

ДУДЦЬКА Світлана

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-5015-2465>

e-mail: s.duditska@chnu.edu.ua

ЗАНЯТТЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗА ПРОГРАМОЮ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО НАПРЯМКУ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ

Заняття художньою гімнастикою юних гімнасток має важливе значення в зв'язку з ранньою спеціалізацією і залученням до занять дітей 5-6 років. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що в останні десятиліття в гімнастиці відбулися значні зміни, пов'язані зі збільшенням складності, ризику виконуваних вправ, з одного боку, і різким омолодженням складу тих, що займаються. Проблема ранньої спеціалізації диктує свої вимоги до методики та фізичної підготовленості дітей. Визначено впровадження засобів художньої гімнастики оздоровчо- рекреаційного напрямку тому що вправи художньої гімнастики є універсальним засобом формування культури рухів дітей різної вікової категорії. Використання елементів художньої гімнастики оздоровчо- рекреаційного напрямку для дівчат 5-6 років, як засобу та форми організації фізичного і психологічного розвитку створює умови для гуманізації педагогічного процесу, перетворюючи дитину з об'єкта соціально-педагогічного впливу на суб'єкт активної творчої діяльності.

Нами була створена програма для експериментальної групи дітей 5-6 років, яка базується на засобах художньої гімнастики і покликана не лише підвищити рівень рухової активності учасників у повсякденному житті, але й сприяти їх фізичному гармонійному розвитку та позитивно впливати на формування їхньої особистості, що й стало предметом нашого дослідження.

Метою програми є покращення фізичних якостей та здібностей, формування здорового та гармонійного розвитку дівчат 5–6 років засобами художньої гімнастики за програмою оздоровчо-рекреаційного напрямку. Методи теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, метод педагогічного спостереження, контрольньо-педагогічні випробування (тести), метод математичної статистики. Результати згідно середніх значень отриманих на початку і на прикінці експерименту, можна прослідкувати, що відбулось покращення швидкісно-силових і координаційних здібностей, рівень гнучкості і рухливості в суглобах. Згідно природу між середніми результатами на початку і вкінці експерименту за розробленою нами програмою, ми можемо відмітити її ефективний вплив на фізичну підготовленість та гармонійний розвиток дівчат 5-6 років.

Ключові слова: рухова активність, оздоровчо-рекреаційне спрямування, навички, здібності, гармонійний розвиток, засоби.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).19](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).19)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Останнім часом в умовах відродження у суспільстві масовості фізкультурного руху виникає необхідність активізації і систематизації процесу навчання дітей різним видам рухової активності з використання різних видів спорту. Починаючи з дошкільного виховання в пограмі рекомендовані елементи рухової активності дітей з використанням засобів гімнастики, футболу, легкої атлетики, шахів. Визначається напрямок до залучення дітей до оздоровчої рухової діяльності та здорового способу життя. Дослідження вітчизняних науковців і практиків (Е. Вільчковського, О. Курка та інших) свідчать, що діти 5-6 років вже мають певну готовність до оволодіння

нескладними елементами гімнастики на основі рухових навичок, які сформовані в них у процесі проведення фізкультурних занять, рухливих ігор у попередніх вікових групах. Одним із пріоритетних напрямків освітньої роботи дошкільних навчальних закладів є забезпечення належного рівня фізичної підготовленості дітей, формування в них життєво важливих рухових навичок і вмінь. Важливе значення для забезпечення рухової активності дітей мають ігри і вправи спортивного характеру [4]. Саме в них дитина отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати себе, отримати масу радісних емоцій і переживань.

Використання елементів художньої гімнастики оздоровчо-рекреаційного напрямку для дівчат 5-6 років, як засобу та форми організації фізичного і психологічного

розвитку створює умови для гуманізації педагогічного процесу, перетворюючи дитину з об'єкта соціально-педагогічного впливу на суб'єкт активної творчої діяльності. Навчання з використанням елементів з різних видів спорту надає дітям рівні права в оволодінні цінностями фізичної культури і кожній дитині дає право вибору, можливості для прояву особистих інтересів і здібностей.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Науково-методичні дані свідчать про те, що розробка програм фізичної підготовки у перший рік занять гімнастикою на етапі початкової спортивної підготовки повинна враховувати принцип динамічної відповідності, необхідність розвитку окремих фізичних якостей у поєднанні з комплексним впливом Н.Батєєва, П.Кизим, Н.Комаринська (2017).

