

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ
4-5 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ
ГІМНАСТИКОЮ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0178-2ф
спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
освітньої програми
«Фізичне виховання»
Ференчук К.В.
Керівник: доцент, д.фіз.вих.
Тищенко В.О.
Рецензент: професор, д.пед.н.
Маковецька Н.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

Відділення денне

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Спеціальність 017 “Фізична культура і спорт”

Освітньої програми “Фізичне виховання”

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри ТМФКіС

_____ А.П. Конох
“ ___ ” _____ 2019 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
ФЕРЕНЧУК КАТЕРИНА ВАСИЛІВНА

1. Тема проекту (роботи) «Особливості фізичної підготовки дівчат 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою»

керівник проекту (роботи) Тищенко Валерія Олексіївна, д.фіз.вих., доцент
затверджені наказом вищого навчального закладу № 832-с від “21” травня 2019 року.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 17 грудня 2019 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи)

В процесі впровадження розробленої програми діти оволоділи основами школи класичного танцю; засвоїли базові елементи вправ зі скакалкою та м'ячем; навчилися виконувати найпростіші рухи в парах та підпорядковувати свої рухи діям партнерок; засвоїли всі базові елементи в праву і ліву сторону, правою і лівою рукою, ногою; набули вмінь оцінювати просторові параметри рухів.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

1. З'ясувати і оцінити сучасний стан проблеми в художній гімнастиці.

2. Визначити антропометричні показники і рівень розвитку окремих фізичних якостей у дівчаток 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою.

3. Розробити і експериментально обґрунтувати програму використання базових і нетрадиційних засобів художньої гімнастики з дітьми 4-5 років.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 7 таблиць, 2 рисунки.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Тищенко В.О., д.фіз.вих., доцент		
Літературний огляд	Тищенко В.О., д.фіз.вих., доцент		
Визначення завдань та методів дослідження	Тищенко В.О., д.фіз.вих., доцент		
Проведення власних досліджень	Тищенко В.О., д.фіз.вих., доцент		
Результати та висновки роботи	Тищенко В.О., д.фіз.вих., доцент		

7. Дата видачі завдання 15.09.2019 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	вересень 2018	виконано
2	Вивчення літератури з теми роботи	вересень 2018	виконано
3	Визначення завдань та методів дослідження	вересень 2018	виконано
4	Проведення власних досліджень	жовтень 2018- травень 2019	виконано
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	червень – серпень 2019	виконано
6	Написання останніх розділів роботи	вересень – листопад 2019	виконано
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Згідно графіку	виконано
8	Захист дипломної роботи на ДЕК	Згідно графіку	виконано

Студент _____ Ференчук К.В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) _____ д.фіз.вих., доцент Тищенко В.О.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено _____ доцент, к.п.н. Омельяненко Г.А.
(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів.....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літературних джерел.....	10
1.1 Фізичний та функціональний розвиток дітей 4-5 років.....	10
1.2 Особливості розвитку фізичних якостей і рухових навичок дітей 4-5 років.....	14
1.2 Зміст і методика навчання руховим діям дітей раннього віку.....	18
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	24
2.1 Завдання дослідження.....	24
2.2 Методи дослідження	24
2.3 Організація дослідження	29
3 Результати дослідження.....	31
Висновки.....	48
Перелік посилань.....	51
Додатки.....	56

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 64 сторінок, 7 таблиць, 2 рисунків, 61 літературне джерело.

Мета дослідження – удосконалити систему підготовки в художній гімнастиці дітей 4-5 років, які відвідують дошкільний навчальний заклад.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальні заняття з художньої гімнастики дітей 4-5 років, які використовуються в процесі фізичного виховання дошкільників.

Суб'єкт дослідження – діти 4-5 років, які відвідують дошкільний навчальний заклад Запорізького навчально-виховного комплексу № 42 Запорізької міської ради Запорізької області.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовки в художній гімнастиці дітей 4-5 років, які відвідують дошкільний навчальний заклад.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, антропометричні методи, методи математичної статистики.

В процесі впровадження розробленої програми діти оволоділи основами школи класичного танцю; засвоїли базові елементи вправ зі скакалкою та м'ячем; навчилися виконувати найпростіші рухи в парах та підпорядковувати свої рухи діям партнерок; засвоїли всі базові елементи в праву і ліву сторону, правою і лівою рукою, ногою; набули вмінь оцінювати просторові параметри рухів.

Результати дослідження дозволяли надати практичні рекомендації щодо доцільності використання базових засобів художньої гімнастики з дівчатками 4-5 років в навчально-тренувальному процесі.

ДІВЧАТА, ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД, ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ABSTRACT

Thesis consists of 64 pages, 7 tables, 2 applications, 61 references.

The aim of the study – to improve the training system in rhythmic gymnastics for 4-5 years old children attending pre-school.

The object of the study – training sessions in rhythmic gymnastics of children aged 4-5 years old, which are used during the process of physical education for pre-school children.

Participants of the study – 4-5 years old children attending Zaporizhzhia pre-school № 42.

The subject of the study – physical training indicators in rhythmic gymnastics for 4-5 years old children attending Zaporizhzhia pre-school № 42.

Methods of the study – analysis and summary of the literature on the topic of research, questioning, teacher observation, teacher testing, anthropometric methods, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics.

During the process of implementation of the developed program, children learned the basics of the school of classical dance; learned the basic elements of exercises with a rope and a ball; how to perform the simplest movements in pairs and subordinate their movement partners; learned all the basic elements of the right and left sides, the right and left arm and leg; were familiar to evaluate the spatial parameters of movements.

The outcomes of the study provided practical recommendations for girls aged 4-5 years old, whether to use the basic elements of rhythmic gymnastics during the training process.

GIRLS, PRE-SCHOOL, RHYTHMIC GYMNASTICS, PHYSICAL PREPARATION, PHYSICAL EDUCATION

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
ТА ТЕРМІНІВ

ДНЗ – дошкільний навчальний заклад

ЕГК – екскурсія грудної клітки

КД – кінець дослідження

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я

МОН – Міністерство освіти і науки України

ОГК – окружність грудної клітки

ПД – початок дослідження

ФВ – фізичне виховання

ФК – фізична культура

х/г – художня гімнастика

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Художня гімнастика – вид спорту зі складно-координаційною технікою виконання рухів, де пред'являються високі вимоги до розвитку всіх систем організму. Вправи художньої гімнастики сприяють укріпленню здоров'я і розвитку фізичних якостей, позитивно впливають на формування психічних і вольових якостей. В результаті систематичних занять формується правильна постава, рухи стають граціозними, виразними і пластичними.

Засобами цього виду спорту виховується один із основних компонентів тілесної краси – виразність і артистизм, здатність за допомогою рухів розкрити свій внутрішній світ.

З кожним роком художня гімнастика «молодшає», а в групі початкової підготовки записують дівчат майже з 4-5 років.

Як вважає Багінська О.В. [3] дошкільний і молодший шкільний вік – важливий період виховання дітей, коли виробляється їхня постава, розвиваються основні фізичні якості, формуються і вдосконалюються рухові вміння і навички

Дослідження свідчать про те, що рух є природною потребою дітей. Обмеження м'язевої діяльності може затримати фізичний та розумовий розвиток дитини.

Художня гімнастика – вид спорту, що сприяє гармонійному розвитку, найкраще підходить для фізичного виховання дівчаток 4-5 років. В цьому віці дівчата з захопленням займаються художньою гімнастикою, їх приваблюють яскраві предмети, вправи під музику, красиві постави старших гімнасток [15].

Але щоб досягнути високої майстерності в цьому виді спорту, необхідно правильно планувати весь процес підготовки, грамотно підійти до проблеми вибору методики тренування і навчання.

Слід зазначити, що проблема раннього навчання в художній гімнастиці майже не вивчена, окремі автори звертають увагу на те, що формування груп з художньої гімнастики починається з 4-5 років, так як, в цей віковий період

дівчата мають реальні індивідуальні відмінності по соматичним ознакам і рівню розвитку рухових якостей. Об'єм фізичних навантажень, який сприяє ефективному розвитку рухових якостей дівчат 4-5 років, повинен складати не менше 4-х годин на тиждень [22].

У зв'язку з тим, проблема розробки окремих положень методики проведення занять з художньої гімнастики для дітей 4-5 років є актуальною і має практичне застосування.

Мета дослідження – удосконалити систему підготовки в художній гімнастиці дітей 4-5 років, які відвідують дошкільний навчальний заклад.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальні заняття з художньої гімнастики дітей 4-5 років, які використовуються в процесі фізичного виховання дошкільників.

Суб'єкт дослідження – діти 4-5 років, які відвідують дошкільний навчальний заклад Запорізького навчально-виховного комплексу № 42 Запорізької міської ради Запорізької області.

Предмет дослідження – програма використання базових засобів художньої гімнастики для дітей 4-5 років, які відвідують дошкільний навчальний заклад ЗНВК № 42.

Результати дослідження дозволяли надати практичні рекомендації щодо доцільності використання базових засобів художньої гімнастики з дівчатками 4-5 років на навчально-тренувальних заняттях, які використовуються в процесі фізичного виховання дошкільників.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Фізичний та функціональний розвиток дітей 4-5 років

Одним із важливих показників здоров'я дитини є її фізичний розвиток. Здоров'я та фізичний розвиток тісно взаємопов'язані між собою, і при обстеженні дітей це необхідно враховувати. В середньому дошкільному віці відбуваються певні зміни: невдачі позбавляють дітей бажання продовжувати дію, а успіхи, навпаки, підтримують прагнення завершити почату справу. Саме в цьому віці діти особливо сприйнятливі до оволодіння нормами і правилами. Вони з цікавістю, приємністю, а отже, й з особливою легкістю засвоюють необхідність дотримуватися певного порядку при одяганні, умиванні, в інших побутових справах, під час різних занять. Для підтримки загальної активності, виховання цілеспрямованості важливо якомога частіше позитивно оцінювати діяльність малят.

На думку Грейс Крайг [40], в період від 2 до 6 років, по мірі того, як тіло міняє свої розміри, пропорції та форму, дитина перестає виглядати немовлям. Швидкий розвиток мозку в цей же час веде до розширення когнітивних можливостей дитини і такому ж розвитку грубої і тонкої моторики. Р.В. Овчарова [45] вважає, що по мірі дозрівання мозкових структур і конкретних нервових механізмів у дитини з'являється можливість самостійно контролювати свою поведінку.

Багатьох людей цікавить питання, як впливає фізична підготовка на зріст. Це питання вивчав Дж. Х.Уилмор [29], який зробив декілька цікавих і дуже важливих відкриттів. Регулярні заняття м'язевою діяльністю не роблять помітного впливу на зріст людини, але впливають на його вагу і склад тіла. Регулярні фізичні навантаження, як правило, призводять до зниження загального утримування жиру в організмі; збільшення чистої і загальної маси тіла.

Зріст будь-якої дитини обумовлений спадковістю, і тим, скільки часу вона приділяє грі і фізичним вправам [41]. Нестача важливих харчових елементів в їжі може дуже негативно відбитися на рухових можливостях і фізичному розвитку дитини [55].

