат, які займаються художньою гімнастикою, можна зробити наступні висновки. На питання про історію Олімпійських Ігор: подвоєння кількості правильних відповідей (з 7 до 14), що ілюструє значне зростання зацікавленості та обізнаності учасниць з історії Олімпійських ігор, що свідчить про ефективність підбраної теми з поглиблення знань у цій сфері. Олімпійські символи та їх значення продемонструвало збільшення правильних відповідей з 8 до 15, що вказує на підвищений рівень розуміння учасниць щодо значення олімпійських кілець і їхнього зв'язку з олімпійськими цінностями. Питання про видатних олімпійців в художній гімнастиці показало значне зростання (з 9 до 17 правильних відповідей) та свідчить про

підвищений інтерес та знання учасниць про видатних спортсменок, що є важливим для їхнього власного спортивного розвитку.

Олімпійські цінності надали покращення до та після педагогічного експерименту з 8 до 16 правильних відповідей, що демонструє глибше розуміння та прийняття олімпійських цінностей, таких як повага, дружба, та відмінність. Питання з Фейр-плей та його значення надало збільшення кількості правильних відповідей (з 6 до 14) й підкреслює важливість принципу фейр-плею в спорті та його застосування під час тренувань і змагань. Роль здорового способу життя та спорт. Зростання з 9 до 16 правильних відповідей відображає підвищене усвідомлення та прийняття здорового способу життя, як важливої складової спортивного розвитку. І завершальне питання про роль спорту в особистому розвитку. Покращились з 8 до 15 правильних відповідей ілюструє краще розуміння впливу занять художньою гімнастикою на розвиток таких особистих якостей, як дисципліна, відповідальність, та командна робота (Рис. 3.15.).

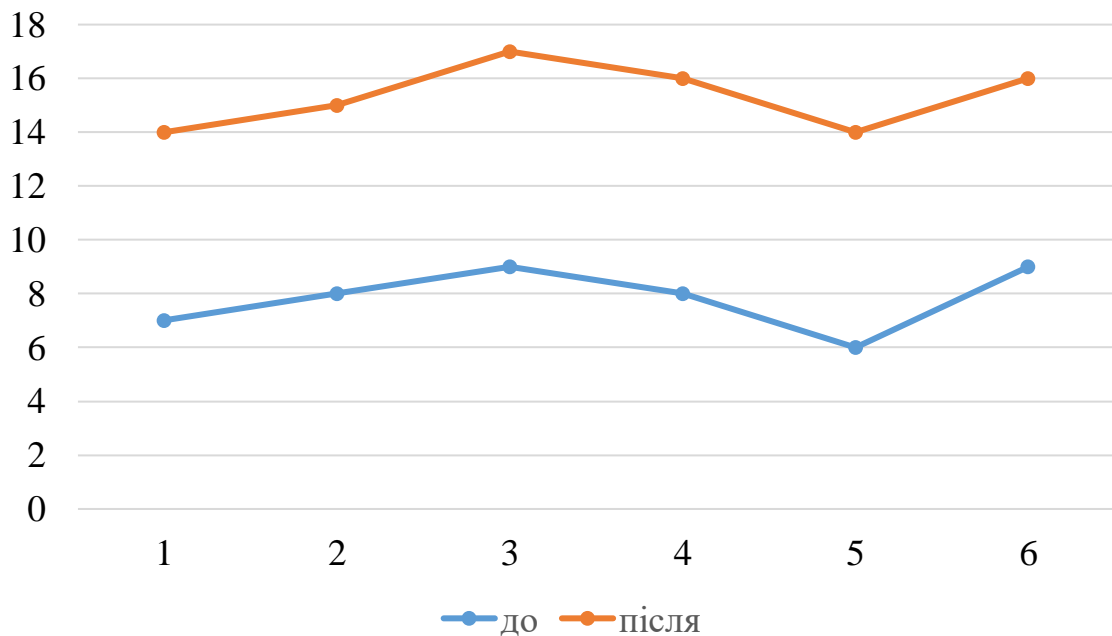


Рис. 3.15. Приріст у відповідях до та після впровадження програми з олімпійської освіти у групи початкової підготовки з художньої гімнастики

Реалізація програми, яка інтегрує олімпійську освіту в навчально-тренувальний процес груп початкової підготовки зі художньої гімнастики, має вирішальне значення для всебічного розвитку юних спортсменок та підвищення їх мотивації (Рис. 3.16.).