Засоби художньої гімнастики які спрямовані на формування культури рухів дітей та використання їх в умовах дошкільного закладу визначив Л.В.Гончар (2021), у дисертації О.В.Рябченко охарактеризований фізичний розвиток учнів допоміжної школи засобами художньої гімнастики (2011), О. Багінська, В. Вахненко, О. Тютюнник — обґрунтували методику технічної підготовки без предмета гімнасток-художниць молодшого шкільного віку на основі врахування особливостей розвитку їх рухової функції (2023).

В.Галдина, В.Трегуб, в своїй роботі розглядають питання управління мотивацією у спорті юних гімнасток на етапі поглибленої спеціалізації, що включають планування та побудову етапу з урахуванням індивідуальних особливостей, систематичний аналіз змагальної діяльності.(2009), автор А.Б Ревунова у своїх дослідженнях описала аналіз: особистісної емоційної виразності спортсменок гімнастів віком 10-14 років та її вплив на спортивні результати (2021). Під час вивчення спеціалізованої літератури та спираючись на досвід, виявилось, що на першому році підготовки існують відмінності у рівні підготовленості дітей, що підтверджені дослідженнями. Дослідження індивідуальних особливостей дітей віком 5-6 років показали значні обмеження їхньої здатності виконувати різноспрямовані фізичні навантаження Це вплинуло на вибір

нашого дослідження, визначити оздоровчо рекреаційний напрямок заняття художньою гімнастикою для дівчат 5-6 років. У зв'язку з тим що цьому віковому періоді діти мають значно відмінний набір природних здібностей і можливостей.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Гармонійний розвиток дитини – є пріоритетним завданням родини і навчальних закладів. Правильна постава, легка та технічна хода, біг, стрибки все це життєво необхідні навички які починають формуватися у віці 5-6 років. Дослідження науково- методичної літератури доводить що раніше проблеми та аспекти засобів художньої гімнастики оздоровчо – рекреаційного напрямку які спрямовані на формування культури рухів, формуванню координаційних здібностей дівчат 5-6 років не були вирішені раніше і на даний момент потребують вирішення цієї проблеми.

Визначено впровадження засобів художньої гімнастики оздоровчо-рекреаційного напрямку тому що вправи художньої гімнастики є універсальним засобом формування культури рухів дітей різної вікової категорії.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Вправи з гімнастики є фундаментом для формування рухових навичок дівчат 5-6 років, оскільки вони є надзвичайно сприятливим засобом для розвитку гнучкості, та оволодінню швидкісних і координаційних вмінь. Гімнастика - система фізичних вправ, яка сприяє загальному розвитку організму та зміцненню здоров'я.

Мета художньої гімнастики вирішення спеціальних завдань, пов'язаних з недостатнім розвитком фізичних і морально - вольових якостей, необхідних у професійній, соціальній діяльності та лікувальних цілях. Формування правильної постави, гармонійного розвитку мускулатури всього тіла, виправлення недоліків статури. Визначаючи цілі нашого дослідження на меті ставилось завдання задоволення потреб і запитів дітей у руховій активності, формування відповідних умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та особистісного

потенціалу дітей данного віку. Отож визначилась мета нашого дослідження-заняття художньої гімнастики за програмою оздоровчо-рекреаційного напрямку дівчат 5-6 років.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Художня гімнастика вважається одним з найбільш видовищних, елегантних видів спорту для дівчаток юного віку, яка набула шаленої популярності на території України через можливість виховати всебічно розвинену дитину. Вона є видом спорту, який поєднує елементи танцю, акробатики та гімнастики, саме тому викликає великий інтерес у маленьких шанувальниць, які бажають виконувати витончені, але водночас складні танцювально-спортивні комбінації використовуючи різні гімнастичні предмети: скакалку, обруч, м'яч, булави та стрічку.

