**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**Тренерський факультет**

**Кафедра хореографії і танцювальних видів спорту**

# КУРСОВА РОБОТА

**на тему: «Методи проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі»**

|  |
| --- |
| Студентки ІІІ курсу , групи 31хт2  Черненко К.Ю.  Керівник:  Козинко Л.Л. |

Київ – 2023

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП ………………………………………………………………………… | 3 |

РОЗДІЛ 1. Взаємозв'язок гімнастики і хореографії

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1. | Історичні витоки гімнастики та її види ………………………… | 5 |
| 1.2. | Мета проведення занять з гімнастики в хореографічному колективі …………………………………………………………..  Висновки до 1 розділу …………………………………………… | 8  13 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ | |  |
| 2.1. | Методи дослідження ……………………………………………... | 16 |
| 2.2. | Організація дослідження ………………………………………… | 20 |

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3.1.  3.2. | Зміст та методика проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі ……….............................................  Методичні рекомендації щодо проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі …………..  Висновки до 3 розділу …………………………………………... | 21  27  30 |
| ВИСНОВКИ ………………………………………………………………… | | 32 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …………………………………... | | 36 |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Фізичне виховання за сучасних умов виступає невід’ємним складовим елементом загальної системи освіти, що формує передумови для розвитку фізичного, психічного та духовного здоров’я особистості, базується на комплексному підході до формування розумових, фізичних якостей, вдосконалення фізичної й моральної готовності до життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу. Відповідно, найбільш універсальним засобом різнобічного фізичного розвитку й естетичного виховання є гімнастика, яка являє собою систему специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [1; 13]. Відтак, актуальним завданням сьогодення є використання ефективних методів проведення занять з гімнастики в дитячих хореографічних колективах.

Теоретико-методичні та практичні основи дослідження методики та методів проведення занять з гімнастики досліджували В. Айцун, М. Желізний, Н. Комаринська, Л. Лящук, Д. Мельничук, М. Савченко, О. Худолій, В. Черняков, В. Шерета та ін.

**Об’єкт дослідження** – процес проведення занять з гімнастики у дітей.

**Предмет дослідження** – методи та форми проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати методи проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження**:

1. Розкрити історичні витоки гімнастики, її значення та види.

2. Дослідити мету проведення занять з гімнастики в хореографічному колективі.

3. Визначити методи та етапи організації дослідження методів проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі.

4. Обґрунтувати зміст та методику застосування методів проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі.

5. Надати методичні рекомендації щодо проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі.

**Наукова новизна** полягає у виявленні особливостей застосування методів проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі, спрямованих на фізичне виховання, освіту, спортивну підготовку, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок.

**Теоретичне значення роботи.** Отримані результати конкретизують наукове розуміння методів проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі та їх ролі у розвитку інтегральної індивідуальності. Теоретично обґрунтовано методи проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі

**Практичне значення дослідження** полягає уможливості застосуванняотриманих результатів при написанні курсових та магістерських робіт студентами закладів вищої освіти, а також можуть бути використані педагогами при плануванні і організації занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі.

**База дослідження**: IKM (Internationaler Kulturkreis Moers) м. Моєрс, Німеччина. Загальна вибірка складала 20 дітей 10-14 років.

**Структура роботи.** Курсова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 38 сторінок, основного тексту – 35 сторінки.

**РОЗДІЛ 1. Взаємозв'язок гімнастики і хореографії**

* 1. **Історичні витоки гімнастики та її види**

Вперше слово «гімнастика» з'явилося у стародавніх греків у період розквіту еллінської культури VIII ст до н.е. Під гімнастикою розуміли всі види фізичних вправ – біг, стрибки, метання, плавання, боротьбу та інших. Наступниками еллінської культури стали древні римляни. Вони внесли в гімнастику істотні зміни, включивши до неї вправи на коні, стіні, сходах, опорні стрибки через дерев'яний стіл та ін. В епоху відродження гуманісти рекомендували гімнастку як засіб зміцнення здоров'я та фізичного розвитку людини. На Русі з давніх часів гімнастичні вправи входили у святкові розваги народу. Петро I та А.В. Суворов запровадили обов'язкові заняття гімнастичними вправами до армій. Надалі гімнастика зайняла гідне місце у програмах з фізичного виховання дошкільних установ, шкіл, профтехучилищ, середніх та вищих навчальних закладів, військових установ, трудових колективів та ін [2].

Як свідчить історія, структура видів гімнастики, що використовуються населенням, техніка рухової діяльності (у тому числі спортивної) постійно змінюються. Відмирають одні та з'являються інші види занять, видозмінюються, удосконалюються старі. Це відбувається під впливом багатьох факторів – науки, техніки, культури, суспільства, умов життєдіяльності, завдань фізичної культури та професійної підготовки населення і т.д. [5].

Спортивна гімнастика включає в себе стрибки, вільні вправи, заняття на різних снарядах (колоду, кільця, бруси), в основному ним займаються тільки люди з професійною підготовкою. Для чоловіків і жінок базовий комплекс значно розрізняється. Види спортивної гімнастики: акробатика, художня гімнастика, а також аеробіка.

Художня гімнастика призначається для жінок. Її основа полягає в номерах з використанням танцювальних комбінацій з предметами або без них. Вона, як і інші види гімнастики, передбачає в собі прагнення досягти високих результатів, дозволяючи розвиватися фізично, розширювати рухові можливості, освоювати більше технічних вправ. Види художньої гімнастики досить часто зустрічаються в хореографії [1; 12].

Акробатична гімнастика об'єднує в собі виконання акробатичних танцювальних рухів, кроків, трюків і стрибків. Для виступу збирають групу з декількох осіб. Заняття акробатикою позитивно впливають на організм, покращуючи психологічний стан, розвивають рівновагу, силу, точність руху. Вони призначені для людей абсолютно будь-якого віку і різної фізичної підготовки [1; 12].

Спортивна аеробіка об’єднує в собі вправи, які спрямовані на демонстрацію танцювальних умінь, сили, пружності, гнучкості та безперервності руху. Зараз спортивна аеробіка винесена на міжнародний рівень, що підтверджує її важливість і значність у спортивному світі.

Оздоровча гімнастика – це система фізичних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок Одним з видів оздоровчої гімнастики є дихальна [1; 12].

На нашу думку, перспективність розвитку того чи іншого виду гімнастики визначається комплексом наступних взаємопов'язаних факторів: по-перше, його популярністю та конкурентоспроможністю з іншими видами занять, а також способами проведення дозвілля; по-друге, природною та соціальною доступністю для занять; по-третє, ефективністю освітньо-виховного впливу на ти, хто займається і глядачів: людського чинника (професійними знаннями та вміннями людей, їх особистісними якостями); суспільної думки (імідж виду спорту, розкриття «родзинки» виду на основі високопрофесійної пропаганди); олімпійські перспективи; державної підтримки; громадського управління; спонсорської привабливості; методичного та кадрового забезпечення; міжнародного співробітництва.