В період фізичного росту, який починається з моменту народження і закінчується до моменту зрілості, пропорції частин тіла зазнають значних змін. У новонароджених голова складає четверту частину довжини тіла. До моменту досягнення фізичної зрілості організму, не дивлячись на те, що голова збільшується в своїх розмірах вдвічі, вона складає лише восьму частину довжини тіла. Ноги видовжуються в п'ять разів. Швидкий ріст нижньої частини тіла починається з наступанням раннього дитинства [18]. Разом зі змінами пропорції тіла відбувається швидке збільшення зросту та маси тіла. В дітей 5-6 років спостерігається схильність до збільшення жирових відкладень в окремих частинах тіла [24].

По мірі розвитку кісткової системи дітей, зростає і їхня фізична сила. Кістки розвиваються і стають твердими завдяки процесу осифікації, який починається ще до народження і перетворює м'які тканини чи хрящі в кістку. Час закінчення цього процесу залежить від статі дитини [28]. Хоча фізична активність важлива для нормального розвитку кісток, останнім часом з'являється додаткове підтвердження, що підвищене фізичне навантаження може негативно відобразитись на подальшому розвитку всієї кісткової системи [60].

На думку Л.Кечеджиєвої [36], між 4 і 7 роками відбувається окостеніння довгих кісток. Окостеніння відбувається нерівномірно, і великі фізичні навантаження можуть негативно вплинути на цей процес. В цьому ж віці формуються вигини хребта і має місце недостатньо компенсований лордоз. У дівчат із-за цього може сформуватись неправильна постава.

З моменту народження і до підліткового періоду включно відбувається збільшення м'язової маси поряд зі збільшенням маси тіла. Збільшення м'язової

маси з віком є результатом гіпертрофії (збільшення розмірів) волокон при незначній гіперплазії (збільшення кількості волокон) [29].

В 4-8 років м'язи дітей ще несформовані. В 7 років проявляється нерівномірність розвитку окремих м'язових груп. Тим, у кого сильніші м'язи-згиначі, необхідно виконувати вправи на розгинання, укріпляти м'язи задньої поверхні стегна, живота, стопи і кисті [22].

Розвиток головного мозку. Стрімкі зміни розмірів і пропорцій тіла являються видним фактом росту дитини, але паралельно відбуваються невидимі фізіологічні зміни в головному мозку. Коли діти досягають 5-річного віку, їх головний мозок стає по своїм розмірам майже таким, як у дорослої людини [58]. Розвиток мозку сприяє процесам навчання; в свою чергу, перцептивна і моторна діяльність, засвоєнням мови і інших видів навчання, вносять свій вклад у підсилення міжнейронних зв'язків. Нейрон – спеціалізовані клітки, з яких складається нервова система [16].

Вирішальний фактор в удосконаленні рухових функцій – це стан центральної нервової системи. У дітей 4-5 років покращується рухова реакція і координація, тому перед ними можна ставити досить складні рухові завдання [15].

Спостерігаючи за тим, як і в якій послідовності у дітей розвиваються навички і вміння, можна стверджувати, що розвиток півкуль мозку відбувається неодноразово [1]. Розмова дуже швидко розвивається на протязі раннього дитинства. За лінгвістичні здібності відповідає ліва півкуля, прискорений ріст якої помітний у віці від 3 до 6 років. Дозрівання правої півкулі в ранньому дитинстві, навпроти, відбувається повільнішими темпами – і дещо прискорюється в період від 8 до 10 років [37].

Серцево-судина та дихальна системи. Чи покращується діяльність серцево-судинної системи у дітей 4-6 років в процесі тренувань аеробної спрямованості? Результати досліджень в цьому напрямку показали, що МСК у дітей 4-6 років в процесі тренувальних навантажень не змінюються [71].

Тренування анаеробного спрямування підвищує анаеробні можливості дітей. Після виконання тренувальної програми в них спостерігається:

- підвищення рівня креатинфосфату, АТФ і глікогену в стані спокою;
- збільшену активність фосфофруктокінази;
- підвищені максимальні рівні складу лактату в крові [55].

По мірі розвитку дитини у функціях серцево-судинної системи відбуваються багаточисельні зміни [63]. Функція легень помітно змінюється з віком. Спостерігається збільшення всіх легневих об'ємів, а також потік вдихаючого і видихаючого повітря. Цим змінам відповідають зміни максимальної вентиляції, які досягаються при виконанні фізичних навантажень, максимальна хвилина вентиляція збільшується з віком до досягнення періоду фізичної зрілості, в подальшому вона знижується [29].

Регуляторні механізми серцево-судинних та дихальних систем ще недосконалі [57]. Частота пульсу висока в стані спокою, і зростає навіть при легкому фізичному навантаженні. Артеріальний тиск має великі коливання. Дихання прискорене і поверхневе, так як дихальні м'язи ще недостатньо розвинені. На думку ці показники обмежують пристосування дітей до фізичних навантажень [15].

Робота скелетної мускулатури потребує посиленого надходження кисню та поживних речовин з кров'ю. Хвилинний об'єм дихання залежно від інтенсивності навантаження зростає з 8-10 л до 100-120 л, а споживання кисню організмом збільшується при цьому в 10-12 разів і може досягти 4 л/хв [10].

Нервова система. Зріст і формування організму, ефективність його взаємодії з навколишнім середовищем багато в чому залежить від розвитку нервової системи, і головним чином від кори великих півкуль головного мозку [42]. У дітей шкільного віку зростає сила і рухомість нервових процесів, посилюється внутрішнє гальмування, в результаті чого взаємодія процесів збудження і гальмування характеризується більшою рівновагою, чим у дітей дошкільного віку (4-7 років) [47].

В процесі розвитку дитини у неї покращується відчуття рівноваги, координація рухів, спритність внаслідок вдосконалення регулятивних впливів нервової системи [6]. По закінченні мієлінізації нервових волокон дитина починає виконувати умілі рухи і швидко реагувати на стимул. Мієлінізація кори головного мозку скоріш усього протікає в дитячому віці, та цей процес продовжується і після досягнення статевої зрілості. Тренування, безсумнівно, покращує рівень діяльності [29]. Нервова система у дітей 3-5 років ще дуже вразлива і вимагає дбайливого ставлення до неї з боку дорослих [23].

1.2 Особливості розвитку фізичних якостей і рухових навичок дітей 4-5 років

Художня гімнастика – один із найбільш ранніх видів спорту, який дозволяє розпочати заняття з 4-5-річного віку. Виконання більшості вправ пов'язане з умінням свідомо регулювати ступінь напруження м'язів, правильно розподіляти зусилля, включати в роботу синергетичні групи м'язів і використовувати їх силу [15]. Однак багато в цій дуже важливій проблемі – раннього формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я – залишається не вирішеним і потребує подальшого поглибленого вивчення [54].

В дошкільні роки у дітей відбувається розвиток рухових навичок і якостей. В основі їх розвитку лежать морфофункціональні зміни у ряді систем організму, зокрема в опорно-руховому апараті, вегетативних органах, центральних і периферичних частинах нервової системи [48]. Зміни ці дещо відмінні для кожної із названих якостей, більш того, розвиток сили, може, наприклад, супроводжуватись зменшенням витривалості чи швидкості рухів [29].

Основні рухові якості розвиваються нерівномірно і залежать від стану функціональних систем дитини, а також від рухового стажу. Особливістю

дітей 4-5 років є взаємозв'язок приросту окремих рухових якостей, якого нема в більш старшому віці. Проявляється це в тому, що цілеспрямованість дії на одну з якостей стимулює розвиток і решти. Ряд спеціалістів рекомендує в початковий період навчання підвищувати загальну дієздатність за допомогою різноманітних вправ. Адже, природна здатність може проявитись лише під час активної діяльності [39].

Науковцями робиться припущення, що в процесі фізичного виховання дівчаток 3-7 років необхідний диференційований підхід з урахуванням їх конституціональних особливостей і динаміки біологічного розвитку. При цьому найбільш ефективними засобами комплексного розвитку фізичних якостей будуть базові елементи художньої гімнастики, що забезпечить гармонійність фізичного розвитку, фізичної підготовки, високі темпи оволодіння життєво важливими руховими вміннями та навичками, дозволять сформувати правильну поставу і зміцнити здоров'я. Об'єм фізичних навантажень, який сприятиме ефективному розвитку фізичних якостей дівчаток дошкільного віку, повинен складати не менше 4-х годин на тиждень. Формування груп для занять художньою гімнастикою доцільно починати в 4-5 років, оскільки в цей віковий період дівчатка мають суттєві індивідуальні відмінності по соматичним ознакам і рівню розвитку рухових якостей.

Витривалість – здатність виконувати тривалу фізичну роботу без зменшення її ефективності напряму зв'язана з функціонуванням серцево-судинної і дихальної систем, а також з біохімічними процесами в тканинах. Загальна витривалість маленьких дітей повинна розвиватись переважно за допомогою гри, під час якої вони вчаться глибоко і ритмічно дихати [51].

Сила – здатність долати внутрішній опір чи протидіяти йому. Необхідна в будь-яких рухах і залежить від багатьох факторів, з яких провідним є нервова регуляція і структурні особливості м'язів. В 5-7 років силові якості необхідно розвивати цілеспрямованість. Особливу увагу приділяти розвитку м'язів – розгиначів, а також закріпленню формування м'язового корсету, який відповідає за правильну поставу [19].

Однією з найважливіших фізичних якостей в художній гімнастиці є гнучкість – здатність виконувати вправи з максимальною амплітудою. Без цієї якості не можливо виховувати чіткість рухів, пластичність і удосконалювати їх техніку, оскільки при недостатній рухомості в суглобах рухи обмежені і скуті. Особливе значення приділяють розвитку гнучкості хребта не лише в поперековому відділі, але й в грудному і шийному відділах, що є важливим для засвоєння хвиль, взмахів, елементів в кільце [47]. М'язова сила в художній гімнастиці проявляється при виконанні будь-якого фізичного навантаження. Вона в значній мірі впливає на швидкість виконання рухів і на витривалість при виконанні великого об'єму роботи [28].

Швидкість – це здатність перш за все швидко реагувати на подразник і робити максимальну кількість рухів за одиницю часу. Між 4 і 9 роком життя спостерігається високий приріст цієї рухової якості, але максимальне зростання при нормальному розвитку спостерігається в 12-14 років [36].

Найбільш помітні змінами в цей період відбуваються в грубій моториці, яка контролює здатність виконувати рухи великої амплітуди, сюди відносять біг, стрибки, кидання предметів. Розвиток тонкої моторики – здатність здійснювати чіткі рухи малої амплітуди, такі як письмо, користування виделкою, ложкою,- проходить повільніше. Рухові навички, якими володіють діти, – це, як правило, щоденні дії, такі як зав'язування шнурівок чи виконання різноманітних стрибків. Деякі діти стараються засвоїти більш складні навички, такі як виконання гімнастичних вправ, верхова їзда і т.д., як визначають психологи, варто навчити різноманітним руховим навичкам з раннього дитинства, використовуючи основні принципи моторного навчання: готовність, активність, увага, зворотній зв'язок.

Основна потреба дітей дошкільного віку – брати участь у житті й діяльності дорослих. Але ця потреба не може цілком реалізуватися через недостатність фізичних сил, знань, умінь, навичок. Однак вона виявляє тенденцію до негайного задоволення «дорослих» бажань [45]. Не маючи можливості задовольнити їх, дитина намагається стати дорослою в уяві.