*Рис. 3.16. Логотип програми з олімпійської освіти для груп початкової підготовки з художньої гімнастики*

По-перше, така програма дозволяє розширити розуміння учасниками сенсу та ідеалів олімпійського руху, забезпечуючи їм фізичну, моральну та етичну підготовку. Знання історії та цінностей Олімпійських ігор сприяє формуванню у спортсменок високих стандартів чесності, дружби, поваги та відмінності, які є основою спортивної майстерності.

По-друге, спілкування з відомими спортсменами через майстер-класи та змагання може значно підвищити мотивацію юних гімнасток. Бачити успішні

прикладі, особистий контакт із зразками для наслідування та отримати практичні поради від професіоналів можуть надихнути їх на подальше самовдосконалення та досягнення своїх спортивних цілей.

По-третє, програма сприяє розвитку лідерських якостей і самоповаги, що вкрай важливо для юних спортсменів. Заняття, які зосереджені на особистому розвитку, самоаналізі та командній роботі, допомагають молодим спортсменам розвивати впевненість у собі та лідерські навички.

Для оцінки рівня знать дівчат, які займаються художньою гімнастикою ми провели констатувальний експеримент рівні засвоєння знать та оцінки програми, яка була впроваджена на у навчально-тренувальний процес групи початкової підготовки відділення художньої гімнастики м. Чернівці. Вона містила питання з олімпійської освіти та варіанти відповідей на них.

Загалом програма «Олімпійське виховання» для груп початкової підготовки не лише підвищує рівень фізичної підготовленості, а й розвиває інтелектуальні, моральні та соціальні сторони особистості юних спортсменів, закладаючи міцну основу для їх майбутніх успіхів у спорті та житті.

## ВИСНОВКИ

У рамках теоретичного дослідження, присвяченого формуванню індивідуальної фізичної культури і спорту в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), розглянуто три ключові аспекти. Перший аспект визначає матеріальну культуру і спорт як невід'ємну частину загальної культури особистості дитини, що сприяє її гармонійному фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Другий аспект включає загальну характеристику спортивної підготовки в художній гімнастиці, яка відіграє вирішальну роль у розвитку фізичних якостей, артистизму та витривалості юних спортсменок. У третьому аспекті йдеться про інтеграцію олімпійської освіти в діяльність груп початкової підготовки, яка спрямована на формування цілісного розуміння спортивних цінностей і принципів, розвиток морально-етичних якостей юних спортсменів.

У цілому в дослідженні підкреслюється важливість комплексного підходу до розвитку фізичної культури і спорту, який включає фізичне виховання, моральне, інтелектуальне та емоційне зростання дітей і підлітків.

Юні гімнастки учасниці анкетування продемонстрували різноманітний рівень обізнаності та інтересу до олімпійської освіти, історії Олімпійських ігор, а також знання про видатних спортсменів у своїй дисципліні. Більшість учасниць висловили високі очікування від інтеграції олімпійської освіти у тренувальний процес, з особливим наголосом на взаємодії з відомими спортсменами, розвитку лідерських навичок та особистих цінностей. Спортивні кумири мають значний вплив на мотивацію учасниць, підкреслюючи важливість рольових моделей у спортивному вихованні.

Щодо впровадження програми з олімпійської освіти, результати анкетування показали, що 54.2 % учасниць вважають це «дуже важливим», 21.4 % визнали це «важливим», тоді як 18.2 % мають «нейтральне» ставлення.