Існуванню та появі нових видів гімнастики значною мірою сприяє наявність великої кількості вправ (засобів гімнастики), багатоплановість завдань їх застосування. В даний час у нас в країні культивуються такі види гімнастики:

- оздоровчо-гігієнічна (ранкова гігієнічна, ритмічна, виробнича, аеробіка, «ушу» та ін.);

- лікувальна (корегуюча, реабілітаційно-відновна, функціональна);

- освітньо-розвиваючі – базова (основна атлетична); прикладна (професійно-прикладна);

- спортивні - спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика, стрибки на батуті, спортивна аеробіка.

Особливою популярністю серед населення користуються оздоровчі напрямки гімнастики. Оздоровчо-масове спрямування гімнастики має тісні і конкретні зв'язки з різними видами гімнастики, навчально-развиваючими, спортивними та у перспективі це спрямування може бути основою інших систем фізичних вправ [6].

Зростання кількості видів гімнастики відбувається шляхом диференціації відомих видів на ряд споріднених (аеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, силова аеробіка та ін.) Крім того, з'являються багато нових видів занять гімнастикою вітчизняного та зарубіжного походження: шейпінг, акробатичний рок-н-рол, стретчинг, джаз-аеробіка та ін. Також є напрями які об'єднують у собі кілька найбільш популярних напрямів занять з фізичної культури, наприклад: шейпінг поєднує атлетичну гімнастику та аеробіку (танцювально-гімнастичні вправи); слайд-аеробіка – рухи ковзаняра на спеціальній доріжці (слайді) з аеробікою; бокс-аеробіка; аква-аеробіка – комплекс вправ у воді або як її називають аквабілдинг, акватрейнінг, гідроатлетизм, фітбол-аеробіка (танцювально-гімнастичні вправи з великим м'ячем) [12].

* 1. **Мета проведення занять з гімнастики в хореографічному колективі**

Гармонійне поєднання музики та пластики рухів – це чудовий вид мистецтва, який називається хореографією. Її роль особливо важлива у розвитку гнучкого та рухливого тіла, у вихованні благородної постави. Засобами танцю досягається культура рухів, тренується м'язовий апарат молодого танцюриста.

Танець завжди привертав увагу дітей та останнім часом набув широкого поширення серед об'єднань додаткової освіти, шкіл мистецтв та загальноосвітніх шкіл. Танцювальні студії у таких закладах показали себе як представники перспективної форми виховання дітей.

Педагог-хореограф намагається навчити дітей розуміти специфіку свого тіла та ефективно виправляти свої недоліки та підкреслювати переваги. Для цього на заняття хореографії і запроваджується гімнастика. Гімнастика дає позитивний результат на всіх роках навчання з дітьми, доповнюючи основний процес навчання та надає велику допомогу хореографу у розвитку природних фізичних даних учнів.

У системі додаткової освіти особливе місце посідає початковий ступінь навчання, адже саме в ньому закладається фундамент не лише для майбутніх знань та навичок, а й фундамент для розвитку особистості загалом. Заняття танцями мають на увазі велике фізичне навантаження, особливо на початковому етапі навчання.

Нині можна констатувати те, що намітилася негативна тенденція зниження рівня фізичного розвитку, погіршення фізичного стану здоров'я дітей. Багато хто народжується з різними патологіями, у тому числі опорно-рухового апарату. А так само безконтрольно тривалий час за комп'ютерами і телевізорами згубно впливає на організм, що росте, це призводить до зменшення рухової активності і порушення постави дітей.

Наразі серед дітей, що вступають у танцювальні об'єднання, що мають хороші дані, все частіше зустрічаються і такі, в статурі яких спостерігаються небажані відхилення: початкові ознаки патології опорно-рухового апарату: сутулість, кіфоз, лордоз, «X»-образні та «О»-образні ноги, плоскостопість. У той же час такі діти можуть мати артистизм, музичність і сценічну зовнішність.

У зв'язку з цим, багато педагогів-хореографів постійно шукають прийоми ефективного розвитку та корекції фізичних даних, що полегшують їх вихованцям засвоєння основ хореографії. Від того, як підготується майбутній танцюрист до цих фізичних та психологічних навантажень, як сформується його організм у всьому його комплексі, багато в чому залежить його успішне навчання та бажання займатися танцями.

Майбутньому танцюристу необхідний високий рівень міцності опорно-рухового апарату, його м'язової та кістково-суглобової системи. Якщо це не розвинене, то тіло танцівника буде не гнучким, маловиразним і стисненим у рухах.

Хореографічне мистецтво розвивається, висуваючи певні вимоги до виконавців. До танцювального колективу приходять діти з різними фізичними даними, дітей із природними даними мало. Набираючи дітей у танцювальну студію, педагог звертає увагу на танцювальний крок, гнучкість, виворотність, музичність, координацію, правильну форму ніг, підйом. Все перераховане вище є фундаментом успішного навчання хореографічному мистецтву.

Розвивати тіло, коригувати природні та фізичні недоліки допомагає гімнастика – сукупність фізичних вправ спеціально підібраних та орієнтованих на загальний розвиток організму.

На сьогодні широко вживаною є система занять партерною гімнастикою розроблена Борисом Князєвим заснована на базових рухах класичного танцю. З 60-х років вона збагачена елементами акробатики та художньої гімнастики.

Система Б. Князєва допомагає вирішити проблему фізичного виховання у танцювальній студії шляхом запровадження у програму занять комплексу гімнастичних вправ.

На різних вікових етапах гімнастику слід вводити по-різному:

4 – 6 років – ігрова партерна гімнастика;

6 – 7 років – розтяжка та зміцнення м'язів ніг, корпусу з елементами ігрової партерної гімнастики;

7 – 8 років – класичний екзерсис на підлозі у вигляді партерної гімнастики, розтяжка;

8 - 9 років - класичний екзерсис в ускладненій формі;

9 – 12 років, 12 – 16 років – ускладнена форма яка коротша за часом але ефективніша за результатом.

 На заняттях гімнастики рекомендується виконувати два види вправ: корегувальні та загально-розвиваючі.

- через коригуючі вправи усуваються незначні недоліки в опорно-руховому апараті;

- через загально-розвиваючі вправи можна розвинути силу, зміцнити суглоби та підвищити їх рухливість, позитивно впливати на серцево-судинний, нервово-м'язовий та кістково-зв'язковий апарат людини; розвинути виворотність ніг, гнучкість, танцювальний крок, стійкість;

- через елементи спортивної та художньої гімнастики можна розвивати стійкість, витривалість, гнучкість, вміння поєднувати рухи з музикою, тренувати виразне та емоційне виконання;

- розвиваються музично-ритмічні здібності через виконання вправ під музику;

* виробляється правильне дихання під час фізичних навантажень;
* через рухливі ігри виховуються змагальні якості, колективний характер, уміння долати труднощі, самодисципліна, воля до перемоги та інші цінні якості.

Зміст вправ має відповідати рівню підготовленості, статі, віку учнів. Вправи повинні сприяти формуванню правильної постави та оволодінню вмінням керувати своїми рухами, слідувати одна за одною відповідно до принципу поступового наростання навантаження. Доцільно починати з найлегших і найпростіших, пов'язаних з рухом окремих частин тіла, потім рекомендується включати вправи, що дають навантаження великим групам м'язів.

Необхідно чергувати вправи для того, щоб у роботу включалися послідовно різні частини тіла. Почергова робота створює оптимальні умови для відпочинку м'язів, що працювали. Вправам силового характеру повинні передувати вправ на розтягування. Після напруженої роботи доцільно виконувати вправи на розслаблення.