Орієнтуючись на дорослого як на зразок, наслідуючи його, дитина бере на себе роль дорослого, вона діє як доросла людина, але у формі дій з предметами – замінювачами, тобто з іграшками, під час сюжетно-рольової гри [31].

Освоєння дій з предметами і порівняння їх з діями дорослого формує у дитині уявлення про дорослого як про зразок. Тому дошкільник підходить до «відкриття» світу дорослих. В цьому віці, у дітей світ дорослих постає з боку їх взаємостосунків і діяльності [32]. Головна потреба дитини полягає в тому, щоб увійти до світу дорослих, бути як вони і діяти разом з ними. Але реально виконувати функції старших дитина не може. Тому складається суперечність між її потребою бути як дорослий і обмеженими реальними можливостями. Всі види діяльності дошкільника об'єднує їх моделюючий характер. Діти моделюють взаємовідносини людей у грі [52].

Науковець Л.С. Виготський [24] теж зазначав, що в цей час дитина реалізує новий вид діяльності – гру. Дитяча гра є специфічною формою творчої діяльності, в якій дитина поєднує в собі артиста і автора п'єси, декоратора і техника. В процесі гри дитина оволодіває нормами суспільного життя, пізнає основні функції людей (на відміну від раннього дитинства, коли пізнаються властивості і функції предметів), орієнтується у значенні основних видів суспільної діяльності.

Основні механізми психічної регуляції людини проявляються в функціональному психофізіологічному дійстві організму як цілісної системи [17]. Перед дошкільний вік (від 3 до 5 років) має свої анатомо-фізіологічні особливості розвитку, особливості психіки і пізнавальної діяльності, особистісного формування дитини [41]. Високий темп фізичного розвитку, що був характерним для перших двох років життя малюка, на третьому році дещо уповільнюється. У перед дошкільному віці вдосконалюються сенсорні можливості дітей. Інтенсивно розвивається зорова, тактильна і кінестетична чутливість, координуються дії рук та очей. Швидко розвивається фонематичний і музикальний слух, здатність розрізняти різні шуми, голоси людей, звуки й тони музики [49].

Поняття і уявлення дитини поступово розвиваються. В 5-6 років уявлення перетворюються в поняття про явище. В цей час покращується нагляд і зорова орієнтація. Діти добре справляються з просторовим орієнтуванням свого тіла. В процесі навчання необхідно використовувати нові, зрозумілі і короткі подразники для утримання уваги дітей [38]. Рухова пам'ять швидкими темпами удосконалюється. Образне і конкретне мислення постійно змінюється. До 7-8 років розвивається здатність до логічного мислення [17]. Імітаційно-копіювальні здібності постійно змінюються аналізом, порівняння з чимось, сенсорні зв'язки покращуються. Якщо в 5-6 років демонстрація супроводжує і навіть випереджає пояснення, то в 7-8 років ведучим фактором в розвитку моторної пам'яті є пояснення, наказ, оцінка. Емоційні прояви у дітей віком 5-6 років недосконалі [59].

1.3 Зміст і методика навчання руховим діям дітей раннього віку

Правильно розроблений зміст і методична послідовність навчально-виховного процесу дозволяє значно раніше виявити спортивні здібності особливо обдарованих дівчат [8]. Зниження вікових границь в художній гімнастиці не знімає вимог, які пред'являються до якості навчання руховим діям. Виразність рухів має бути притаманна і гімнасткам-початківцям. Висока технічність виконання і реальна пластична виразність, яка відрізняє гімнасток високого класу, на пряму пов'язана з повноцінним засвоєнням юними гімнастками школи х/г з уникненням «натаскування» їх на конкретні елементи змагальної програми [13].

Багато спортивних спеціалістів вважають загальну фізичну підготовку важливою основою всебічного розвитку спортсменів [7, 39]. Розвиток і вдосконалення рухових навичок відбувається з урахуванням вікових і статевих особливостей. Неможливо оволодіти технікою вправи не маючи гнучкості, спритності, швидкості, спеціальної витривалості і сили.

Основні засоби загальної фізичної підготовки на етапі раннього навчання – це стройові, загально розвиваючі та ігрові вправи, деякі елементи видів спорту і т.д. [27].

Спеціальна фізична підготовка слугує для виховання і підтримки фізичних якостей, які необхідні для успішного технічного вдосконалення в художній гімнастиці. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, які близькі по технічній структурі до основних рухових навичок і, які виховують рухові якості до необхідного рівня. Фізична підготовка здійснюється цілий рік паралельно з технічною [25].

В художній гімнастиці швидкість проявляється в швидкій зміні ритму і темпу рухів, напруження і розслаблення м'язів, а також при виконанні рухів з максимальною швидкістю. Вона виражається головним чином у вмінні регулювати швидкість рухів [50]. В основу методики виховання даної фізичної якості повинна бути покладена раціональна техніка вправ, яка забезпечує виконання рухів на конкретній швидкості. Крім цього вправи повинні бути добре засвоєні дітьми, щоб під час виконання завдання основні вольові зусилля були направлені не на спосіб, а на швидкість виконання.

Виховання спритності тісно переплітається з технічною підготовкою, але можна виділити вправи, які являються засобами, а не конкретним стилістичним «язиком» художньої гімнастики. При формуванні навичок і вмінь необхідно враховувати: вікову фізіологію, індивідуальні особливості дітей і т.д. Технічна підготовка включає в себе:

а) базові вправи, які забезпечують необхідний руховий потенціал. Це елементарні пози, положення і рухи окремими ділянками тіла, навички правильної ходьби і постави, прості хореографічні вправи і т.д.;

б) спеціальні вправи, з яких складають змагальні вправи та вільні комбінації. Спеціальні вправи потрібно виконувати виразно. По мірі накопичення рухового досвіду дітям пропонують нові варіанти спеціальних (змагальних) вправ відповідно до індивідуальних можливостей;

в) допоміжні вправи, з допомогою яких удосконалюється майстерність спортсменок незалежно від їхнього віку. Завдяки допоміжним вправам розвиваються рухові і психічні якості, забезпечують більш повну прояву індивідуального стилю [15].

В процесі раннього навчання приділяють увагу формуванню конкретних рухових навиків [25].

При роботі з дітьми віком 4-5 років необхідно переходити від демонстрації до опису. Це активізує розумову діяльність і прискорює процес навчання. В процесі навчання необхідно раціонально використовувати різні методи. Так, при навчанні 4-5річних дівчаток нескладним вправам дуже корисний цілісний метод.

Акробатичні вправи сприяють розвитку і удосконаленню важливих фізичних, психомоторних та психічних якостей. До них відносять: півшпагати, шпагати, перекиди, перевороти, перекати в різних напрямках і т.д. [27]

При закріпленні базових вправ найбільшу увагу слід приділити навичкам: правильної постави, ходьби, позиціям рук та ніг. В процесі закріплення рухових навичок треба прагнути до розвитку у дітей відчуття ритму. Важливо при цьому звернути увагу на безпеку виконання вправ, враховуючи особливості психіки дітей цього віку [15]. Спеціальна рухова підготовка гімнасток визначається рівнем розвитку основних рухових можливостей: просторова – своєчасна чіткість в кидках та прийомах предметів і рухах з обертанням предмету, здібності зберігати рівновагу, здібності проявляти швидкісно-силові можливості при відштовхуванні ногами. При цілеспрямованому розвитку рухових здібностей гімнасток, оцінки за техніку виконання вправи значно збільшується (на 66%), чим без нього [13].

Тенденція до скорочення терміну навчання, ускладнення та вдосконалення спортивної техніки пред'являють все більш високі вимоги перед педагогом, який працює з маленькими дітьми [8].

Серйозність проблеми управління навчально-виховним процесом в ранньому віці обумовлена об'єктивною необхідністю розвивати масовий спорт для досягнення найвищих спортивних результатів. По суті, управління навчально-виховним процесом спрямовано на навчання рухових дій, які зі своєї сторони забезпечують виконання складних вправ, точність, стабільність, виразність [29].

Спортивна діяльність дітей проходить на фоні підвищеної інтенсивності фізіологічних і психічних процесів. Ефективність навчання залежить від уміння регулювати ці процеси [59]. Структура системи управління повинна забезпечити нагромадження у дітей досвіду рухової діяльності і розвитку у них здібностей до самостійного вирішення задач [3]. При підготовці спортивних резервів приймається до уваги перш за все рухливість дівчаток незалежно від їх віку. Звідси впливає провідна роль педагогічних факторів і розумне виконання деяких вимог:

а) обов'язкове збереження суворої послідовності у вирішенні задач, підбір необхідних засобів і методів;

б) постійне збільшення навантаження за окремими складовими цілісної підготовки. Збереження правильного співвідношення між загальною, спеціальною, фізичною та технічною підготовкою. Підпорядкування різносторонньої підготовки загальним закономірностям, підвищення фізичної дієздатності у дітей 5-8 років. Підведення до спеціалізації, поступово і рівномірно збільшуючи долю допоміжних і базових вправ. При цьому має значення і організаційна форма проведення занять. Зі зрозумілих причин ці вимоги по різному повинні реалізуватися в шкільній секції і спеціалізованій школі.

в) одночасний розвиток всіх рухливих якостей з врахуванням їх приросту і вікових особливостей.

г) облік анатомо-фізіологічних і функціональних особливостей, фізичної підготовки і психічної характеристики дітей;

д) правильний підбір методів навчання і виховання в кожний період навчання, оптимізований зміст і кількість допоміжної інформації [36].

У процесі формування навичок обов'язково потрібно дотримуватися послідовності навчання. Традиційна схема А.Ц.Пуні [43], яка відображає зв'язок зорово-рухливого уявлення, м'язово-рухливого відчуття і рухливої пам'яті, доповнюється новими даними про взаємозв'язок зорових і слухових компонентів. Навіть дівчаткам 5-6 років бажано перед показом вправи дати ґрунтовне роз'яснення щодо її виконання, так як це активізує їх розумову діяльність.

Багаторічні спостереження Горбачьова Ж.С. [26] дають підстави стверджувати, що у дітей 5-8 років немає функціонального зв'язку між рівнем розвитку окремих якостей і успішного формування навичок руху. Тому необхідно вносити поправки в окремі сторони підготовки, щоб швидше досягнути зразкового виконання вправ.

Велике значення має правильна організація тренувального процесу. Попередньо необхідно вибрати місце для показу, визначити число підгруп та інше. Також необхідно визначити кількість повторень в кожній вправі у відповідності до технічної складності і ритмів руху.

Широка гама артистичних якостей художньої гімнастики досягається вже на етапі початкової підготовки завдяки музикально-ритмічному навчанню. Позитивний вплив музики проявляється в покращенні рухової реакції, розвитку музичних здібностей, накопиченні знань. Музика активізує вольові зусилля, викликає сильні емоціональні переживання і прагнення до творчості [15].

Важко уявити собі гімнастичний виступ без музичного супроводу. Музика збільшує і робить більш доступною сенсорну сторону гімнастичного виступу і разом з цим бере на себе значну частину емоційного навантаження. У зв'язку з цим підбирати музичний матеріал необхідно дуже ретельно і вдумливо. При відборі музичного матеріалу слід враховувати:

- відповідність музичного матеріалу стосовно характеру гімнастики;

- якість музики як твору культури. Музичний витвір може викликати негативні емоції у глядача;
- ритм виконання;
- чіткість і рівномірність метричного відліку [14].