Ці дані вказують на значну підтримку та позитивне ставлення до інтеграції олімпійської освіти в тренувальний процес, що підкреслює її важливість для всебічного розвитку молодих спортсменок.

Отже, розроблена програма на 46 навчальних годин є цінним доповненням до навчально-тренувального процесу з художньої гімнастики. Вона включає в себе комплексну систему занять, спрямованих на гармонійне поєднання фізичної підготовки та олімпійської освіти. Програма охоплює теми, які розширюють знання юних гімнасток про історію та значення Олімпійських ігор, фокусуючись на розвитку особистих цінностей, лідерських якостей та самооцінки молодих спортсменок. Ці заняття з олімпійської освіти, також сприяють підвищенню мотивації до тренувань, збагачують культурний горизонт учнів та допомагають їм краще розуміти важливість здорового способу життя. Завдяки цій програмі, учні отримують унікальну можливість інтегрувати олімпійські цінності та ідеали в своє повсякденне життя та спортивну практику.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барилко Є., Барилко С. Виховання патріотизму американських школярів у позашкільній діяльності. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2012. С. 1-12.
2. Бех І., Чорна К. (2014). Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. *Київ*, 29 с.
3. Боднар А.О. (2015). Використання засобів масової інформації як способу організації олімпійської освіти. *Вісник Черкаського університету. Науковий журнал. Серія: Педагогічні науки. Черкаси: вид. від. Черкаського національного ун-ту ім. Б. Хмельницького*, 22(355). С. 138–142.2.
4. Булатова М. (2007). Олімпійська академія України: Діяльність. *Наука в олімпійському спорті*, 2, С. 5–12.4.
5. Булатова М., Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее. *Наука в олимпийском спорте*. 2018. 4: 4-27. С. 27.
6. Булатова М.М. (2005). Система олімпійської освіти та нові форми її впровадження. *Олімпійська література*, 7, с.3.
7. Булатова, М.М. (2002). Олімпійська освіта: методичні рекомендації. *Київ*, 37 с.
8. Булатова, М.М. (2005). Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр, Київ* С. 7.
9. Вацеба, О., & Юхимук, В. (2004). Олімпійська освіта як складова навчання та виховання школярів. *Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів та студентів: матеріали ІV Всеукр. наук. студ. конф, Суми* С. 388–390.
10. Вацеба, О., & Юхимук, В. (2004). Ставлення чеських школярів до олімпійських ідеалів (за результатами аналізу літературних джерел). *Молода*

*спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*, 4, 53–58.

11. Вацеба, О., & Юхимук, В. (2005). Актуальні проблеми олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах України. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. ІХ міжнар. наук. конгр, Київ*, С. 8.

12. Вацеба, О., & Юхимук, В. (2007). Актуальні питання олімпійської освіти у навчально-виховному процесі учнів загальноосвітніх шкіл України (на прикладі м. Львова). *Олімпійська освіта: виховання, здоровий спосіб життя, соціальна адаптація: матеріали континент. семінару, Київ* С. 87–93.

13. Вацеба, О.М., & Юхимук, В. (2005). Уявлення та знання українських школярів про цінності олімпізму. *Спортивна наука України*, 1, 15–23.

14. Гакман А., Галан Я., Кошура А. Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 27. Причорноморськ : Видавничий дім “Гельветика”, 2020. № 28. С. 186–189.

15. Гакман А., Ушенко Ю., Галан Я., Кожокар М.В. Становлення педагогічних основ олімпійської освіти в Україні. *Young Scientist*. 2019. № 5 (69). С. 299–303.

16. Гакман А.В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору від-починку : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.12. Київ, 2010. 231 с.7.

17. Гакман А.В., Крушельницький Б.М. Стан реалізації олімпійської освіти у навчально-виховному процесі (на прикладі міста Чернівці). *Молодий вчений*. № 3.1(43.1) 2017. С. 74–77.6.