Основним компонентом гімнастики є вправи, які будуть ефективним руховим засобом фізичного виховання дітей. Це найпростіші рухи в одному суглобі або складні рухові дії, що залучають до роботи все тіло людини. І лише багаторазово повторювані фізичні вправи з дотриманням правильного дозування та методичної послідовності призводять до вдосконалення функцій організму, зміцнюють здоров'я, формують та вдосконалюють рухові навички.

При навчанні рухової навички та її вдосконалення велике значення має дотримання основних педагогічних принципів:

Свідомість та активність – педагог мотивує учнів до свідомого виконання кожної вправи, розкриває зміст вправ, каже, який результат буде у майбутньому. Учні повинні бути активними в процесі навчання різних вправ, особливо до техніки виконання, а також прагне музичного та естетичного виконання різноманітних вправ.

Систематичність та послідовність – планування навчального матеріалу у програмі з таким розрахунком, щоб кожен новий елемент вправи логічно зв'язувався як з попереднім елементом, так і з наступним.

Доступність є важливою умовою правильного навчання. Вправи повинні відповідати рівню фізичного розвитку та ступеню підготовленості дітей.

Наочність – цей принцип допомагає учням побачити образ руху, його характер. Педагог показує рухи точно, докладно та якісно, враховуючи вікові особливості учнів. У деяких випадках можна використовувати відеоматеріали та схеми.

Таким чином, кожен із цих принципів навчання руховим навичкам знаходить своє відображення у складних фізіологічних процесах, що відбуваються в організмі. Психологічною передумовою формування рухового досвіду є свідоме ставлення до занять, активна участь у них.

Теоретично можливі різноманітні варіанти комплексів вправ. Вони можуть відрізнятися і підбором засобів, і дозуванням окремих вправ, і темпом їх виконання, і амплітудою рухів, їх чергуванням і т.д. Комплекс вправ ділиться на частини; у свою чергу частини поділяються на дрібніші блоки, які складаються з ланцюжків вправ.

Для підготовки танцюриста дуже важливо приділяти увагу вправам на розвиток фізичних якостей.

Цей вид вправ поділяється на:

Вправи для розвитку гнучкості. Здатність гнутися з широкою амплітудою вперед, назад, убік – це і є гнучкість. Для розвитку гнучкості потрібно вправлятися у розтягуванні м'язів і зв'язок, а також мати вміння напружувати та розслаблювати м'язи.

Правила застосування вправ на гнучкість:

* перед виконанням вправ на гнучкість слід зробити розминку, розігріти м'язи та зв'язки;
* часто повторювати вправи за малої їх інтенсивності;
* у процесі виконання вправи корисно виконувати пружні рухи;
* чергувати напругу м'язів із розслабленням.

Вправи на розслаблення. Слід чергувати силові вправи із вправами на розслаблення. Це знімає надмірну напруженість м'язів.

Вправи на дихання. На уроках гімнастики потрібно навчити дітей робити спокійні вдихи та видихи, причому таким чином, щоб вдих припадав на момент розмаху, а видих на момент напруження. Вдих робити через ніс, видих – через рот.

Вправа на рівновагу та стійкість. Стійкість – це та мета, до якої йдуть довго і завзято шляхом розуміння майстерності. Виконання вправ у рівновазі покращує просторове орієнтування, позитивно впливає на розвиток м'язів тулуба і нижніх кінцівок, на формування постави.

Загально-розвиваючі вправи з предметами. Вправи з предметами підвищують інтерес учнів у процес отримання знань і впливають різні рухові функції. На заняттях використовуються такі предмети, як м'яч, скакалка, стрічка та ін.

Систематичне повторення вправ гімнастики створює своєрідний фонд для формування рухових навичок, що дозволяє успішно засвоїти основи класичного, народного та сучасного танцю. «Гімнастика» має велике значення у хореографії, є універсальним засобом фізичного виховання та підготовки юного танцівника до виступу.

**Висновки до 1 розділу**

Результати теоретичного дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

У процесі дослідження встановлено, що гімнастика з'явилася у стародавніх греків у період розквіту еллінської культури та містила всі види фізичних вправ – біг, стрибки, метання, плавання, боротьбу та інших. На сьогодні гімнастика зайняла гідне місце у програмах з фізичного виховання дошкільних установ, шкіл, профтехучилищ, закладів передвищої та вищої освіти, військових установ, трудових колективів та ін. З’ясовано, що структура видів гімнастики, що використовуються населенням, техніка рухової діяльності (у тому числі спортивної) постійно змінюються. Відмирають одні та з'являються інші види занять, видозмінюються, удосконалюються старі. Це відбувається під впливом багатьох факторів – науки, техніки, культури, суспільства, умов життєдіяльності, завдань фізичної культури та професійної підготовки населення тощо.

Навчання дітей хореографії є різноплановим процесом. На кожному з його етапів має бути виділена основна, провідна ланка, що визначає цілісність та ефективність навчання. На початковому етапі такою провідною ланкою є партерна гімнастика.

Гімнастика є системою спеціально підібраних фізичних вправ. Вона підходить для всіх, вона не накладає обмежень за віком, статтю, рівнем фізичної підготовки. Першочерговим завданням викладача у цьому контексті є розвиток професійних фізичних даних дитини, а також виправлення недоліків, які заважають досягти найкращих результатів. Деякі недоліки можуть бути виправлені або ліквідовані при правильному використанні відповідних методик. З’ясовано, що гімнастика дозволяє з найменшими витратами енергії досягти відразу трьох цілей: підвищити гнучкість суглобів; покращити еластичність м'язів та зв'язок; наростити силу м'язів.

Вправи партерної гімнастики на першому етапі дозволяють: набути навички витягнутого носка; рівного та підтягнутого корпусу; виробляють початкове уявлення про роботу м'язів ніг, рук, шиї, спини і т.д. На другому етапі закладають розвиток рухових функцій: вироблення виворотності ніг, сили стопи (пальці, підйом); розвиток гнучкості тіла, м'якості рук; розвиток кроку; напрацювання стрибка; стійкість. Важливо в процесі навчання регулювати фізичне навантаження дітей, не допускати перенапруги, а також вчити їх правильно дихати під час виконання вправ, а далі – у танці. У процесі навчання кожна дитина виконує вправу в міру своїх фізичних можливостей, але при систематичності занять, наочності та заохочення підвищує свої можливості.

Встановлено, що заняття партерної гімнастикою мають значення для фізичного розвитку дітей. Вправи важливі для формування постави, формування опорно-рухового апарату, для розвитку органів дихання, для розвитку окремих рухових якостей та здібностей (сили, гнучкості, координації, спритності, витривалості). На заняттях у хореографічній студії дитина пізнає себе, розкриває свої фізичні можливості, які їй стануть у нагоді надалі. Завдяки системі та комплексу комбінацій з кожним заняттям дитині стає цікавіше та легше виконувати фізично складні вправи.

**РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань курсової роботи було використано комплекс взаємодоповнюючих методів для одержання необхідної інформації на теоретичному і емпіричному рівнях. У курсовій роботі було використано наступні методи наукового дослідження:

1. Теоретичні (аналіз і синтез, порівняння, узагальнення, індукція та дедукція).