Під час занять гімнастикою розвиваються загальні та спеціальні фізичні якості, такі як гнучкість, сила, швидкість, координація і витривалість, що дозволяє підготувати тіло до виконання більш складних елементів.

На тренуваннях з дітьми можна виокремити такі головні завдання, над якими має працювати тренер з юними гімнастками:

1. Зміцнити здоров'я за допомогою гімнастичних вправ;
2. Створити умови для цілісного і гармонійного розвитку організму дітей;
3. Сформувати у гімнасток вміння тримати правильно поставу;
4. Навчити виконувати рухи з гімнастичного стилю (школи);
5. Сприяти збалансованій та різносторонній загальній та спеціальній фізичній підготовці;
6. Розвинути специфічні якості, такі як танцювальність, музикальність, виразність та творча активність;
7. Зацікавити дітей до занять художньою гімнастикою;
8. Розвинути виховання дисциплінованості, охайності і творчої активності.

Для досягнення поставлених завдань зважають на певні особливості проведення навчально-тренувального процесу. Наприклад, тренувальні заняття з гімнастики

мають проводитися 2-3 рази на тиждень, їхня тривалість має складати 60 хвилин, а також вони мають обов'язково проходити в ігровій формі [4].

Гімнастику слід розглядати як сукупність специфічних засобів і методів, які мають на меті забезпечити всебічний розвиток дітей у фізичному вихованні. У сучасній художній гімнастиці відзначається значне розширення арсеналу та різноманітність засобів, що використовуються у підготовці спортсменок. Ці засоби умовно поділяються на три категорії: основні, допоміжні та відновлювальні [1].

Основними засобами в художній гімнастиці називають ті, які закладають фундамент базових рухів, які в майбутньому можна буде поступово вдосконалювати і переходити до більш складних рухових умінь та навичок на основі вже засвоєних на початку [2, 5].

Вони мають специфічний характер, що виражається в динамічності високоамплітудних рухів і танцювальному стилі виконання. Вони є базовими елементами виразної пластики застосовуються як у вправах без предмета, так і з предметом. Нахили широко використовуються у художній гімнастиці як самостійні елементи, а також як складові інших рухів: рівноваг, поворотів, стрибків і акробатичних елементів.

До таких засобів відносять в першу чергу, рухи тілом або вправи без предмета. Вони включають такі гімнастичні елементи, як: рівноваги, нахили, стрибки, елементи акробатики, танцювальні кроки, повороти, ходьба і біг.

Елементи акробатики у художній гімнастиці мають непритаманну іншим видам спорту рису – виконання їх без фази польоту. В основі даних елементів лежать різні види переكاتів, переворотів, перекидів і акробатичних поворотів. Їх застосовують для збагачення виступів, підвищення складності та ризику у поєднанні з маніпуляцією предметами [3].

Художня гімнастика включає також основні засоби з предметами, які мають на меті навчити спортсменок базовим рухам і навичкам з скакалкою, обручем, м'ячем, булавою і стрічкою. Їхнє засвоєння допоможе надалі гімнасткам підвищувати свою спортивну майстерність.

До таких засобів слід віднести фундаментальні групи вправ з предметами, дані елементи демонструють точність, швидкість реакції та контроль над предметом [1].

У загальному предметна підготовка художніх гімнасток має на меті створити ефективний процес формування техніки роботи з гімнастичними предметами, що охоплює такі компоненти: балансова, обертальна, фігурна, кидкова та перекатна підготовка. Для виконання вправ використовують 5 предметів, до них відносять: скакалки, обруч, м'яч, булави і стрічки. Ці вправи включають такі групи рухів, як утримання та баланс, обертальні та фігурні рухи, кидкові рухи й перекати.