18. Гакман А.В., Крушельницький Б.М. Стан реалізації олімпійської освіти у навчально-виховному процесі (на прикладі міста Чернівці). *Молодий вчений*. № 3.1 (43.1) 2017. С. 74–77

19. Галан Я. П., Гнат Д. Л., Колісник Х.-Ю. М. Особливості впровадження олімпійської освіти в Україні // *Інноваційні підходи до*

фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : матеріали третьої всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю (20 жовтня 2023 року). Тернопіль : ТАЙП, 2023. С. 62-63.

20. Галан Я. Педагогічні умови формування знань з олімпійської освіти у дитячих дошкільних навчальних закладах. Молодий вчений. 2017. С. 142-145.

21. Галан Я., Кирилюк М., Кочубей М. Реалізація олімпійської освіти у професійно-технічних навчальних закладах Буковини. Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, 05-06 листопада 2015 р. Чернівці : Технодрук, 2015. С. 204–206.8.

22. Галан, Я. П. (2022). Олімпійська освіта в контексті патріотичного виховання дітей. *Монографія, Чернівці, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*, 216 с.

23. Галан, Я.П., Огністий, А.В., Огніста, К.М., & Божик, М.В. (2020). Олімпійська освіта в підготовці майбутніх вчителів початкових класів у реаліях нової української школи. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 70(1), 108–113.

24. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.9.

25. Зорій Я.Б., Гакман А.В. Система Олімпійської освіти як засіб педагогічного процесу підростаючого покоління. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 4. С. 33–35.

26. Кручевич, Т. (1999). Оцінка як один з факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі: наук.-метод. журнал*, 1, 47–50.

27. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004.

28. Новий тлумачний словник української мови: у 4 т.– К.: Аконіт, Т.З. –1998. – С.138.
29. Олімпійська освіта : методичні рекомендації / укл. М.М. Булатова, С.Ф. Матвеев, В.Ф. Бойко та ін. Київ, 2002. 40 с.
30. Олімпійська хартія. (1999). *Міжнародний олімпійський комітет, Олімпійська література*, 96 с.
31. Пер де Кубертен, П. (1997). Олімпійські мемуари. *Київ: Олімпійська література*, 178 с.
32. Платонов, В.М. (2005). Енциклопедія олімпійського спорту України. *Київ* 462 с.
33. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура”. 5-12 класи. – К.: ВТФ “Перун”, 2005. – 272 с.
34. Теорія та практика олімпійської освіти: навчальний посібник / уклад. Я.П. Галан. Чернівці : Чернівець. Нац. Ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 112 с.
35. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 44с.
36. Шалар, О.Г. (2003). Міцні знання про закономірності фізичного розвитку – запорука результативності самостійних занять фізичною культурою підлітків. *Теорія та методика фізичного виховання*, 3, 2–5.
37. Шиян, Б.М. (2001). Теорія і методика фізичного виховання школярів. *Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан*, 248 с.
38. Юхимук, В. (2005). До питання понятійного тлумачення словосполук „олімпійська освіта” та „олімпійське виховання”. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*, 4, 237–242.
39. Юхимук, В. (2006). Актуальні питання навчально-методичного забезпечення олімпійської освіти школярів України. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*, 3, 414–419.