2. Емпіричні (опитування (анкетування), педагогічне спостереження, тестування, метод експертного оцінювання).

Нижче розглянемо використані методи дослідження більш детально.

1. Теоретичні методи дослідження. Нами був проведений теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, серед якої підручники і навчальні посібники, монографії, статті у журналах та наукових збірниках, автореферати дисертацій, інтернет-ресурси. Особлива увага приділялася вивченню питань щодо особливостей проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі.

2. Експериментальне дослідження було здійснено із використанням емпіричних методів дослідження. Під час дослідження використовували такі методи цієї групи: опитування (анкетування), педагогічне спостереження, тестування, метод експертного оцінювання

У процесі дослідження було використано метод опитування, який проводили з метою визначення поглядів тренерів стосовно фізичної підготовки до занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі та використання ними різних методів проведення занять з гімнастики.

Для створення уявлення про особливості прояву та розвитку фізичних якостей дітей, було використано метод педагогічного спостереження за їх діяльністю на заняттях з гімнастики в дитячому хореографічному колективі. Спостереження проводили з метою визначення та аналізу методики використання тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості дітей 10-14-річного віку, а також отримання термінової інформації про доцільність, раціональність та оптимальність використання організаційних і методичних прийомів та засобів розвитку фізичних якостей у процесі проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі.

Тестування передбачало використання стандартизованих тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості дітей. Дослідження фізичної підготовленості дітей на заняттях з гімнастики в дитячому хореографічному колективі відбувалось за допомогою ряду тестів. Правила прийому кожного з них визначено науковцями і рекомендовано для їх застосування у спортивній практиці [7; 17; 20]. Поза цим, було використано додаткові тести для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей окремих м’язових груп, а також модифікованих тестів – для оцінювання здатності до керування просторовими параметрами рухових дій та динамічної рівноваги дітей.

Тест на координацію (бали) (модифікований). Для оцінювання координаційних здібностей, зокрема здатності до керування просторовими параметрами рухових дій, використано тест із різноманітними за структурою послідовними та одночасними рухами руками. Тест було модифіковано Н. Комаринською, у зміст тесту було внесено корективи із урахуванням вікових особливостей спортсменок [15; 16]. Модифікація тесту полягала в тому, що діти виконували одну вправу послідовними, поперемінно-послідовними рухами руками на вісім рахунків:

В.п. о.с.

1 – руки вперед; 2 – руки вгору;

3 – руки в сторони; 4 – в.п.;

5 – права рука вперед; 6 – ліва рука вперед;

7 – права рука у в.п.; 8 –ліва рука у в.п.

Обладнання. Гімнастичний килим.

Проведення тесту. Для успішного виконання тесту, дітям роз’яснювалася мета випробування, максимально мобілізувалася їхня увагу і продемонстровано вправу у повільному темпі з коментуванням основних положень і рухів руками.

«Рівновага на колоді» (бали) (модифікований). Слід зазначити, що координаційні здібності загалом та рівновага зокрема є однією із провідних фізичних якостей. Зберігати рівновагу юним танцюристам необхідно при виконанні вправ на колоді (різновиди ходьби, утримання статичних положень: «ластівка», стійка на одній нозі з різних вихідних положень; на двох ногах, повороти на одній нозі, перекид вперед) та вправ акробатики (перекат назад – перекат вперед, різновиди перекидів вперед і назад із різних вихідних положень, стійка на лопатках – «берізка», стійка на голові, стійка на руках, міст із різних вихідних положень, перевороти вперед і назад). Нами було використано тест у спрощеному варіанті.

Обладнання. Гімнастична колода низька; гімнастичні мати.

Проведення тесту. Перший рівень складності: ходьба на низькій колоді, руки в сторони; другий рівень складності: низька колода, із вихідного положення руки на пояс, три кроки вперед, поворот на двох ногах переступанням на низькій колоді; третій рівень складності: діти виконували ходьбу на низькій колоді на півпальцях, руки в сторони і зіскок з кінця колоди – вистрибування вгору в «доскок».

Човниковий біг 2 х 10 (с). Такий тест доцільно використовувати для оцінювання координаційних здібностей (здатності до керування просторово-часовими параметрами рухових дій) дітей. Тест передбачає прискорення з наступною зупинкою для виконання іншої рухової дії зміни кубика та вимагає від дітей вміння керувати швидкістю.

Обладнання. Доріжка для розбігу на опорний стрибок; рулетка; крейда або магнезія; кубик (розмір сторони кубика 50 мм); секундомір.

Проведення тесту. З положення високого старту, після команди «На старт…Руш!», дитина брала кубик з квадрата, накресленого перед стартовою лінією (30 х 30 см), пробігала дистанцію 10 м, в кінці якої в аналогічному квадраті за фінішною лінією знаходився кубик іншого кольору, змінювала кубики і поверталася до стартової лінії. Дітям надавалася одна спроба для виконання тесту.

Результат. Час подолання дистанції, з моменту старту до перетину лінії фінішу визначений з точністю до 0,1 с.

Комплексний тест для визначення гнучкості «Нахил вперед» (бали). Наукові дослідження фахівців зі спортивної гімнастики свідчать про те, що гнучкість є однією із провідних фізичних якостей гімнасток. Виконання вправ на приладах гімнастичного багатоборства, акробатичних вправ (перекати назад та вперед; різновиди перекидів вперед та назад із різних вихідних положень; стійка на голові силою зігнувшись; стійка на лопатках «берізка», міст із різних вихідних положень та інші), гімнастичних вправ (різновиди стрибків та поворотів, «човник», «корзинка», «рибка», «жабка» тощо) вимагають прояву спортсменками максимальної рухливості хребта, еластичності м’язів і зв’язок задньої поверхні стегна та колінних суглобів. В літературних джерелах пропонується значна кількість тестів, які оцінюють гнучкість та рухливість окремих суглобів людини [9; 10; 17; 31].

Для юних танцівників запропоновано використовувати комплексний тест «Нахил вперед», «Шпагат правою, лівою та повздовжній» і «міст». Виконання нахилу передбачає включення в роботу кульшових суглобів, проте результати виконання тесту не є достатньо інформативними для дітей. Так, «Нахил вперед» був лише однією складовою комплексного тесту, використання якого дає можливість оцінити лише рухливість хребта при згинанні, що підтверджується спортивними фахівцями [8; 32]. Вправа «міст», яка оцінює рухливість хребта була другою складовою комплексного тесту на гнучкість. Третьою складовою комплексного тесту стала вправа «Шпагат правою, лівою та повздовжній». Така вправа дозволяє оцінити рівень розвитку рухливості кульшових суглобів дітей.

**2.2. Організація дослідження**

Дослідження фізичної підготовки дітей до занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі проводили на базі IKM (Internationaler Kulturkreis Moers) м. Моєрс, Німеччина.

Вибірку дослідження склали 20 дітей 10-14 років.

Дослідження тривало з вересня 2022 року по квітень 2023 року.