Розглянемо, як саме впливає предметна підготовка на розвиток фізичних якостей у художній гімнастиці:

– Вправи зі скакалкою сприяють розвитку майже всіх рухових якостей, підвищують можливості функціональної діяльності дихальної та серцево-судинної систем, справляють позитивний ефект у зміцненні кистей та формуванні стоп, крім цього вони тренують окремі м'язові групи. Такі вправи виконуються в різноманітних ритмах, зі змінною швидкістю та різним характером рухів [3]

– Вправи з обручем сприяють розвитку координації рухів і швидкості, здійснюють ефективний вплив на розвиток правильної постави, збільшують силу м'язів плечового пояса та рук, зокрема кистей і пальців. Завдяки формі та конструкції обруча можна виконувати різноманітні вправи, які матимуть різну спрямованість [2, 5];

– Вправи з м'ячем спрямовані на розвиток точності рухів у просторі та часі, зміцнення м'язів рук і плечового поясу, покращення координації, уваги, швидкості та ритмічності;

– Вправи з булавами потребують точних та синхронізованих рухів обох рук, що розвиває координацію, швидкість реакції, орієнтування у просторі, а також силу, яка необхідна для виконання різної технічної роботи;

– Вправи з стрічкою сприяють розвитку гармонійної координації рухів, сили та витривалості м'язів рук і плечей, граційності та елегантності, які є ключовими у художній гімнастиці [5].

Художня гімнастика включає також основні засоби з предметами, які мають на меті навчити спортсменок базовим рухам і навичкам з скакалкою, обручем, м'ячем, булавою і стрічкою. Їхнє засвоєння допоможе надалі гімнасткам підвищувати свою спортивну майстерність.

Допоміжні засоби художньої гімнастики можна класифікувати на спортивні, танцювальні та музично-рухливі. Основу спортивних допоміжних засобів складають загальнорозвиваючі вправи, вправи загальної і спеціальної підготовки, а також прикладні вправи. Для розвитку базових координаційних рухів юних гімнасток використовують загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ), які являються ефективним засобом [2].

Використання цілеспрямованих засобів тренування у художній гімнастиці сприяє ефективній організації педагогічного процесу Художня гімнастика, поєднуючи елементи фізичних вправ із творчим самовираженням, є одним із найбільш ефективних засобів впливу на фізичний розвиток та емоційний стан дітей [3].

Нами була створена програма для експериментальної групи дівчат 5-6 років, яка базується на засобах художньої гімнастики і покликана не лише підвищити рівень рухової активності учасників у повсякденному житті, але й сприяти їх фізичному гармонійному розвитку та позитивно впливати на формування їхньої особистості, що й стало предметом нашого дослідження.

Метою програми є покращення фізичних якостей та здібностей, формування здорового та гармонійного розвитку дівчат 5–6 років засобами художньої гімнастики оздоровчо-рекреаційного напрямку. Дослідження проводилось на протязі шести місяців у закладі дошкільної освіти №49 «Малютко» Чернівецької міської ради, група складалась з 20 дівчат віком від 5 до 6 років.

Згідно нашої експериментальної програми виділимо окремо оздоровчі та рекреаційні завдання, які здійснювались у ході проведеного дослідження.

До оздоровчих завдань програми належать:

– Покращення фізичного стану дітей шляхом розвитку фізичних якостей: гнучкості, сили, швидкості та координації за допомогою фізичних вправ з художньої гімнастики;

– Сприяння зміцненню опорно-рухового апарату для забезпечення гармонійного розвитку організму;

– Створення умов для безпечного перебігу адаптаційного процесу дитячого організму до фізичних навантажень;

– Забезпечення сприятливого впливу на дихальну та серцево-судинну системи.

Серед завдань програми, які спрямовані на рекреацію для експериментальної групи виділимо наступні:

– Організація активного відпочинку дітей за допомогою ігрових вправ, хореографічних елементів та роботи з гімнастичними предметами художньої гімнастики (стрічки, обручі, м'ячі, скакалки);

– Забезпечення психологічного розвантаження та створення позитивного емоційного фону під час тренувальних занять за допомогою їх проведення в ігровій формі;

– Створення стимулу для розвитку творчої активності дітей завдяки виконанню композицій під музичний супровід;

– Залучення до командної взаємодії через групові вправи, що сприяють розвитку їхніх соціальних навичок.