40. Юхимук, В. (2007). Олімпійська освіта школярів в діяльності Міжнародної олімпійської академії. *Спортивна наука України*, 3(12), 36–43.
41. Юхимук, В. (2007). Олімпійський всезнайко: навчальний посібник для учнів середньої школи. *Львів: Ліга-Прес*. (132 с.)
42. Юхимук, В. (2008). Понятійний аналіз словосполук “олімпійське виховання” та “олімпійська освіта”. С.С. Єрмаков. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія*, 5, С. 154–158).
43. Юхимук, В. П. (2005). До питання понятійного тлумачення словосполук „олімпійська освіта” та „олімпійське виховання”. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*, 9(4), 237–242.
44. Юхимук, В., & Мандюк, М. (2007). Ставлення учителів фізичного виховання до поширення знань олімпійської тематики серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів м. Львова. *Слобожанський науково-спортивний вісник: матеріали наук. конф.*, 11, 28–31.
45. Ягупов, В.В. (2002). Педагогіка. *Київ: Либідь*, 569 с.
46. Galan Yaroslav., Perederiy Vira., Beshlei Olga (2021). OLYMPIC EDUCATION – Part 1. Theoretical and methodological principles of current Olympic education. LAP Lambert Ac
47. Andrieieva O., Galan Y., Hakman A., Holovach I. (2017). Application of ecological tourism in physical education of primary school agechildren. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 7-15.
48. Andrieieva O., Hakman A. (2018). Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. Supplement issue 2, 1231-1236.
49. Czechowski, M. (2002). Integracyjne funkcje educacji olimpijskiej. *Wychowanie fizyczne i sport*, XLVI(1), 9–10.
50. Galan, I. (2013). Olympic Education in the System of the Ukrainian Preschool Establishments, Ukrainian National University of Physical Training and

Sport, Kyiv, Ukraine. *17th International Scientific Congress Olympic Sport and Sport for All* (p. 241), 2-5 June 2013, Capital University of Physical Education and Sports, Beijing, P.R. China.

51. Hakman A., Vaskan I., Kljus O., Liasota T., Palichuk Y., Yachniuk M. (2018). Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. Supplement issue 2, pp. 1237–1242. 15.

52. Halyna Bezverkhnia, Tetiana Fedirchuk, Viktoria Tsybul'ska, Mykola Maiev'skyi, Tetiana Osadchenko, Serhii Ilchenko, Anna Hakman (2019). Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (Supplement issue 2), pp. 299-304.

53. Kozlova, K. (1999). Principles and ways of engaging youths in the olympic ideals. *Wychowanie fizyczne i sport*, XLIII (1), 401–402.

**ДОДАТКИ**



**Анкета**  
**Шановні колеги, пропонуємо**  
**Вам визначити готовність до процесу**  
**впровадження олімпійської освіти**

**1. Ваш вік та стаж занять художньою гімнастикою.**

Вік: [5-7 років, 8-10 років, 11-13 років, 14-16 років, 17 років і старше]

Стаж: [менше 1 року, 1-2 роки, 3-4 роки, 5-6 років, більше 6 років]

**2. Які ваші основні цілі у заняттях художньою гімнастикою?**

- Розвиток фізичних навичок
- Участь у змаганнях
- Особистий розвиток
- Соціальне спілкування
- Професійна кар'єра у спорті

**3. Як часто ви займаєтеся художньою гімнастикою?**

- Кожен день
- 4-6 разів на тиждень
- 2-3 рази на тиждень
- Раз на тиждень
- Рідше ніж раз на тиждень

**4. Як ви оцінюєте свій поточний рівень навичок у художній гімнастиці?**

- Високий
- Достатній
- Середній
- Нижче середнього
- Початковий

**5. Чи маєте ви досвід участі у змаганнях з художньої гімнастики?**

- Так, регулярно беру участь
- Іноді беру участь
- Рідко беру участь
- Ніколи не брала участі
- Не зацікавлена в участі

**6. Як ви ставитеся до командної роботи під час тренувань?**

- Дуже позитивно
- Позитивно
- Нейтрально
- Негативно
- Дуже негативно

**7. Які з наступних елементів ви б хотіли покращити у вашій підготовці?**

- Гнучкість
- Баланс
- Сила
- Витривалість
- Артистизм

**8. Чи вважаєте ви, що ваше харчування впливає на ваші спортивні досягнення?**

- Так, значно впливає
- Скоріше так, ніж ні
- Не впевнений(а)
- Скоріше ні, ніж так
- Ні, не впливає