Вибір музики – складна і відповідальна робота. Форма, зміст, тривалість музичної композиції повинні відповідати технічним і артистичним можливостям гімнасток, а також відповідати вимогам, які затверджені правилами змагань. Форма музичного твору проявляє значний вплив на розподіл елементів в композиції [11]. На тренуваннях слід використовувати музику просту по формі і змісту, життєрадісну і бадьору по характеру. Конкретні завдання музикально-ритмічного навчання складаються з того, щоб навчити дітей: точно і правильно відтворювати характер музики, починати і закінчувати рухи у відповідності з музикою, передавати в рухах музичні контрасти, розпізнавати музикальний і руховий такт і т.д. Рекомендуються танцювальні форми музикальних відтворень, галопи, польки, вальси, популярні сучасні пісні [5].

Можна виділити дві основні групи рухів, які застосовують в художній гімнастиці, і відповідно до них типи музичного розміру. Одна група об'єднує вправи, які мають округлену форму, м'які переходи, широку амплітуду рухів. До них відносять хвилі, нахили, вправи на гнучкість і т.д. Друга група поєднує вправи, які мають чіткі переходи, акцентований характер. Сюди відносять стрибки, повороти, махи ногами і т.д. Тривалість музичної композиції повинна бути рівна 16, 32, 64, 96 і більше тактам [47].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Завдання дослідження

У відповідності до мети дослідження в роботі були поставлені наступні завдання:

1. З'ясувати і оцінити сучасний стан проблеми в художній гімнастиці.
2. Визначити антропометричні показники і рівень розвитку окремих фізичних якостей у дівчаток 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою.
3. Розробити і експериментально обґрунтувати програму використання базових і нетрадиційних засобів художньої гімнастики з дітьми 4-5 років.

2.2 Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань застосовувались наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел.
2. Анкетування.
3. Антропометричні методи.
4. Педагогічне тестування.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел. проводився з метою з'ясування і оцінки сучасного стану проблеми. Під час вивчення літератури особлива увага зверталась на ознайомлення з віковими особливостями дітей перед-, дошкільного і молодшого шкільного віку, а також на особливості проведення занять з дітьми 4-5 років.

Співставлення різноманітних точок зору науковців допомогло визначити

основні підходи щодо означеної проблеми, виділити спільні характеристики, визначити сучасні підходи до підготовки дітей 4-5 років. На основі аналізу й узагальнення наукових літературних джерел були сформовані мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

Анкетування було проведено між тренерами м. Запоріжжя, які проводять набір дітей дошкільного віку для занять художньою гімнастикою з метою вивчення традиційної методики проведення занять художньою гімнастикою з дітьми 4-5 років. Питання анкети торкалися проблем розвитку фізичних якостей, особливостей предметної і хореографічної підготовки дітей 4-5 років. Зразок анкети наводиться в додатку А. Всього було опитано 20 провідних тренерів вік яких коливається від 21 до 58 років, середній стаж роботи становить 15 років.

Антропометричні методи досліджень використовувались для визначення й характеристики довжини тіла, маси тіла, довжина ніг, окружність грудної клітки (ОГК), екскурсія грудної клітки (ЕГК) за загальноприйнятими методиками [31, 41]. Результати вимірювань записувались у спеціально розроблений протокол.

Для вимірювання довжини тіла використовувався ростомір. Хлопчик ставав на майданчик прямою спиною до шкали, торкаючись до неї потилицею, лопатками, сідницями й п'ятками. Коліна розігнуті, п'ятки прилягали одна до одної, голова фіксувалась так, щоб зовнішні кути очей і слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. У момент виміру довжини тіла той, кого вимірювали, робив вдих і затримував дихання. Виміри зросту проводилися з точністю до міліметра.

Для визначення маси тіла застосовувалися медичні ваги. Досліджуваний ставав посередині майданчика ваги. Зважування проводилися з точністю до 100 г.

Окружність грудної клітки – стрічка проходила позаду під нижніми кутами лопаток, попереду на рівні сосків. Обсяг грудей вимірювався у трьох станах: глибокому вдиху, глибокому видиху і проміжному стані.

Екскурсія грудної клітки. Необхідно встати обличчям до лікаря і розвести руки в сторони. Потім сантиметрову стрічку розташувати так, щоб вона проходила через кути лопаток. Досліджуваному пропонується зробити глибокий вдих і затримати дихання. У цей момент проводиться перший замір. Після чого можна видихнути і знову затримати дихання, щоб була можливість ще раз виміряти окружність грудної клітини. Різниця між величинами замірів при вдиху і видиху – це екскурсія грудної клітки.

Педагогічне тестування проводилось для визначення рівня розвитку фізичних якостей (гнучкість, сила, спритність та швидкість) дівчаток дошкільного віку.

Для оцінки рівня розвитку фізичних якостей використовувались тести розроблені Ж.А.Белокопитовою [9]. Серед розроблених автором тестів для дітей 7-8 років були відібрані тести, які спроможні виконати діти 4-5 років.

Гнучкість визначалась на основі виконання контрольних тестів:

- рухливість у кульшовому суглобі. Перевірялась за допомогою виконання шпагату на праву та ліву ногу. Вимірювалась відстань між підлогою і лобковою кісткою у см. Тест виконувався правою і лівою ногою, визначався середній результат двох показників;

- рухливість хребта при нахилі вперед. Дівчатка виконували нахил вперед з випрямленими ногами стоячи на гімнастичній лаві. Вимірювалась відстань від кінцівок пальців до краю гімнастичної лави (см);

- рухливість хребта при нахилі назад. Контрольний тест передбачає виконання вправи „міст”, при виконанні якого вимірюється відстань між положенням ніг та рук в сантиметрах, руки та ноги випрямлені.

Для вимірювання сили дівчатка виконували підняття прямих ніг до прямого кута у висі. Досліджуваний приймає вихідне положення та виконує підняття ніг максимально можливу кількість раз.

Швидкість. Для визначення швидкості діти пробігали 20-метровий відрізок. Рахувався час пробігання двадцяти метрового відрізка. Результати порівнювались з табличними значеннями.

Спритність. Для визначення рівня спритності виконувались перекидання м'яча в парах протягом 10 секунд. Відстань між партнерами становила 1 м. Рахувалась кількість виконаних передач.

Математико-статистичні методи. Всі отримані результати досліджень були оброблені за допомогою методів математичної статистики, що включали в себе характеристику центральної тенденції (середнє арифметичне значення), та характеристику варіацій (дисперсія, середнє квадратичне відхилення, похибку середнього арифметичного, коефіцієнт кореляції).

Педагогічний експеримент. Порівнювались рівень розвитку окремих фізичних якостей і антропометричні показники дітей дошкільного віку до та після експерименту. В заняття експериментальної групи були включені спеціально розроблений комплекс хореографічних вправ (додаток Б), комплекс вправ з предметами «школа предмету» (додаток В, Г), а також ігрові завдання з використанням нетрадиційних предметів (додаток Д).

В процесі проведення 3 етапу дослідження був розроблений хореографічний екзерсис на основі школи класичного танцю. В цей екзерсис були включені найпростіші вправи, які розвивають силу м'язів ніг, чистоту і пластичність рухів, граціозність. Всі вправи виконувались з правої і лівої ноги, вправу і в ліву сторону (симетрично), обличчям, спиною або боком до опори. Для проведення цих вправ підбиралась спеціальна ритмічна музика з музичним розміром: 2/4, 3/4, 4/4.

Вправи, які ввійшли в хореографічний екзерсис біля опори:

- демі пліє і гранд пліє обличчям, спиною і боком до опори;
- батман тандю та його різновиди;
- батман фондю;
- пассе (нога зігнута, носок біля коліна);
- релеве (підйом на півпальці);
- пор де бра (різноманітні нахили з рухами руками, головою, тулубом, а також поєднання всіх цих елементів).

Приклад комплексу вправ хореографічного екзерсису приведений у додатку Б.

Також, був розроблений комплекс вправ зі скакалкою та м'ячем на основі „школи” предмету. В цей комплекс увійшли вправи, які передбачали навчання вправам з предметами, починаючи від способів хватів до найпростіших способів кидків і прийомів.

В комплекс вправ зі скакалкою увійшли найпростіші базові рухи:

- різновиди колових обертань;
- різновиди переводів;
- різновиди передач;
- „вісімки”;
- перешагування і перестрибування через скакалку;
- найпростіші стрибки через скакалку, обертаючи її вперед і назад;
- кидок і прийом одного кінця скакалки (маніпуляції скакалкою).

Примірний комплекс вправ зі скакалкою наведений у додатку В.

В комплекс вправ вправ із м'ячем увійшли наступні найпростіші базові рухи:

- способи хватів;
- передачі;
- перекати по руці, по руках, по тілу, по підлозі;
- найпростіші кидки і прийоми м'яча;
- відбиви.

Приклад комплексу вправ із м'ячем наведений у додатку Г.

Крім цього в «школу» предметів були включені, також, навчання кидкам і прийомам предмету за допомогою м'яких іграшок. В цей комплекс були включені наступні вправи:

- підкидання і перекидання іграшок;
- перекидання іграшок в парах правою (лівою) рукою;
- кидок іграшки на зазначену відстань або висоту;

- кидок іграшки в ціль (в лежачий або підвішаний на різній висоті обруч);
- естафети та рухливі ігри з киданням, перекиданням, прийомами предмету у різних положеннях.

Приклад комплексу наведений у додатку Д.

Всі вправи виконувались правою і лівою рукою, в праву і ліву сторони. Всі вправи виконувались під музичний супровід, кількість повторень від 4 до 16 раз.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі дошкільного навчального закладу Запорізького навчально-виховного комплексу № 42 Запорізької міської ради Запорізької області з вересня 2018 р. по травень 2019 р. В дослідженні брали участь 10 дівчат від 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою, що використовується в процесі фізичного виховання дошкільників. Усі діти за даними медичного огляду були віднесені до основної медичної групи.

Дослідження проводилось в 4 етапи:

На 1 етапі вивчалася проблема ранньої спеціалізації у художній гімнастиці за даними науково-методичної літератури та результатами опитування тренерів.

На 2 етапі проводилось визначення окремих показників рівня розвитку фізичних якостей (гнучкість, сила, спритність та швидкість), а також – окремі антропометричні показники у дівчаток 4-5 років. Було виміряні зріст, масу, довжину ніг, ОГК та екскурсію грудної клітки.

Експериментальному обґрунтуванню доцільності використання базових і нетрадиційних засобів художньої гімнастики на заняттях із дітьми 4-5 років та проведенню педагогічного експерименту був присвячений 3 етап.

Написання, оформлення роботи та підготовка її до захисту здійснювалося на 4 етапі.

Усі отримані в ході нашого дослідження дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і занесені у відповідні таблиці.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для з'ясування стану традиційної методики підготовки у художній гімнастиці було проведено анкетування, в якому брали участь 20 провідних тренерів м. Запоріжжя з художньої гімнастики, середній стаж роботи, яких становив 15 років. Переважна більшість опитуваних тренерів працюють на етапі відбору та початкового навчання і доводять дітей до етапу спортивного вдосконалення. Згідно анкетування, 45% тренерів вважає, що заняття потрібно розпочинати у віці 4-5 років, 38% – у віці 3-4 роки і 17% – у віці 5-6 років (рис. 3.1).