Під час створення програми оздоровчо-рекреаційного спрямування для дівчат 5-6 років із використанням засобів художньої гімнастики ми враховували такі загально методичні принципи:

1) Принцип оздоровчої спрямованості, який полягав у забезпеченні умов для створення позитивного впливу на фізичний розвиток організму і загальний стан здоров'я дітей;

2) Принцип свідомості та активності, метою якого було сформувати в учасників навчально-тренувального процесу стійкий інтерес до тренувальних занять. Крім цього, даний принцип сприяє розвитку в дітей активності до пізнання і здатності до самоконтролю;

3) Принцип наочності ґрунтувався на демонстрації тренером розуміння правильної техніки виконання фізичних вправ;

4) Принцип доступності та індивідуального підходу був спрямований на врахування особистісних і морфофункціональних особливостей кожної учасниці;

5) Принцип систематичності передбачав забезпечення поступового збільшення

тренувальних навантажень та проведення занять на регулярній основі.

Для реалізації цілей програми було застосовано такі засоби художньої гімнастики:

– Елементи хореографії;

– Вправи, які спрямовані на зміцнення загальної фізичної підготовки;

– Вправи на розвиток гнучкості, сили, швидкості та координації;

– Акробатичні елементи;

– Вправи з використанням гімнастичних предметів: скакалки, обруча, м'яча та стрічка;

– Рухливі ігри та естафети.

Оскільки гнучкість вважається провідною фізичною якістю у художній гімнастиці, блок вправ на її розвиток відіграє важливу роль в нашій програмі. Засобами розвитку рухливості в суглобах згідно програми були стандартні вправи для дітей цієї вікової категорії, а саме: шпагат на ліву і праву ногу, вправа “міст”, нахил тулуба вперед із положення сидячи, вправа “метелик”, яка передбачає положення сидячи на підлозі, зведення та розведення колін.

До важливих засобів, які були включені в програму занять художньої гімнастики оздоровчо-рекреаційного напрямку з дівчатами 5-6 років належать загальнорозвиваючі вправи. Дані вправи спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовленості дитячого організму, основних фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості, координації).

Елементи акробатики являють собою важливу складову композицій в художній гімнастиці. Завдяки ним розвиваються такі фізичні якості як: швидкість, спритність, координаційні здібності, сила рук і плечового поясу. У нашій програмі ми використовували 2-групи акробатичних вправ; статичні та динамічні. Були використані наступні статичні елементи акробатики: напівшпагат, шпагати (поздовжній, поперечний), міст, різновиди стійок: на лопатках, грудях, передпліччях.

Динамічні елементи характеризуються складністю виконання, вони розвивають силу, швидкість, гнучкість, координацію [3]. У програмі ми використовували елементи акробатики, які відрізняються динамічністю рухів: перекиди (вперед, назад), переكاتи, переворототи.

На тренувальних заняттях ми використовували ігровий метод, який полягав у проведенні тренувань у формі гри. Для забезпечення розвитку фізичного здоров'я, а також позитивного психоемоційного середовища в програму застосовувались також рухливі ігри та естафети. Залежно від вибору певних ігор та естафет у дітей розвивалися такі фізичні якості, як швидкість і спритність. Особливого значення набули

рухливі ігри та естафети з використанням гімнастичних предметів.