Дослідження за темою роботи проводилося *в три етапи*:

I етап – підготовчій – на даному етапі розглядалася тема для проведення досліджень, вивчалися і аналізувалися літературні джерела щодо особливостей використання методів проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі; визначались методи дослідження та необхідний для цього науковий інструментарій. Пошук спеціальних літературних джерел здійснювався у бібліотеці НУФВСУ та за допомогою інформаційної бази Інтернету. На підставі вивченої літератури і отриманої інформації був написаний вступ та 1 розділ роботи.

II етап – емпіричний – розробка інструментарію та проведення основного дослідження (тестування). Написання 2 розділу курсової роботи.

III етап – заключний – опрацювання результатів власного дослідження (обробка отриманих даних, складання зведених таблиць, опис методів і організації математичної обробки даних, складання переліку аналітичних таблиць і малюнків, проведення аналізу і опису отриманих результатів дослідження). Все це відображено в 3 розділі. Написання висновків роботи.

**РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі**

**3.1. Методи проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі**

Результати дослідження показників розвитку фізичних якостей дітей до початку експерименту представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Розподіл результатів дітей на заняттях з гімнастики в дитячому хореографічному колективі за рівнями розвитку фізичних якостей, %

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показник | Рівні розвитку фізичних якостей | | |
| низький рівень | середній рівень | високий рівень |
| Координаційні здібності | 36,0 | 59,0 | 5,0 |
| Прудкість | 33,0 | 67,0 | - |
| Гнучкість | 37,0 | 57,0 | 6,0 |
| Силові якості | 44,0 | 52,0 | 4,0 |
| Силова витривалість | 46,0 | 47,0 | 7,0 |

Аналіз результатів тестів, що виявляли рівень розвитку координаційних здібностей, а саме здатності до керування просторовими параметрами рухових дій; динамічної рівноваги; здатності до керування просторово-часовими параметрами рухових дій, дав змогу встановити сумарну оцінку рівня розвитку координаційних здібностей дітей. Так, було з’ясовано, що у 36,0% юних танцюристів координаційні здібності оцінюються, як низькі; 59,0% продемонстрували на середньому рівневі розвитку координаційних здібностей; лише у 5,0% дітей виявлено високий рівень розвитку такої фізичної якості. Отже, отримані показники тесту, що виявляв рівень розвитку координаційних здібностей дав змогу встановити, що у більшості юних танцюристів їх розвиток характеризувався середнім рівнем.

Аналіз результатів виконання тестів, що виявляли рівень розвитку швидкісно-силових якостей, дав змогу встановити, що у 44,0% дітей низький рівень розвитку цих якостей, 52,0% продемонструвала результати тестування середнього рівня; лише у 4,0% дітей високі показники розвитку. Отримані дані тестів, що виявляли рівень розвитку швидкісно-силових якостей, дозволили з’ясувати, що у більшості дітей 10-14-річного віку рівень розвитку швидкісно-силових якостей характеризувався як низький та середній, що може негативно позначатися при вивченні вправ на різновисоких брусах, акробатичних вправ. Отримані результати зумовлюють необхідність обгрунтування методику проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі.

Методику проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі нами було запропоновано згідно принципу відповідності, який виділено з огляду на теоретичним положенням підбору вправ. У науковій літературі зазначається, що найчастіше використовували метод сполучених впливів [9; 13]. Цей метод занять характеризується одночасним розвитком якостей із удосконаленням техніки гімнастичних вправ.

Також ефективним є ігровий та змагальний методи для розв’язання завдань фізичної підготовки. Саме за допомогою рухливих ігор забезпечується створення позитивного емоційного фону на заняттях, що сприяє підвищенню працездатності дітей. В свою чергу, змагальний метод використовується з метою створення змагального мікроклімату на заняттях, що сприяє активізації функціональних резервів організму дітей. Ці методи також широко застосовують для зміцнення здоров’я, різнобічного розвитку фізичних якостей дітей на основі використання засобів розвитку загальної витривалості.

На заняттях з гімнастики в дитячому хореографічному колективі, на нашу думку, ефективним також є використання таких методів навчання, як: практичні, демонстраційні методи. Навчання дітей гімнастичних вправ сприяє розвитку у них фізичних якостей. Використання методу демонстрації зумовлено переважанням наочно-образного типу мислення дітей 10-14 річного віку [26].

З урахуванням віку для розвитку швидкісно-силових якостей на заняттях з гімнастики ефективним є використання методу повторної вправи, а силової витривалості – повторний та ізометричний методи.

Варто зазначити, що методика проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі містила початковий, основний та закріплюючих етапи. Так, перший етап передбачав використання вправ із загального розвитку, які обирали з урахуванням принципу динамічної відповідності, згідно якого амплітуда, режим роботи м’язів, напрямок та швидкість руху, її величина та структура були схожими до гімнастичних вправ. На основному етапі проведення занять застосовували вправи із загального розвитку без предметів та з предметами, засоби класичної хореографії, вправи акробатики, а також вправи на батуті, які є допоміжними, дозволяють удосконалювати техніку вправ на приладах, формують правильну поставу, розвивають координацію, виховують чистоту і гімнастичний стиль виконання, а також стимулюють діяльність аналізаторів та нервово-м’язового апарату. На заключному етапі широко використовували допоміжні вправи, які вимагали повної мобілізації функціональних можливостей та прояву координаційних здібностей дітей.

Розглянемо більш детально заняття з гімнастики у дитячому хореографічному колективі з урахуванням запропонованих етапів та методів. Так, комплекс занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі містив вправи із загального розвитку без предметів, які характеризувалися руховими діями і положеннями рук, ніг і тулуба, різними вихідними, проміжними і кінцевими положеннями: (стійки), упори, випади, присіди, сіди, положення лежачи на спині та положення лежачи на животі, присідання, вистрибування з різних в.п., згинання і розгинання рук в упорі лежачи тощо.

Заняття із загального розвитку у дитячому хореографічному колективі без предметів гімнастки виконували з установкою на акцентоване напруження м’язів окремих ланок тіла з наступним їх розслабленням, а згодом – вправи з одночасним напруженням одних м’язових груп та розслабленням інших. Такий методичний прийом сприяв розвитку здібності до довільного розслаблення м’язів.

Заняття з гімнастики із загального розвитку у дитячому хореографічному колективі з предметами діти виконували із використанням: гімнастичних палиць, скакалок, гумових стрічок, м’ячів різного діаметру та ваги (гумові, дитячі, фітболи), поролонових кубиків. До того ж, використовували різноманітні бігові вправи (з підніманням прямих ніг вперед, в сторони, назад, з високим підніманням стегна тощо), стрибкові вправи (стрибки на правій, лівій, «блоха», «кенгуру», вистрибування вгору тощо) для розвитку швидкісно-силових якостей 10-14-річних дітей.

Вправи класичної хореографії, які використовували були спрямовані на: формування правильної постави, розвиток здібностей до керування руховою діяльністю та вміння красиво виконувати рухи. Діти вивчали позиції рук і ніг, елементи партерної хореографії, вправи біля опори у повільному темпі («Plie», «Releve», «Port de bras», «Battement frappe», «Battement fondu», «Battement tendu Jete», «Battement», «Grand battement», «Tour», кроки «польки, галопів, підскоки, повороти та хореографічні стрибки), які сприяли розвитку рухливості хребта, кульшових суглобів; силової витривалості дітей [1; 4; 24; 27].