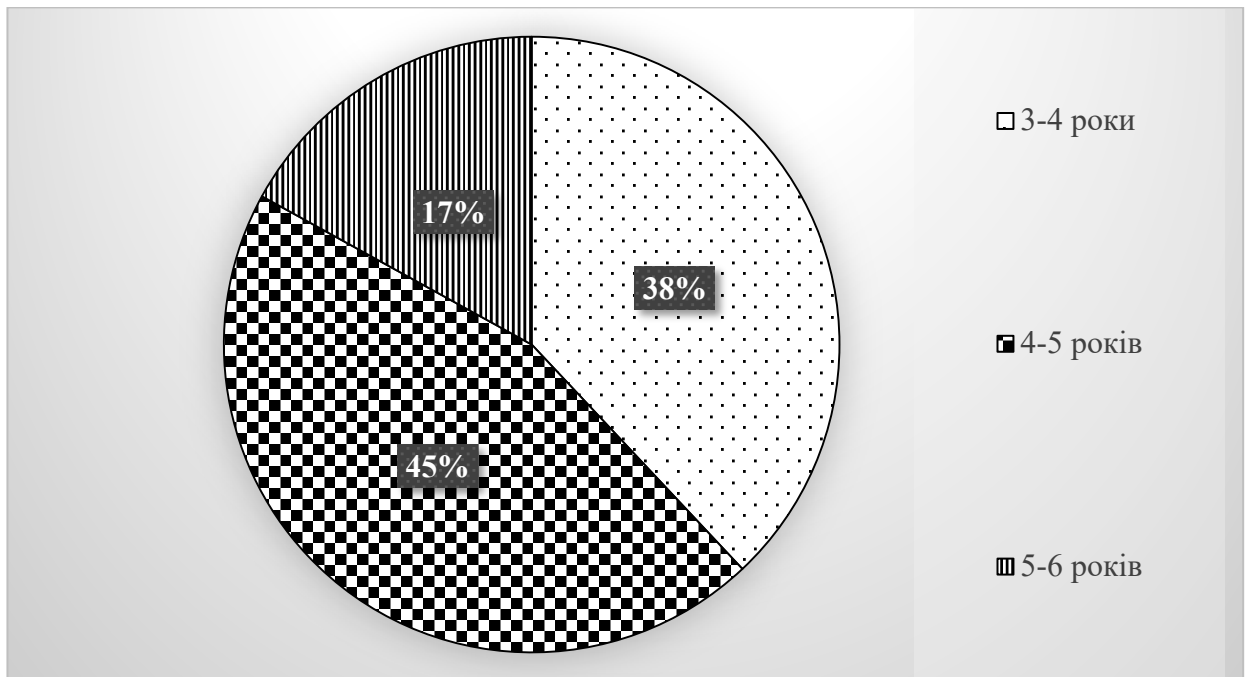


Рис. 3.1. Розподіл думок тренерів щодо віку для початку занять художньою гімнастикою

В процесі ознайомлення з традиційною методикою проведення занять художньої гімнастикою з дітьми 5-6 років було виявлено, що тренери в більшості використовують відомі засоби і методи підготовки, які практично не відрізняються від методики підготовки старших гімнасток.

На запитання анкети, які вправи потрібно застосовувати з дітьми на початковому етапі навчання у художній гімнастиці, більшість (87%) тренерів відповіло, що частіше використовують у своїй методиці тренувань стройові вправи, вправи загального розвитку, партерну хореографію та вправи на розвиток фізичних якостей. Танцювальні вправи та найпростіші вправи з предметами займають другу позицію по важливості використання серед засобів художньої гімнастики.

Акробатичні вправи і хореографію біля опори тренери в своїй практиці використовують після засвоєння перших двох груп вправ, оскільки техніка їх виконання є набагато складнішою і вимагає певного розвитку фізичних якостей. Що стосується використання ігрових завдань, на жаль, лише 34% тренерів при роботі з дітьми дошкільного віку застосовують сюжетні ігри та естафети, 15% – використовують нетрадиційні предмети, 30% – завдання на швидкість, спритність, точність і якість виконання вправи. Як вище зазначено, ряд авторів [24, 31] стверджує, що саме гра є специфічною формою творчої діяльності у дітей.

Анкетування та опитування тренерів з художньої гімнастики свідчить про те, що тренери не в змозі використовувати ігрові завдання, музично-ритмічні вправи, хореографічні вправи в належному обсязі з деяких причин:

- умови проведення занять (малий зал, великі групи, одночасне проведення занять з маленькими та дорослими гімнастками);
- брак часу на ці заняття пов'язаний зі швидкими темпами навчання в художній гімнастиці;
- недостатніми знаннями, а також не розробленою методикою проведення занять з дітьми 5-6 років.

Разом з тим всі тренери наголошують, що відсутність належної хореографічної, музично-ритмічної і предметної підготовки відбивається на вдосконаленні технічної підготовки гімнасток старших розрядів, відчувається брак базової підготовленості у цих видах підготовки.

На питання анкети, з якого предмета краще починати навчання вправам з предметами 96% тренерів визначило скакалку. Така відповідь пояснюється тим, що в скакалці багато простих базових структурних груп елементів (махи, кола, передачі, «вісімки», переступання і перестрибування), які мають дуже просту техніку виконання. Крім цього, скакалка – це предмет, який найпростіше застосувати до довжини тіла маленьких дітей.

Після вивчення елементарних рухів зі скакалкою, тренери рекомендують вивчати вправи з м'ячем. В той же час, 4% тренерів рекомендують починати предметну підготовку з вивчення вправ з м'ячем, рахуючи відбиви, перекидання найбільш природніми рухами, притаманними дітям.

Наступним предметом, який визначають тренери, є укорочена стрічка, а згодом вправи з обручем та булавами, як найбільш складні за технікою виконання. При цьому дуже важливо, щоб розміри предмету відповідали зросту дитини, а «небезпечні» предмети (особливо булави) на ранніх етапах навчання замінювались аналогічними, схожими за формою, але безпечними у використанні (м'які іграшки, тенісний м'яч в шкарпетці і т.д.).

Що стосується розвитку фізичних якостей, то тренери одноголосно на перше місце поставили гнучкість (100%). Другими по важливості фізичними якостями тренери визначають координацію і стрибучість (74%), на третє місце в порядку значущості тренери поставили силові якості і витривалість (26%). В процесі занять художньою гімнастикою 45% – тренерів хотіли б виховати у маленьких дітей доброзичливість, любов до праці, творчість; 45% – впевненість та цілеспрямованість, а 10% – ввічливість і співчутливість.

Таким чином, можна зауважити на наступному. Тренери в своїй роботі з малими дітьми практично не використовують музично-ритмічної, предметної підготовки, хореографії в партері, нетрадиційні методи і засоби навчання, наближаючи методику тренувальних занять до занять зі старшими гімнастками. Лише 30% тренерів використовують метод ігрових завдань, і 15% – нетрадиційні предмети у навчанні дошкільнят.

Головними причинами цього тренери називають: умови проведення занять, брак часу на ці заняття пов'язаний зі швидкими темпами навчання в художній гімнастиці, недостатні знання, а також не розробленою методикою проведення занять з дітьми 4-5 років. Згідно анкетування тренери називають наступну послідовність навчання вправ з предметами: скакалка, м'яч, укорочена стрічка (3 м), обруч і пізніше булави.

Розвиток фізичних якостей усі тренери рекомендують починати з гнучкості. Без цієї якості неможливо виховувати чіткість рухів, пластичність і досконалу техніку, оскільки при недостатній рухомості в суглобах рухи обмежені і скуті. В процесі занять художньою гімнастикою у дітей 4-5 років виховують любов до праці, доброзичливість та творчість.

Аналіз результатів антропометричних вимірів дітей 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою в процесі фізичного виховання дошкільників, та порівняння їх з результатами приведеними в науково-методичній літературі свідчать, що дані показники знаходяться в межах допустимого (табл. 3.1, рис. 3.1).

Так, результати вимірів зросту дітей 4-5 років, що займаються художньою гімнастикою, практично не відрізняються від даних приведених в літературі. Згідно наших досліджень середній зріст дітей цього віку становить $112,5 \pm 4,85$ см.

Згідно даних Л. Кечеджиевої зі співавторами [36], у дітей 5-6 років, яких набирають до занять художньою гімнастикою, зріст має становити 112-114 см, а згідно даних Кравчук А.І. [39] (табл. 3.2), середній зріст дітей 4 років, які не займаються в спортивних секціях, – 108,5 см, 5 років – 114,4 см. Таким чином, можна відмітити, що дівчатка 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою не мають відхилень у показниках зросту.

Отримані дані співпадають з результатами досліджень Дж.Х.Уилмора [29], який відмітив, що регулярні заняття м'язовою діяльністю не впливають на змінення зросту дитини.

Таблиця 3.1

Результати антропометричних вимірювань (зріст, вага, довжини ніг) дітей 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою, в процесі фізичного виховання дошкільників

№	Ім'я гімнастки	Вік	Зріст (см)	Вага (кг)	Довжина ніг (см)	ОГК (см)	Видих (см)	Вдих (см)
1.	Гануся	4	114	16.100	59	61	58	63
2.	Віка	4	109	16.800	55	57	55	60
3.	Настя	4	107	14.200	53	56	53	59
4.	Софія	5	111	15.300	58	57	53	61
5.	Даша	4	114	19.200	54	52	50	53
6.	Оля	4	112	18.500	61	55	54	59
7.	Інна	4	112	19.100	60	57	55	59
8.	Марта	5	113	17.900	53	51	49	53
9.	Інга	5	118	19.800	59	56	55	59
10.	Ірина	5	119	18.200	57	60	56	62
\bar{x}			112,9	17,51	56,9			