У ході педагогічного експерименту фіксація змін відбулася за допомогою тестів, проведених на його початку та в кінці. Результати тестування показують позитивну динаміку змін показників після тренувань за розробленою нами програмою, які представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей дівчат експериментальної групи до та після експерименту

Показники	Експериментальна група (n=20)		
	$x \pm S_{xp}$	$x \pm S_{xp}$	p
	до	після	
«Викрут прямих рук вперед-назад» (см)	93,4±6,5	59,1±3	p≥0,05
«Гімнастичний міст» (см)	59,8±5	29,9±2,5	p≥0,05
«Нахил тулуба вперед з положення стоячи» (бали/см)	6,2±2,5	6±2,5	p≥0,05
«Шпагати» (см)	29,7±4,4	20,9±3,4	p≥0,05
«Стрибки в довжину з місця» (см)	83,3±4,5	112,2±2	p≥0,05
«Стрибки» через скакалку протягом 10 сек. (раз)	2±1	6±1	p≥0,05
Тест «Фламінго»(с)	10,6±4,4	15,9±1,4	p≥0,05
тест «Переключення з одного руху на інший» (бали)	8	9±1	p≥0,05
тест «Поєднання рухів руками, тулубом і ногами»	8	8,5±0,5	p≥0,05

Зокрема, покращився рівень рухливості в плечових суглобах, який визначався за допомогою тесту «викрут прямих рук вперед-назад». Аналізуючи результати учасниць у другому тесті гімнастичний міст також можна побачити позитивну динаміку змін, адже їх результати покращилися вдвічі. Середні показники на початку експерименту становили 59,8±5, а в кінці вони показали середній результат 29,9±2,5, що демонструє зменшення відстані між п'ятами та руками на 29,9 см.

Тест шпагат спрямований на оцінку рухливості тазостегнових суглобів. Для оцінювання показників цього тесту ми використовували 2 види шпагатів: поздовжній на праву та ліву ноги і поперечний. Середнє значення на початку експерименту склало 29,7±4,4, а в кінці це значення зменшилось на 8,8 см і становило 20,9±3,4. Даний результат свідчить про покращення гнучкості та рухливості в тазостегнових суглобах. Крім тестів на гнучкість ми використовували тести для оцінки швидкісно-силових здібностей, які також демонструють позитивну динаміку змін показників.

Одним з таких тестів для оцінки рівня швидкісно-силових здібностей став стрибки в

довжину з місця. Середній результат цього тесту склав 83,3±4,5. Натомість, наприкінці він збільшився на 28,9 см і становив 112,2±2.

Стрибки на скакалці стали другим тестом для перевірки швидкісно-силових здібностей учасниць. Під час цього тесту оцінювалась кількість стрибків за 10 секунд. Діти 5-6 років показали середній результат 2±1 на початку нашого експерименту. Згідно з тестуванням проведеним в кінці експерименту діти виконали в середньому на 4 стрибки більше, ніж минулого разу, що відповідає значенню 6±1.

Оскільки художня гімнастика належить до складнокоординаційних видів спорту ми вирішили використати тести на визначення координаційних здібностей для перевірки розвитку координації у дівчат експериментальної групи.

Тест «фламінго» оцінює здатність дівчат до збереження рівноваги. Середній результат якого на початку експерименту відповідав 10,6±4,4, а в кінці становив 15,9±1,4. Згідно з результатами тестування показник збільшився на 5,3 с, що демонструє розвиток координаційних здібностей в учасників експериментальної групи.

Заключним тестом для оцінювання координаційних здібностей був тест

“поєднання рухів руками, тулубом і ногами”, який визначав успішність виконання за кількістю допущених помилок. На початку середній результат учасників експериментальної групи склав 8 помилок, натомість наприкінці він показав, що кількість помилок зменшилась на 5 помилок. Дівчата 5-6 років, покращили фізичну підготовку та фізичні якості за рахунок засобів художньої гімнастики де в основі тренування була впроваджена програма оздоровчо-рекреаційного напрямку.

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

У ході проведеного експерименту ми визначили позитивний вплив на фізичні якості та фізичну підготовку з використанням засобів художньої гімнастики з оздоровчо-рекреаційним напрямком дівчат 5-6 років. Для цього ми використали тести на оцінку рівня фізичних якостей: гнучкості, швидко-силових і координаційних здібностей. Також були проаналізовані різні засоби художньої гімнастики та досліджено їх вплив на розвиток фізичних якостей дітей 5-6 років. Однією із особливостей застосування засобів художньої гімнастики на тренуваннях з дівчатами цього віку є використання ігрового методу на тренувальних заняттях. Це необхідно, щоб зацікавити дітей до занять фізичною активністю через засоби художньої гімнастики.