Вправи на батуті передбачали виконання дітьми різноманітних стрибків, які сприяють розвитку швидкісно-силових якостей, здатності до керування просторовими, просторово-часовими параметрами рухових дій; динамічної рівноваги [3; 13]. Складність стрибків для дітей визначали враховуючи їх індивідуальні можливості взаємоузгоджувати роботу ніг та тулуба при відштовхуванні від сітки. До того ж, стрибки на батуті створювали позитивний емоційний фон на тренувальних заняттях та підвищували інтерес юних спортсменок до занять спортивною гімнасткою.

Провідне місце у процесі проведення занять посідали рухливі ігри. За допомогою рухливих ігор розв’язувалися оздоровчі, освітні та виховні завдання, які прямо або опосередковано сприяли розвитку фізичних якостей дітей. Так, засобами рухливих ігор в межах розв’язання оздоровчих завдань зміцнювали здоров’я, покращували фізичний розвиток, різнобічно розвивали фізичні якості; в процесі розв’язання освітніх завдань удосконалювали рухові уміння та навички; при розв’язанні виховних завдань виховували вольові якості важливі для фізичної підготовки. Було запропоновано ігри з переважаючим розвитком: координаційних здібностей («Кіт і миша», «Квач зі стрічками», «Вудочка», «Море хвилюється»), прудкості («Швидко по місцях», «День і ніч», «Останній вибуває», «Вудочка», «Зайці і вовк») та швидкісно-силових якостей, швидкісно-силової витривалості («Павучки», «Горили», «Тюлені», «Вовк і коза», «Гуси-лебеді»», «Не змочити ніг» [19; 13].

На заняттях використовували методи навчання: практичні, демонстрації, було запропоновано також комплекс вправ. До першої групи методів належать: виконання вправ для загального розвитку з фіксацією вихідного, проміжного і кінцевого положення вправи; розучування вправ по частинах; виконання вправ у стандартних умовах; виконання вправ у полегшених умовах (з допомогою тренера, партнера, біля опори, збільшеній площі опори) та ускладнених умовах (у парах, зменшеній площі опори, збільшеної висоти, довжини приладу чи місця, на яких виконувались вправи). У процесі використання методу демонстрації ефективними є вправи: показ вправи вцілому; показ вправи по частинах; різко протилежну демонстрацію вправи для усвідомлення помилок на фоні різних варіантів її показу; імітування окремих рухових дій; жестова демонстрація вправи; демонстрування вправи у різних площинах та ракурсах; застосування зорових орієнтирів, які обмежували напрям руху, дистанцію, співвідношення окремих частин тіла.

Змагальний метод, який використовується з метою створення змагального мікроклімату та сприяє активізації функціональних резервів організму дітей можна використовувати у різних частинах тренувальних занять в залежності від їх завдань та засобів. Ефективними є такі змагальні завдання, як: «Хто швидше пробіжить, виконає стрибки, залізе на канат до певної позначки» тощо; «Хто найточніше відтворить вправу на координацію», «Хто вище виконає стрибок», «У кого найкращий шпагат» та інші.

За допомогою методу повторної вправи ефективним є розвиток рухливості суглобів дітей. Зокрема у процесі використання таких прийомів на заняттях з гімнастики, як: виконання рухових дій у швидкому темпі з поступовим збільшенням амплітуди; активне розтягування м’язів із пасивним дотягуванням у граничному положенні [18, 29, 30]. Навантаження визначалося повторенням вправ (6 – 10 разів).

Повторне проведення тестування щодо визначення показників розвитку фізичних якостей дітей після проведення запропонованої методики проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Розподіл результатів дітей на заняттях з гімнастики в дитячому хореографічному колективі за рівнями розвитку фізичних якостей, %

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показник | Рівні розвитку фізичних якостей | | |
| низький рівень | середній рівень | високий рівень |
| Координаційні здібності | - | 69,0 | 41,0 |
| Прудкість | 4,0 | 71,0 | 25,0 |
| Гнучкість | - | 42,0 | 58,0 |
| Силові якості | 6,0 | 48,0 | 46,0 |
| Силова витривалість | 6,0 | 22,0 | 78,0 |

Сумарна оцінка координаційних здібностей (здатності до керування просторовими параметрами рухових дій, динамічної рівноваги, здатності до керування просторово-часовими параметрами рухових дій) дітей після педагогічного експерименту показала, що у 69,0 % дітей, координаційні здібності відповідають середньому рівневі. 41,0 % дітей продемонстрували координаційні здібності на високому рівневі.

Після експерименту показники прудкості дітей розподілились між рівнями фізичної підготовленості у такий спосіб: низький – у 4,0%; 71,0 % – середній, у 25,0 % – високий. «Комплексний тест для визначення гнучкості» виявив, що абсолютна більшість дітей (58,0%) продемонструвала високий рівень розвитку гнучкості, 42,0 %дітей – середній рівень.

Підсумкове тестування дітей 10-14-річного віку дозволило встановити відсоткове співвідношення сумарних якісних оцінок швидкісно-силових якостей юних танцюристів. Так, у 6,0% дітей швидкісно-силові якості відповідають низькому рівневі, у майже половини (48,0%) дітей – середньому, у 46,0% – відповідають високому рівневі.

Отже, використання різних методів на заняттях з гімнастики у дитячому колективі дозволяє досягненню дітьми кращих результатів, зокрема розвитку прудкості, гнучкості, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, витривалості.

**3.2. Методичні рекомендації щодо проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі**

Після аналізу наукової літератури нами було запропоновано методичні рекомендації для проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі. У процесі розроблення методичних рекомендацій ми спиралися на специфічні особливості використання на заняттях загальнорозвиваючих вправ. Загальнорозвиваючі вправи є універсальним засобом гімнастики, своєрідним «скелетом» заняття, що виконує одночасно кілька функцій: навчальну та розвиваючу, відновлюючу та розслаблюючу.

Особливості дітей 10-14 років визначає необхідність забезпечення ігрової спрямованості занять. У зміст ігор можна запропонувати включити найпростіші завдання, які спрямовані на вирішення завдань з технічної підготовки, формування базових навичок загального та спеціального призначення. Вже на самому початку заняття необхідно звертати увагу на ті елементи, за допомогою яких будуть формуватися навички виконання специфічних вправ: «хвилі», пружинні рухи та рухи типу «розслаблення». Так, в ігри з предметом необхідно включати завдання спрямовані на розвиток моторики рук, спритності, маніпулятивних дій руками, які потім будуть виражатися більш складними координаційними руховими діями. При цьому вправи з предметами повинні містити технічні та фундаментальні технічні дії: передачі, кидки, перекати, відбивання, зав'язування вузликів на скакалці та розв'язування та ін. Однак, при цьому не обов'язково використовувати предмети художньої гімнастики, це можуть бути кеглі, тенісні м'ячі, гімнастичні палиці тощо.

Таким чином, діти поступово звикатимуть до самого відчуття предмета, його параметрів. Необхідно чергувати вправи з предметами з вправами на розслаблення, танцювальними рухами. З огляду на психофізіологічні характеристики організму дітей цього віку у процесі використання рухливих ігор необхідно дотримуватись наступних методичних принципів:

- ігри повинні відповідати віковим здібностям організму дитину;

- підбір ігор має відбуватися відповідно до виховних завдань;

- чітке пояснення правил гри та розподіл ролей.