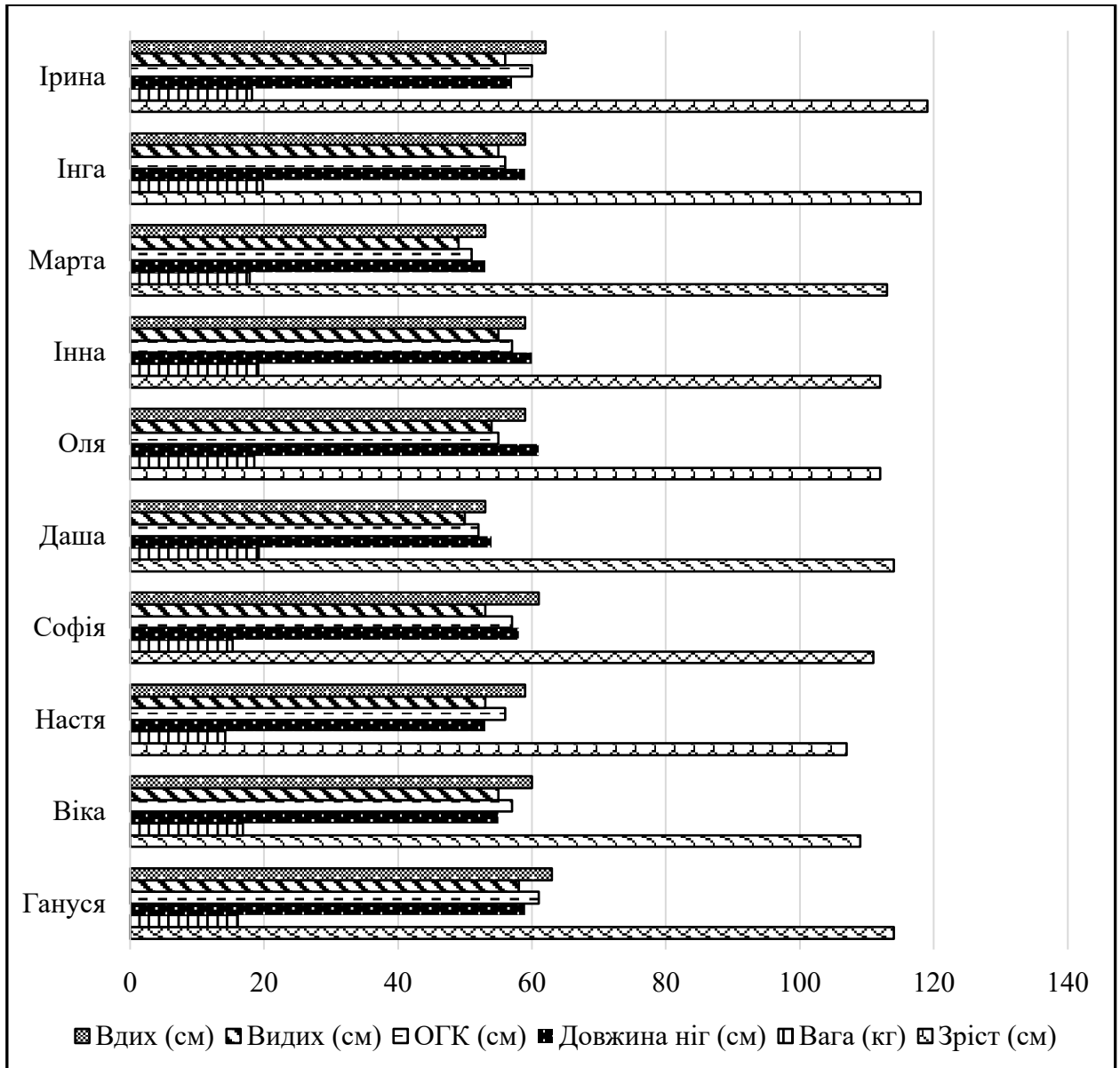


Рис. 3.1 Результати показників зросту, ваги, довжини ніг дітей 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою

Вимірювання ваги дітей 4-5 років, які відвідують секцію художньої гімнастики, становить в середньому $17,9 \pm 2,3$ кг. Порівнявши ці данні з табличними, можна відмітити що, дещо більші показники приведені в літературі. Так, згідно даних Л. Кечеджисвої [36] (табл. 3.1, рис. 3.1) вага дівчат 5-6 років коливається в межах 18-20 кг, а дітей 4-5 років, які не займаються в спортивних секціях – 22,4-22,9 кг (табл. 3.2). Вимірювання ваги дітей 4-5 років, які відвідують секцію художньої гімнастики, становить в середньому $17,9 \pm 2,3$ кг. Порівнявши ці данні з табличними, можна відмітити

що, дещо більші показники приведені в літературі. Так, згідно даних Л. Кечеджиєвої [36] (табл. 3.1, рис. 3.1) вага дівчат 5-6 років коливається в межах 18-20 кг, а дітей 4-5 років, які не займаються в спортивних секціях – 22,4-22,9 кг (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати антропометричних вимірів дітей 4-5 років, які не займаються в спортивних секціях, згідно даних Кравчук А.І. [39]

Показник	\bar{x}	\bar{x}	Мінім. значення	Мінім. значення	Максим. значення	Максим. значення
	4 р.	5 р.	4 р.	5 р.	4 р.	5 р.
Зріст, см.	108,5	114,4	93	95	113	124
Вага, кг.	22,4	22,9	13,5	15,3	32	28
Обвід грудної клітки	53,2	55,9	48,5	51	56,5	61

Отримані данні можна пояснити тим, що у першому випадку подаються данні дітей, які займаються художньою гімнастикою, але на рік старші від досліджуваних. У другому випадку вага дітей більша тому, що діти не займаються спортом. Це пов'язане зі специфікою відбору дітей до занять художньою гімнастикою (критерієм відбору до занять художньою гімнастикою є показники ваги, які повинні бути нижчі від норми) [51]. Отримані дані підтверджуються результатами, що отримав в своїх дослідженнях Дж.Х. Уилмора [29], який стверджує, що заняття суттєво впливають на зміни ваги і складу тіла.

Вимірювання показників окружності грудної клітини у дітей 4-5 років, що займаються художньою гімнастикою, свідчить про відповідність показників даним приведеним у літературі (табл. 3.1, рис. 3.1). Також був виміряний

середній показник довжини ніг ($\bar{x}=56$ см) та окружність грудної клітини при вдиху ($\bar{x}=60,5$ см) та видиху ($\bar{x}=55,6$ см) (табл. 3.1, рис. 3.1). В доступній науково-методичній літературі ми не знайшли аналогічних показників для дітей 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою та не займаються в спортивних секціях.

Таким чином, аналіз антропометричних показників дітей 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою свідчить, що в них нема жодних відхилень за досліджуваними показниками від норми. Незначно менший показник ваги можна пояснити особливостями відбору до занять художньою гімнастикою.

Аналіз показників рівня розвитку окремих фізичних якостей у дівчат 4–5 років та порівняння їх з даними літератури дозволяє ствердити, що визначені показники розвинені не рівномірно. Крім того слід сказати, що за відсутністю у літературі даних щодо рівня розвитку фізичних якостей дітей 4-5 років, ми були змушені порівнювати отримані показники дітей 4-5 років з аналогічними показниками дітей 7-8 років (табл. 3.3).

Згідно отриманих даних показників розвитку сили м'язів живота у дітей 4-5 років при виконанні тесту піднімання прямих ніг до прямого кута у висі в середньому становить $4,4 \pm 1,9$ рази (табл. 3.4).

При цьому слід зауважити, що в групі дітей 4-5 років спостерігається дуже велика розбіжність показників при виконанні цього тесту від мінімального 1 раз до максимального 11 раз. Така розбіжність свідчить про те, що діти які прийшли займатись в секцію художньої гімнастики, мають різний вихідний рівень силової підготовленості.

Разом з тим, порівняння отриманих показників з даними приведеними в літературі, свідчить про те, що отримані показники (табл. 3.4) практично не відрізняються від показників дівчаток 7-8 років (табл. 3.3), у яких середній показник виконання цього тесту дорівнює 3,5 рази. Оцінка швидкості пробігання 20 м у дівчаток 4-5 років дорівнює $4,3 \pm 0,9$ с (табл. 3.4), що не відрізняється від середнього показника, приведенного у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Оцінка здібностей дівчаток 7-8 років при відборі в художній гімнастиці
(Ж.А. Белокопитова) [9]

Тест	Оцінка (бали)						
	10	9	8	7	6	5	\bar{x}
Підняття ніг до прямого кута у висі (раз)	6	5	4	3	2	1	3,5
Біг 20 м (с)	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	4,3
Стрибок у висоту з місця (см)	40	35	30	25	20	15	2,7
Нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві (см)	20	15	10	8	5	3	12
Міст (см)	0	5	10	15	20	25	12,5
Шпагат (см)	0	5	10	15	20	25	12,5
Перекидання м'ячів протягом 10 с (раз)	20	15	10	8	5	3	11,5

Показники стрибучості, які були виміряні у тесті стрибок у висоту з місця у дівчаток 4-5 років, становить в середньому $24,6 \pm 5,4$ см (табл. 3.4). Отримані показники не мають суттєвої різниці з показниками приведеними у таблиці 3.3. Однак, слід зауважити, що максимальний показник стрибучості для дітей 7-8 років складає 40 см, в той час, як дівчатка 4-5 років максимально спроможні стрибнути вгору на 32 см (табл. 3.4).

Показник гнучкості під час виконання тесту нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві у дітей 4-5 років значно нищий ($8,4 \pm 3,3$ разів) ніж приведений у літературі для дітей 7-8 років (12,5 см). Також нищі і максимальні значення

виконання цього тесту. Максимальний показник нахилу вперед у дітей 7-8 років становить 20 см (табл. 3.3), у наших дослідженнях – 14 см (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Оцінка здібностей дівчаток 4-5 років при відборі у художній гімнастиці

Показники	Підняття ніг до прямого кута (раз)	Біг 20 м (с)	Стрибок у висоту (см)	Нахил вперед (см)	Міст (см)	Шпагат (см)	Перекід м'яча (раз)
Гануся	6	3,2	28	14	7	8	9
Віка	2	4,6	32	4	15	27	4
Настя	4	4,7	17	7	23	14	5
Софія	2	3,8	28	9	15	13	2
Даша	7	3,9	24	3	17	21	6
Оля	11	3,2	31	11	21	10	8
Інна	1	5,1	19	8	13	17	3
Марта	3	5,3	22	7	16	12	5
Інга	5	4,6	27	10	22	19	1
Ірина	3	4,9	18	11	24	12	2
$\bar{X} \pm m$	4,4±1,9	4,3±0,9	24,6±5,4	8,4±3,3	17,3±5,3	15,3±5,9	4,5±2,7

Показник гнучкості при виконанні тесту «міст» у дітей 4-5 років, становить $17,3 \pm 5,3$ (табл. 3.4), що теж говорить про невідповідність до табличних даних (12,5) (табл. 3.3). Середні результат показників виконання тесту шпагат на праву і ліву ногу ($15,5 \pm 5,9$ см) (табл. 3.4), також менший і відрізняється від показників приведених у літературі. Така розбіжність може бути пояснена недостатнім розвитком гнучкості у маленьких дівчаток, які тільки почали займатись художньою гімнастикою.

Показники спритності при виконанні тесту перекидання м'яча на протязі 10 с, в середньому становлять $4,5 \pm 2,7$ разів (табл. 3.4). Цей показник суттєво відрізняється від показників приведених в науково-методичній літературі, де середній показник становить 11,5 разів (табл. 3.3). Таку розбіжність у показниках можна пояснити значною різницею у віці дівчаток, які займаються художньою гімнастикою, а також низьким рівнем розвитку координаційних здібностей.

Враховуючи вищезазначене, можна зробити попередні висновки. Результати антропометричних вимірів дітей 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою, у порівнянні з даними приведеними у науково-методичній літературі знаходяться в межах допустимого. Отримані дані підтверджуються результатами досліджень Дж. Х.Уилмора [29], який стверджує, що заняття спортом не впливають на показники росту, але суттєво відбиваються на змінах ваги і складу тіла. В нашому випадку показники ваги тіла дітей 4-5 років дещо менші, ніж приведені в літературі, що пояснюється особливостями відбору дітей до занять художньою гімнастикою.

В доступній літературі не приведені такі показники як, довжина ніг та обвід грудної клітки при вдиху і видиху. Показники ваги, зросту та ОГК, свідчать про відповідність показників даним приведеним у науково-методичній літературі.

Показники рівня розвитку окремих фізичних якостей у дітей 4-5 років ми порівнювали з аналогічними даними дітей 7-8 років, оскільки в доступній науково-методичній літературі відсутні дані про рівень розвитку визначених

фізичних якостей дітей 4-5 років. За показниками сили м'язів червневого пресу, швидкості пробігання 20метрового відрізка і стрибучості діти 4-5 років практично не відрізняються від аналогічних показників дітей 7-8 років, що приведені у літературі. Показники гнучкості і спритності у молодших дівчат набагато гірші, що пов'язано з цілеспрямованим розвитком даних якостей у дітей 7-8 років, які займаються художньою гімнастикою.