**9. Чи є у вашій тренувальній програмі час на відпочинок та відновлення?**

- Так, достатньо
- Досить часто
- Іноді
- Рідко
- Немає, взагалі

**10. Як ви оцінюєте рівень підтримки з боку тренерів та інших учасників групи?**

- Високий
- Добрий
- Середній
- Низький
- Дуже низький

**11. Чи знайомі ви з історією Олімпійських ігор та олімпійськими цінностями?**

- Так, добре обізнаний(а)
- Маю деякі знання
- Чув(ла) про це, але не детально
- Мало знайомий(а) з цим
- Не знайомий(а) з цим

**12. Чи знаєте ви відомих спортсменок у художній гімнастиці? Якщо так, то кого?**

- Знаю багатьох
- Знаю кількох
- Чув(ла) про деяких
- Мало знайомий(а) з цим
- Не знаю жодної

**13. Чи є у вас спортивні кумири?**

Так, маю конкретних ідолів

- Є декілька осіб, які мене надихають
- Цікавлюся досягненнями в спорті, але без ідолів
- Не цікавлюся конкретними особистостями
- Не маю ідолів чи рольових моделей

**14. Які аспекти тренувань ви б хотіли покращити або змінити?**

- Технічні навички та виконання
- Фізичну витривалість та силу
- Психологічну підготовку
- Комунікацію з тренерами та командою
- Умови тренувань (обладнання, зал і т.д.)

**15. Які ваші очікування від програми з олімпійської освіти?**

- Поглиблення знань про олімпійський рух
- Розвиток особистих цінностей та моралі
- Взаємодія з відомими спортсменами
- Покращення мотивації до тренувань
- Розвиток лідерських навичок та самооцінки

**16. Як ви оцінюєте свої знання про історію і значення Олімпійських ігор?**

- Високий рівень знань
- Добре обізнаний(а)
- Маю базові знання
- Недостатньо обізнаний(а)
- Не маю знань з цієї теми

**17. На вашу думку, як важливо включати олімпійську освіту в тренувальний процес?**

- Дуже важливо
- Важливо
- Нейтрально
- Неважливо
- Зовсім неважливо

**Анкета**  
**Шановні колеги, пропонуємо**  
**Вам визначити готовність до процесу**  
**впровадження олімпійської освіти**

1. Історія Олімпійських Ігор. Коли відбулись Олімпійські ігри відродження?

- Відродження Олімпійських ігор у 1896 році в Афінах.
- Перші зимові Олімпійські ігри в 1924 році у Шамоні.
- Бойкот Олімпійських ігор 1980 року в Мехіко.
- Включення жіночих дисциплін у програму Олімпійських ігор.

2. Олімпійські символи та їх значення:

- П'ять кілець символізують п'ять континентів.
- Кільця означають єдність спортсменів з усього світу.
- Кольори кілець представляють різноманітність націй.
- Олімпійські кільця як символ гармонії та балансу.

3. Видатні олімпійці в художній гімнастиці. Хто є з цих гімнасток Олімпійською чемпіонкою?

- Катерина Серебрянська, яка змінила підхід до художньої гімнастики.
- Олена Вітриченко, відома своєю артистичністю та технікою.
- Ганна Безсонова, внесла великий вклад у популяризацію спорту.
- Ганна Різатдінова, яка відзначилась унікальним стилем виступів.

4. Олімпійські цінності:

- Повага як сприйняття різноманітності та чесної гри.
- Дружба як здатність до командної роботи та підтримки.
- Відмінність у визнанні унікальності кожного спортсмена.
- Повага, дружба та відмінність як основа для взаєморозуміння.

5. Фейр-плей та його значення:

- Фейр-плей як дотримання правил та повага до суперників.
- Значення фейр-плею для формування моральності у спорті.
- Фейр-плей як засіб запобігання конфліктам і агресії.
- Принцип фейр-плею для розвитку духу товариської конкуренції.

6. Здоровий спосіб життя та спорт:

- Регулярні тренування і збалансоване харчування.
- Важливість достатнього сну та відпочинку для спортсменів.
- Відмова від шкідливих звичок та підтримка фізичної активності.
- Роль психологічної стабільності та позитивного мислення в спорті.

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

\_\_\_\_\_ Д.Л. Гнат  
(підпис)