Важливим є також розвиток емоційності дітей, оскільки саме цей вік відповідає поліпшенню сприйняття тонких відтінків емоцій та їх невербальних проявів. Одним із найбільш ефективних засобів розв'язання цього завдання є застосування музичного супроводу. Музичний супровід сприяє не тільки підвищенню емоційності заняття, а й естетичному вихованню, загострює увагу, сприйняття, пам'ять, сприяє збереженню високої працездатності, збільшує продуктивність заняття.

Необхідно підбирати найпростіші музичні ігри, використовуючи технічні елементи художньої гімнастики. За допомогою гри вирішуються завдання технічної, фізичної підготовки та все, що пов'язано з емоційною й музичною сферою.

На заняттях з гімнастики в дитячому хореографічному колективі слід дотримуватися таких загальних рекомендацій:

- застосування різних ігор, естафет та змагань з урахуванням вікових особливостей, що дозволяє послідовно формувати стійкий інтерес до занять гімнастикою, здатність до саморегуляції та спортивну спрямованість у дитини;

- наявність суперництва, поступово долучати дітей до змагальної діяльності, перетворюючи її на невід'ємну частину тренувального процесу, а заняття гімнастикою на особистий вибір та засіб самовираження;

- доступність та різноманітність вправ дозволяє враховувати здібності, особливості дітей;

- універсальність у застосуванні гімнастичного (обручі, м'ячі, стрічки, скакалки) та допоміжного інвентарю (шарфи, хустки, прапорці, тенісні м'ячі, м'які кубики та іграшки, дитячі музичні інструменти) у поєднанні з музичним супроводом створює умови для інтенсивного психофізичного та симетричного розвитку, а також успішності у навчанні;

- структурування тренувальних занять на науково-обґрунтованому (психолого-фізіологічному) дозуванні програмного матеріалу дозволяє зберігати та підтримувати мотивацію, активність, працездатність дитини та створює передумови для високої результативності розв'язання педагогічних завдань;

- поєднання процесу інтелектуального, духовного та фізичного розвитку дитини дозволяє на ранньому етапі гармонізувати й соціалізувати її, всебічно впливаючи на органи та системи, стимулюючи активність, самостійність та творчість.

Таким чином, правильний вибір методів у процесі проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі непросте завдання для педагога.

**Висновки до 3 розділу**

У процесі дослідження наукової літератури, а також власних досліджень запропоновано методику проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі, яка містить початковий, основний та закріплюючих етапи. Початковий етап передбачає використання вправ із загального розвитку, які обирали з урахуванням принципу динамічної відповідності, згідно якого амплітуда, режим роботи м’язів, напрямок та швидкість руху, її величина та структура були схожими до гімнастичних вправ. На основному етапі проведення занять запропоновано використовувати вправи із загального розвитку без предметів та з предметами, засоби класичної хореографії, вправи акробатики, а також вправи на батуті, які є допоміжними, дозволяють удосконалювати техніку вправ на приладах, формують правильну поставу, розвивають координацію, виховують чистоту і гімнастичний стиль виконання, а також стимулюють діяльність аналізаторів та нервово-м’язового апарату. Заключний етап передбачає використання допоміжних вправ, які вимагають повної мобілізації функціональних можливостей та прояву координаційних здібностей дітей.

На заняттях використано метод сполучених впливів, ігровий, змагальний методи, методи навчання (практичні, демонстраційні), метод повторної вправи, повторний та ізометричний методи. Встановлено, що використання запропонованих методів на заняттях з гімнастики у дитячому колективі сприятиме досягненню дітьми кращих результатів, зокрема розвитку прудкості, гнучкості, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, витривалості. На заняттях з гімнастики в дитячому хореографічному колективі також запропоновано дотримуватися низки загальних методичних рекомендацій.

На початку експерименту координаційні здібності дітей мали такі показники: низький рівень – 36,0%; середній рівень – 59,0%; високий рівень – 5,0%. Показники прудкості становили: низький рівень – 33,0%; середній рівень – 67,0%. Показники гнучкості становили: низький рівень – 37,0%; середній рівень – 57,0%; високий рівень – 6,0%. Показники силових якостей становили: низький рівень – 44,0%; середній рівень – 52,0%; високий рівень – 4,0%. Показники силової витривалості становили: низький рівень – 46,0%; середній рівень – 47,0%; високий рівень – 7,0%.

Після експерименту показники всіх фізичних якостей значно покращилися. Таким чином показники координаційних здібностей становили: середній рівень – 69,0%; високий рівень – 41,0%. Показники прудкості становили: низький рівень – 4,0%; середній рівень – 71,0%; високий рівень – 25,0%. Показники гнучкості становили: середній рівень – 42,0%; високий рівень – 58,0%. Показники силових якостей становили: низький рівень – 6,0%; середній рівень – 48,0%; високий рівень – 46,0%. Показники силової витривалості становили: низький рівень – 6,0%; середній рівень – 22,0%; високий рівень – 78,0%.

**ВИСНОВКИ**

В результаті проведеного експериментального дослідження можна зробити наступні висновки:

1. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що гімнастика є одним з найбільш універсальних засобів фізичного виховання, яка являє собою систему специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок. З'ясовано, що разом з основними засобами фізичного виховання, такими, як ігри, спорт, туризм, гімнастика сприяє зміцненню здоров’я, гартуванню організму, вихованню моральних і вольових якостей людини, відновленню її фізичних і духовних можливостей. Гімнастика дозволяє з найменшими витратами енергії досягти відразу трьох цілей: підвищити гнучкість суглобів; покращити еластичність м'язів та зв'язок; наростити силу м'язів.

2. У процесі дослідження з’ясовано, що гімнастика являє собою певну, обумовлену історичним розвитком сукупність специфічних засобів та методів фізичного виховання. Основними завданнями застосування різних методів на заняттях з гімнастики є: оздоровчі (зміцнення здоров'я, розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму); освітні (сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності); виховні (формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок)).

3. Дослідження методів наукових досліджень як теоретичного, такі й емпіричного рівнів дозволило встановити, що для отримання інформації про доцільність, раціональність та оптимальність використання організаційних і методичних методів та засобів розвитку фізичних якостей у процесі проведення занять з гімнастики в дитячому хореографічному колективі застосовуються такі методи добору необхідної інформації як: педагогічне спостереження, вибіркові бесіди, анкетування тестування. Для створення уявлення про особливості прояву та розвитку фізичних якостей дітей, було використано метод педагогічного спостереження за їхньою діяльністю на заняттях з гімнастики в дитячому хореографічному колективі. У дослідженні розглянуто та запропоновано використовувати тести для оцінювання рівня фізичної підготовленості дітей 10-14-річного віку. Також було використано додаткові тести для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей окремих м’язових груп, а також модифікованих тестів – для оцінювання здатності до керування просторовими параметрами рухових дій та динамічної рівноваги дітей.