В процесі проведення експерименту з дітьми 4-5 років, які протягом дослідження займалися за розробленою програмою з використанням базових засобів художньої гімнастики, а також нетрадиційних вправ і предметів, були відмічені позитивні зміни підготовленості маленьких дівчат.

Впровадження спеціально розроблених екзерсисів з предметами («школа предметів») дозволило послідовно і систематично вивчити основні базові елементи з предметами, поступово ускладнюючи їх. Враховуючи побажання і думки тренерів отриманих під час анкетування на початковому етапі підготовки були обрані м'яч та скакалка, як предмети, які найбільш відповідають віковим особливостям дітей 4-5 років.

Включення в програму розроблених комплексів вправ з предметами та систематичне виконання в тренувальних заняттях дозволило вивчити основні найпростіші структурні групи рухів з м'ячем та скакалкою, навчити дітей поєднувати вивчені елементи в прості зв'язки і комбінації, поступово збільшуючи кількість рухів в одній комбінації.

Позитивним моментом використання розробленої програми, слід вважати те, що вже на початковому етапі підготовки дітей вдалося методично-грамотно підійти до принципу симетричного навчання. Навчання виконання вправ з предметами в праву і ліву сторону, правою і лівою рукою в художній гімнастиці обумовлено правилами змагань і відіграє дуже важливу роль для досягнення мистецтва володіння предметами.

Аналіз показників антропометричного розвитку дітей 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою після експерименту показав, що вище названі показники за 10 місяців експерименту практично не змінились. У

окремих дівчаток спостерігалися зміни у показниках зросту на 1-1,5 см та ваги на 300-500 гр., але у середньо групових показниках достовірних змін не відбулося ($p > 0,05$; табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати антропометричних вимірів дітей 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою до і після експерименту

№	Ім'я гімнастки	Вік	Зріст (см)		Вага (кг)		Довжина ніг (см)		ОГК (см)	
			до	після	до	після	до	після	до	після
1.	Гануся	4	114	114	16.1	16.2	59	59	61	62
2.	Віка	4	109	110	16.8	17,5	55	56	57	58
3.	Настя	4	107	108,5	14.2	15.0	53	54	56	57
4.	Софія	5	111	113	15.3	15.5	58	59	57	57
5.	Даша	4	114	114,5	19.2	19,6	54	54	52	52,5
6.	Оля	4	112	114	18.5	18.5	61	62	55	55
7.	Інна	4	112	112,5	19.1	19.7	60	60	57	58
8.	Марта	5	113	114	17.9	18.4	53	53,5	51	52
9.	Інга	5	118	118	19.8	19.9	59	59	56	56
10	Ірина	5	119	119,5	18.2	18.8	57	57	60	60

Іншу картину можна спостерігати у окремих показниках рівня розвитку фізичних якостей (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Показники рівня розвитку окремих фізичних якостей у дівчаток 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою після експерименту

Ім'я \ Тести	Підняття ніг до прямого кута (раз)	Біг 20 м (с)	Стрибок у висоту (см)	Нахил вперед (см)	Міст (см)	Шпагат (см)	Перекид м'яча (раз)
Гануся	8	4,0	29	17	6	0	17
Віка	6	4,3	32	8	12	10	10
Настя	5	4,6	19	11	15	9	18
Софія	9	3,5	28	14	9	2	9
Даша	9	3,8	25	7	16	17	19
Оля	16	4,0	32	16	14	0	18
Інна	3	4,9	20	12	10	10	7
Марта	3	4,6	21	12	10	0	13
Інга	5	4,7	27	11	15	11	8
Ірина	5	4,9	20	15	13	5	5
$\bar{X} \pm m$	6,9±1,9	4,2±0,6	25,3±5,1	12,3±2,3	12±2,2	6,4±2,8	12,4±3,3

Враховуючи специфіку навантаження в учбово-тренувальних заняттях, вікові особливості розвитку фізичних якостей дітей 4-5 років, а також спрямування розробленої програми в деяких показниках фізичного розвитку

(піднімання ніг до прямого кута у висі, біг 20 м і стрибок у висоту) достовірних змін не відбулося (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Показники рівня розвитку окремих фізичних якостей у дівчаток 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою, протягом дослідження

Показник	Піднімання ніг до прямого кута		Біг 20 м		Стрибок у висоту з місця		Нахил		Міст		Шпагат (права, ліва нога)		Перекид м'яча	
	ПД	КД	ПД	КД	ПД	КД	ПД	КД	ПД	КД	ПД	КД	ПД	КД
$\bar{X} \pm m$	4,4±1,9	6,9±1,9	4,3±0,9	4,2±0,64	24,6±5,4	25,3±5,03	8,4±2,34	12,3±2,26	17,3±4,27	12,0±2,2	15,3±3,86	6,4±2,87	4,5±1,7	12,4±3,25
t розр	1,83		0,28		0,29		2,68		2,75		3,39		4,23	
p	>0,05		>0,05		>0,05		<0,05		<0,05		<0,01		<0,01	

За показниками піднімання ніг до прямого кута можна відмітити позитивні зміни з 4,4±1,9 рази до експерименту та до 6,9±1,9 рази після експерименту (58,8%), але ті зміни неможна визнати достовірними ($p > 0,05$; табл. 3.7).

За показником швидкості, який оцінювався пробіганням 20 м відрізу, середній груповий показник взагалі не змінився ($p > 0,05$; табл. 3.7). При виконанні контрольного тесту стрибок у висоту до та після експерименту не відбулося статистично достовірних змін. Однак спостерігались незначні зрушення з 24,6±5,40 см до 25,3±5,03 см, яке склало 2,3%, що свідчить про ефективність програми та тенденцію до покращення показників.

На нашу думку, отримані результати пов'язані з тим, що на навчально-тренувальних заняттях із художньої гімнастики діти практично не виконують

пробігання відрізків різної довжини на швидкість, а біг у повільному темпі використовується під час розминки. Вправи на м'язи червненого пресу виконують переважно з положення сидячи тому, що у дітей цього віку ще досить слабкі м'язи рук, внаслідок чого їм важко виконувати виси. Але результатів тесту для м'язів червненого пресу в положенні сидячи для дітей 4-5 років не було знайдено у доступній науково-методичній літературі. Що стосується стрибка у висоту поштовхом двох ніг, то відсутність достовірних змін в процесі експерименту можна пояснити взагалі низьким рівнем розвитку стрибучості у дітей цього віку, що підтверджується результатами, наведеними в науково-методичній літературі [33].

Розроблена програма підготовки дітей 4-5 років була в основному присвячена вдосконаленню таких фізичних якостей як гнучкість, спритність, спеціальні рухові якості (вміння оцінювати і диференціювати просторові параметри рухів, підпорядковувати свої рухи темпу і ритму музики), а також чистоти, елегантності виконання рухів. Тому, зовсім інша картина спостерігається у показниках гнучкості при виконанні вправи «Нахил тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві», «Міст» та «Шпагат на праву і ліву ногу». Так за тестом «Нахил тулуба вперед» до експерименту, результат становив $8,4 \pm 2,34$ см. Після експерименту аналогічний показник достовірно змінився на 46,4% і становив $12,3 \pm 2,26$ см ($p < 0,05$; табл. 3.7, рис. 3.2).

При виконанні тесту «Міст» показник до експерименту становив $17,3 \pm 4,27$ см, а наприкінці експерименту він покращився на 30,6% і становив $12,0 \pm 2,2$ см, ці зміни можна визнати достовірними ($p < 0,05$; табл. 3.7, рис. 3.2). Дані зміни можна пояснити цілеспрямованим розвитком рухливості у хребті, під час виконання хореографічного екзерсису. Сумарний показник виконання вправи «Шпагат на праву і ліву ногу» до початку занять становив $15,3 \pm 3,86$ см (табл. 3.7, рис. 3.2). Позитивні зміни відбулися впродовж тренувань, а саме, показник цього тесту після експерименту становив $6,4 \pm 2,87$ см. Збільшення сумарного показника рухливості у кульшових суглобах на 58,2% можна пояснити систематичним виконанням запропонованого хореографічного

екзерсису біля опори і в партері, в якому кількість вправ на розвиток рухливості кульшових суглобів досить велика.

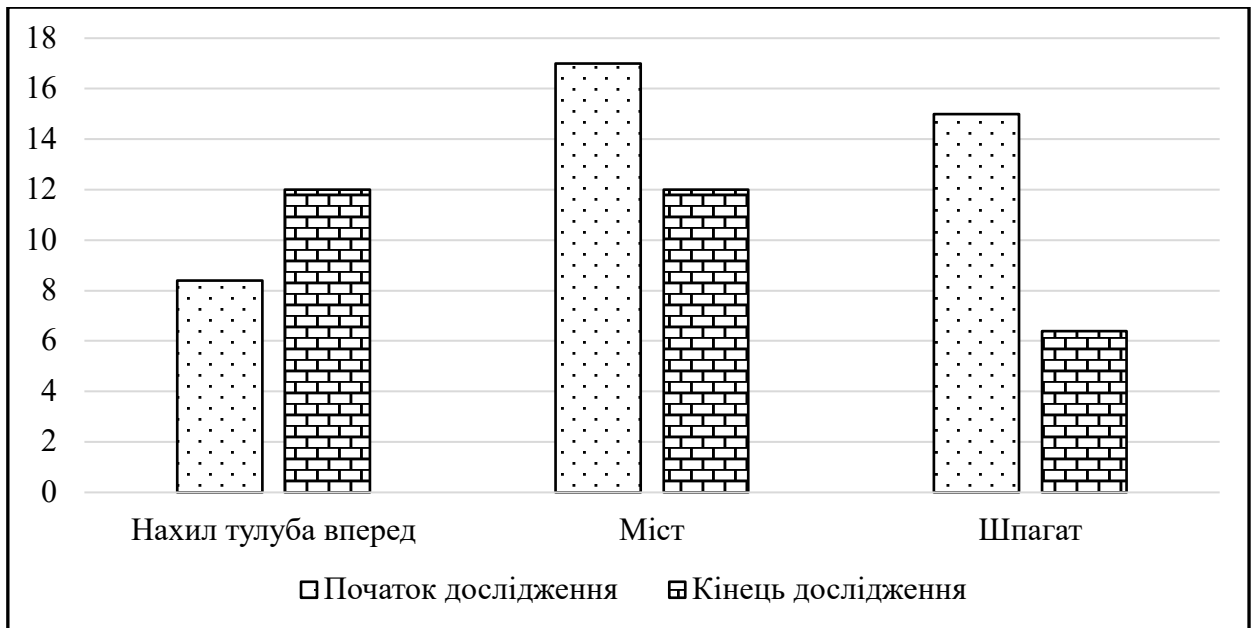


Рис. 3.2 Динаміка показників гнучкості у дітей 4-5 років в процесі експерименту

Слід особливо відмітити, що розвиток рухливості у кульшових суглобах та хребті в художній гімнастиці є необхідним, оскільки в більшості рухів (стрибки, повороти, нахили, рівновага, окремі елементи) необхідний максимальний прояв гнучкості.