Література

1. Андреева О.Ф. Основи художньої гімнастики: монографія. Київ: Молодь, 1998. 120 с.
2. Багінська О.В. Здатність до утримання рівноваги дітей молодшого шкільного віку як показник розвитку їх рухової функції в процес навчання фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. №15 (44). С. 53-56.
3. Гончар Л. В. Впровадження засобів художньої гімнастики в процес фізичного виховання ЗДО для формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. №15 (129). С. 18-23.
4. Дудіцька С. П., Семаль Н. В. Застосування вправ на гнучкість у процесі занять художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*. 2024. № 1 Том 1. С. 46-54.
5. Степаненко Ю.О., Радзівський В.П., Багінська О.В., Вахненко В.С. Технологія розвитку стато-динамічної стійкості у гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки. *Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: Матеріали XI Міжнародної наукової конференції пам'яті Ляпутіна Анатолія Миколайовича*. 2018. С. 170-173.

References

1. Andreeva O.F. Fundamentals of rhythmic gymnastics: monograph. Kyiv: Molod, 1998. 120 p.
2. Baginska O.V. The ability to maintain balance in children of primary school age as an indicator of the development of their motor function in the process of teaching physical culture. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. 2014. No. 15 (44). P. 53-56.
3. Gonchar L.V. Introduction of rhythmic gymnastics means into the process of physical education of preschool children for the formation of a culture of movements of children of senior preschool age. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov*. 2021. No. 15 (129). P. 18-23.
4. Duditska S.P., Semal N.V. The use of flexibility exercises in the process of rhythmic gymnastics classes at the stage of initial training. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*. 2024. No. 1 Volume 1. P. 46-54.
5. Stepanenko Yu.O., Radziewsky V.P., Baginska O.V., Vakhnenko V.S. Technology for developing static-dynamic stability in rhythmic gymnasts at the stage of initial training. *Current problems of modern biomechanics of physical education and sports: Materials of the XI International Scientific Conference in Memory of Anatoly Nikolaevich Laputin*. 2018. P. 170-173.

Abstract

DUDITSKA Svitlana

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

RHYTHMIC GYMNASTICS CLASSES UNDER THE HEALTH AND RECREATION PROGRAM FOR CHILDREN 5-6 YEARS OLD

Rhythmic gymnastics classes for young gymnasts are of great importance in connection with early specialization and involvement in classes of children 5-6 years old. Analysis of scientific and methodological literature shows that in recent decades, gymnastics has undergone significant changes associated with an increase in the complexity and risk of the exercises performed, on the one hand, and a sharp rejuvenation of the composition of those involved. The problem of early

specialization dictates its requirements for the methodology and physical fitness of children. The introduction of rhythmic gymnastics means of the health and recreational direction is determined because rhythmic gymnastics exercises are a universal means of forming a culture of movements for children of different age categories. The use of elements of rhythmic gymnastics of the health and recreational direction for children 5-6 years old, as a means and form of organizing the physical and psychological development of the child, creates conditions for the humanization of the pedagogical process, transforming the child from an object of socio-pedagogical influence into a subject of active creative activity. We created a program for an experimental group of children 5-6 years old, which is based on the means of rhythmic gymnastics and is designed not only to increase the level of motor activity of participants in everyday life, but also to promote their physical harmonious development and positively influence the formation of their personality, which became the subject of our study.

The goal of the program is to improve physical qualities and abilities, to form healthy and harmonious development of girls 5-6 years old by means of rhythmic gymnastics of the health and recreational direction. Results According to the average values obtained at the beginning and end of the experiment, it can be seen that there was an improvement in speed-strength and coordination abilities, the level of flexibility and mobility in the joints. According to the program we developed, we can note its effective impact on the physical fitness and harmonious development of girls aged 5-6.

Keywords motor activity, health and recreation direction, skills, abilities, harmonious development, means.

Стаття надійшла до редакції 01.03.2025 р.