4. У процесі дослідження наукової літератури а також власних досліджень запропоновано методику проведення занять з гімнастики у дитячому хореографічному колективі, яка містить початковий, основний та закріплюючих етапи. Початковий етап передбачає використання вправ із загального розвитку, які обирали з урахуванням принципу динамічної відповідності, згідно якого амплітуда, режим роботи м’язів, напрямок та швидкість руху, її величина та структура були схожими до гімнастичних вправ. На основному етапі проведення занять запропоновано використовувати вправи із загального розвитку без предметів та з предметами, засоби класичної хореографії, вправи акробатики, а також вправи на батуті, які є допоміжними, дозволяють удосконалювати техніку вправ на приладах, формують правильну поставу, розвивають координацію, виховують чистоту і гімнастичний стиль виконання, а також стимулюють діяльність аналізаторів та нервово-м’язового апарату. Заключний етап передбачає використання допоміжних вправ, які вимагають повної мобілізації функціональних можливостей та прояву координаційних здібностей дітей. На заняттях використано метод сполучених впливів, ігровий, змагальний методи, методи навчання (практичні, демонстраційні), метод повторної вправи, повторний та ізометричний методи. Встановлено, що використання запропонованих методів на заняттях з гімнастики у дитячому колективі сприятиме досягненню дітьми кращих результатів, зокрема розвитку прудкості, гнучкості, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, витривалості.

На початку експерименту координаційні здібності дітей мали такі показники: низький рівень – 36,0%; середній рівень – 59,0%; високий рівень – 5,0%. Показники прудкості становили: низький рівень – 33,0%; середній рівень – 67,0%. Показники гнучкості становили: низький рівень – 37,0%; середній рівень – 57,0%; високий рівень – 6,0%. Показники силових якостей становили: низький рівень – 44,0%; середній рівень – 52,0%; високий рівень – 4,0%. Показники силової витривалості становили: низький рівень – 46,0%; середній рівень – 47,0%; високий рівень – 7,0%.

Після експерименту показники всіх фізичних якостей значно покращилися. Таким чином показники координаційних здібностей становили: середній рівень – 69,0%; високий рівень – 41,0%. Показники прудкості становили: низький рівень – 4,0%; середній рівень – 71,0%; високий рівень – 25,0%. Показники гнучкості становили: середній рівень – 42,0%; високий рівень – 58,0%. Показники силових якостей становили: низький рівень – 6,0%; середній рівень – 48,0%; високий рівень – 46,0%. Показники силової витривалості становили: низький рівень – 6,0%; середній рівень – 22,0%; високий рівень – 78,0%.

5. На заняттях з гімнастики в дитячому хореографічному колективі запропоновано дотримуватися низки загальних методичних рекомендацій: застосовувати різні ігри, естафети та змагання з урахуванням вікових особливостей, що дозволяє послідовно формувати стійкий інтерес до занять гімнастикою, здатність до саморегуляції та спортивну спрямованість у дитини; поступово долучати дітей до змагальної діяльності, перетворюючи її на невід'ємну частину тренувального процесу; забезпечити доступність та різноманітність вправ, що дозволяє враховувати здібності, особливості дітей; дотримуватися універсальності у застосуванні гімнастичного та допоміжного інвентарю у поєднанні з музичним супроводом створює умови для інтенсивного психофізичного та симетричного розвитку, а також успішності у навчанні; структурування тренувальних занять на науково-обґрунтованому дозуванні програмного матеріалу сприятиме збереженню та підтримці мотивації, активності, працездатності дитини та створить передумови для високої результативності розв'язання педагогічних завдань; поєднання процесу інтелектуального, духовного та фізичного розвитку дитини дозволить на ранньому етапі гармонізувати й соціалізувати її, всебічно впливаючи на органи та системи, стимулюючи активність, самостійність та творчість.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

* 1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
  2. Айунц Г. Гімнастика. Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
  3. Бабачук Ю.М., Шовкопляс О.М. Обґрунтування доцільності технологій навчання ігор з елементами спорту дітей дошкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 107(2). С. 108–111.
  4. Бернадська Д. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. №7. С. 78–86.
  5. Вавилін А. Партерна гімнастика як інструмент формування здоров’язберігаючої компетентності юного танцюриста. URL: https://arabesknbdu.at.ua/index/parterna\_gimnastika/0-15
  6. Ветлугіна Н. Музичний розвиток дитини. К. Муз. Україна, 1978. 256 с.
  7. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: Навчально-методичний посібник. Слов’янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
  8. Гімнастика: методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. Краматорськ : ДДМА, 2020. 47с.
  9. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеєв Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
  10. Забредовський С. Г. Методика роботи з хореографічним колективом : навч. посіб. К. : НАКККіМ, 2010. 135 с.
  11. Калашник Т. Методичний скріншот «Партерна гімнастика»: методичний посібник. Соледар, 2018. 17 с.
  12. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
  13. Колногузенко Б. М. Методика роботи з дитячим хореографічним колективом. Ч. І. Хореографічна робота з дітьми : навч. посібник. Х. : ХДАК, 2005. 153 с.
  14. Комаринська Н. Про взаємозв’язок розвитку фізичних якостей гімнасток. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2016; Вип. 8 (78К). С. 33-37.
  15. Комаринська Н.Б. Фізична підготовленість гімнасток-початківців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 5(24). С. 223–229.
  16. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар. 1997. 208 с.
  17. Платонов В.Н, Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література. 1995. 320 с.
  18. Про позашкільну освіту : Закон України. Освіта України. 2000. № 31.
  19. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник. Миколаїв: УДМТУ. 2001. 306 с.
  20. Сосіна В. Методика проведення тренажу і партерного тренажу. Львів, 2013. 32 с.
  21. Сосіна В. Базові засоби гімнастики та акробатики та їх значення у підготовці танцюристів. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. 2019. С. 81-89
  22. Ткаченко І. Естетична гімнастика в хореографії: історія, теорія, практика. Суми: ФОП «Цьома С. П.». 2018.
  23. Тодорова В., Передерій А., Приступа Є. Теоретичне обґрунтування критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у складно координаційних видах спорту. *Фізична активність, здоров’я і спорт*. 2016. № 3(25). С. 12–19.
  24. Фриз П.І. Хореографічна культура як чинник творчого розвитку особистості дитини автореферат. Львів: Львів. нац. муз. акад. імені М.В. Лисенка. 2007. 18 с.
  25. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
  26. Шевчук АС. Дитяча хореографія: навч.-метод. посіб. 3-тє вид., зі змін. та доповн. Тернопіль: Мандрівець; 2016. 288 с.
  27. Якушева, В. Партерна гімнастика. Вправи на виворітність. 2018. URL:: <https://vseosvita.ua/library/urok-z-horeografii-dla-ucniv-4-a-klasu-tema-parternagimnastika-vpravi-na-vivorotnist-98180.html>
  28. Albatawi A.M., Radmore M. A Step by Step Guide to the Teaching of Gymnastics. 2007. 113 p.
  29. Blahnik J. Full-Body Flexibility. AP roven 3-step Method of Stretching. Human Kinetics. 2004. 203 p.
  30. Michael J. Alter Science of Flexibility: навч. посіб.: пер. з англ.. Київ: Олімпійська література; 2001. 425 с.
  31. Perez НR, Fumasoli S. Benefit of proprioceptive neuromuscular facilitation in the joint mobility of youth-aged female gymnasts with correlations for rehabilitation. *American Corrective Therapy Journal*. 1984. № 36(6)6. Рр. 142–146.