Значні зміни відбулися у показнику спритності, який оцінювався за допомогою тесту перекидання м'яча протягом 10 с, з $4,5 \pm 1,7$ разів до $12,4 \pm 3,25$ разів. Якщо на початку педагогічного експерименту діти спроможні були виконувати $4,5 \pm 1,7$ кидка за 10 секунд, втрачаючи м'яч у середньому від 2 до 3 разів, то після експерименту даний показник достовірно покращився на 175,5% і становив $12,4 \pm 3,25$ разів. При цьому діти взагалі перекидали м'яч практично без жодної втрати предмету ($p < 0,01$; табл. 3.7).

Таким чином, отримані показники свідчать про позитивні зміни, які відбулися у показниках рівня розвитку фізичних якостей, зокрема рухливості у різних суглобах, а також спритності.

ВИСНОВКИ

1. Вікові особливості фізіологічного розвитку дітей 4-5 років сприяють проведенню занять з художньої гімнастики. Формування груп для занять художньою гімнастикою доцільно починати в 4-5 років, оскільки в цей віковий період дівчатка мають індивідуальні передумови за соматичними ознаками і рівню розвитку фізичних якостей. Однак в процесі занять з дітьми дошкільного віку необхідний диференційований підхід з урахуванням особливостей їх тілобудови і динаміки біологічного розвитку.

2. У тренерів із художньої гімнастики виникає розбіжність думок щодо віку початку занять цим видом спорту. Так, 45% тренерів вважає, що заняття потрібно розпочинати у віці 4-5 років, 38% – у віці 3-4 роки, 17% – у віці 5-6 років. Аналіз традиційної методики проведення занять художньою гімнастикою з дітьми 4-5 років свідчить про те, що тренери практично не користуються музично-ритмічною і «предметною» підготовкою, лише 30% використовують метод ігрових завдань і нетрадиційні предмети (15%). Велику трудність справляє «предметна» підготовка маленьких гімнасток, враховуючи відсутність розробленої «школи» предметів, а також предметів, пристосованих до вікових особливостей дівчат.

3. В процесі підготовки юних гімнасток не використовуються ігрові завдання, музично-ритмічні вправи, хореографічні вправи в належному обсязі, в зв'язку з умовами проведення занять, браку часу на ці заняття, недостатніми знаннями, а також не розробленою методикою проведення занять з дітьми 4-5 років.

4. Аналіз антропометричних показників дітей 4-5 років, які займаються художньою гімнастикою, та порівняння їх з даними, наведеними у літературі свідчать, що в них не має відхилень від норми за всіма досліджуваними показниками. Незначно менші показники ваги тіла дівчаток 4-5 років пояснюються особливостями відбору дітей до занять художньою гімнастикою.

5. Порівняння отриманих показників розвитку окремих фізичних якостей у дівчат 4-5 років із аналогічними показниками дітей 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою (за даними науково-методичної літератури) свідчать, що:

- у показниках сили м'язів черевного пресу, швидкості та стрибучості суттєвої різниці не виявлено;
- у показниках гнучкості та спритності отримані результати суттєво гірші, що пояснюється цілеспрямованим розвитком даних якостей у дітей 7-8 років, які займаються художньою гімнастикою.

6. Для підвищення ефективності занять художньою гімнастикою дітей 4-5 років була розроблена програма, в яку увійшли: хореографічний екзерсис біля опори та в партері на основі школи класичного танцю; комплекси вправ зі скакалкою та м'ячем («школа предмету»), на основі вивчення базових елементів; спеціальні комплекси вправ з використанням м'яких іграшок і спеціально розроблених м'яких булав.

7. В процесі експерименту у дітей 4-5 років середньогрупові антропометричні показники достовірно не змінились ($p > 0,05$). Однак, достовірні позитивні зміни відбулися за окремими показниками розвитку фізичних якостей:

- рухливості хребта при нахилі вперед на 46,4%, нахилі назад на 30,6% ($p > 0,05$);
- рухливості кульшових суглобів на 58,2% ($p > 0,01$);
- спритності на 175,5% ($p > 0,01$).

За показниками сили м'язів черевневого пресу та стрибучості також відбулися позитивні зміни, але визнати їх достовірними не можна ($P > 0,05$).

Характер змін пояснюється спрямованістю розробленої програми і віковими особливостями розвитку фізичних якостей.

8. Розроблена програма показала, що в процесі її виконання діти:

- оволоділи основами школи класичного танцю;

- засвоїли базові елементи вправ зі скакалкою та м'ячем;
- навчилися виконувати найпростіші рухи в парах та підпорядковувати свої рухи діям партнерок (кількість вдалих спроб перекидань м'яча в парах за 10 секунд із відстані 1 м підвищився з $4,5 \pm 1,7$ на початку експерименту до $12,4 \pm 3,25$ після експерименту);
 - засвоїли всі базові елементи в праву і ліву сторону, правою і лівою рукою, ногою;
 - набули вмінь оцінювати просторові параметри рухів (точність кидків в ціль (обруч) підвищилась з 2,5 до 7,5 разів на 10 спроб).

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Анатомия и спортивная морфология: (практикум): учебное пособие для институтов физической культуры. Под редакц. Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева, М. : Физкультура и спорт, 2016. 174 с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое воспитание детей и подростков. Киев, Здоровье, 1985. 186 с.
3. Багінська О.В. Особистісно орієнтовне навчання руховим діям дітей 5-6 років в умовах дошкільного навчального закладу: автореф. дис. к.п. н. Київ, 2016. 20 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М. : Физкультура и спорт, 1989. 208 с.
5. Баранов В.М. Производственная гимнастика: вопросы и ответы. К. : Здоровья, 1988. 176 с.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М. : Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
7. Бирюк Е. В. Художественная гимнастика К. : Радянська школа, 2018. 99 с.
8. Боброва Г. А. Художественная гимнастика в школе. М. : Физкультура и спорт, 2015. 207 с.
9. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка специальных способностей девочек на начальном этапе обучения упражнениям художественной гимнастике: автореф. дис.. канд. пед. наук. Киев, 1981. 27 с.
10. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. М. : Педагогика, 2019. 314 с.
11. Вагинов К.К. Опыты соединения слов посредством ритма. М.: Книга, 2011. 90 с.
12. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение, 2010. 64 с.

13. Варакина Т. Т., Кудряшова Л. Н., Маркова Т. П. Упражнение с предметами. М. : Физкультура и спорт, 2017. 121 с.
14. Васильков Г. А. Гимнастику – юним. Київ: Здоров'я, 2008. 128 с.
15. Вишнякова и др. Совершенствование функциональных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике посредством систематического использования дыхательных упражнений. Подготовка спортивного резерва и здоровье: Волгоград, 1998. 386 с.
16. Возрастная физиология. Руководство по физиологии. Л. : Наука, 2016. 690 с.
17. Войцеховський С.М. Книга тренера. М. : ФиС, 1971. 223 с.
18. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
19. Волков В. М., Фимен В. П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
20. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. Навч. посібник. К. : Вища шк., 1993. 152 с.
21. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 172 с.
22. Волков Л.В. Теория спортивного отбора. К. : Вежа, 1997. 193 с.
23. Волков Ю.Г., Поликартов В.С. Человек: Энциклопедический словарь. М.: Гордарики, 1999. 520 с.
24. Выготский Л.С. Детская психология: Собр. Соч. Т. 4. М.: Просвещение, 1984. 163 с.
25. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность. М. : Совет. спорт, 2011. 96 с.
26. Горбачева Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике. автореф. дис. канд.... пед. наук. С. Петербург, 2000. 22 с.

27. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физической культуры. Под ред. В.М. Смолевского. Изд. 3-е, перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с.
28. Гурман Л.Д. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: курс лекцій. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет, 2008. 368с.
29. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Физиология спорта. Киев, Олимпийская литература. 2001. 504 с.
30. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников. Под ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько. Минск: Полымя. 1997. 206 с.
31. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебн. для вузов. Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999. 480 с.
32. Дудкевич Т.В., Яцюк В.А. Вікова педагогіка і психологія (курс лекцій та практикум): навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2007. 204 с.
33. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. М.: Лептос, 1994. 368с.
34. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте. М.: Рос. центр. ин-т физ. культуры. 1980. 40 с.
35. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. К.: Здоровье, 1990. 600 с.
36. Кечеджиева Л. и др. Обучение детей художественной гимнастике: Пер. с болг. М. : Физкультура и спорт, 1985. 93 с.
37. Коляденко Г.І. Анатомія людини: Підручник. К.: Либідь, 2001. 384 с.
38. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол). М.: Физкультура и спорт, 1971. – 118 с.
39. Кравчук А.И. Методика воспитательного комплекса основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Омск, 1986. 74 с.
40. Крайг Г. Психология развития. – СПб. : Питер, 2001. 992 с.: ил. (

41. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олімпійська література, 1999. 232 с.
42. Кучеров І. С. Фізіологія людини і тварини. Навч. посібник. К. : Вища шк., 1991. 327 с.
43. Мороз О.Г., Омеляненко Б.Л. Перші кроки до майстерності. К., 1992. 112 с.
44. Новохатько В.Н. Диагностика физического состояния как основа эффективного педагогического руководства двигательным развитием детей 5-7 лет. К., 1982. 65с.
45. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога. Учебное пособие для студентов вузов и практических работников. М.: ТЦ: Сфера, 2000. 448 с.
46. Окучеренко О. М., Федотов О. В. Анатомія людини. Навч. посібник. 2-ге вид., перероб. і допов. К. : Вища шк., 1992. 334 с.
47. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под. ред. М.Я. Набатниковой. М. : Физкультура и спорт, 1982. 280 с.
48. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К. : Здоровья, 2010. 152 с.
49. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. К. : Здоров'я, 2007. 168 с.
50. Психология. Учеб. для ин-тов физ. культ. Под ред. В. М. Мельникова. М. : Физкультура и спорт, 1987. 367 с.
51. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 2013. 127 с.
52. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2015. 360 с.
53. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. М.: Физкультура и спорт, 2014. 173 с.

54. Собинов Б.М. Художественная гимнастика. Москва: Искусство, 2018. 223 с.
55. Bennett J., Müller U. The development of flexibility and abstraction in preschool children. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982). 2010. P. 455-473.
56. Biglan A. et al. The value of workshops on psychological flexibility for early childhood special education staff *Topics in Early Childhood Special Education*. 2013. T. 32. №. 4. P. 196-210.
57. Chevalier N. et al. Underpinnings of the costs of flexibility in preschool children: the roles of inhibition and working memory. *Developmental neuropsychology*. 2012. T. 37. №. 2. P. 99-118.
58. Dick A. S. The development of cognitive flexibility beyond the preschool period: An investigation using a modified Flexible Item Selection Task. *Journal of experimental child psychology*. 2014. T. 125. P. 13-34.
59. Holloway I., Todres L. The status of method: flexibility, consistency and coherence. *Qualitative research*. 2003. T. 3. №. 3. P. 345-357.
60. Nelson R. T., Bandy W. D. Eccentric training and static stretching improve hamstring flexibility of high school males. *Journal of athletic training*. 2004. T. 39. №. 3. P. 254.
61. Vitiello V. E. et al. Cognitive flexibility, approaches to learning, and academic school readiness in Head Start preschool children. *Early Education & Development*. 2011. T. 22. №. 3. P. 388-410.