МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Хореографічна підготовка спортсменок 9-10 років, які займаються художньою гімнастикою

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0174-с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Самсоненко Марія Ігорівна
Керівник: к.п.н., доцент Царенко К.В.
Рецензент: к.п.н, доцент Омельяненко Г.А.

Запоріжжя – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Ступень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____

«____»_____202___ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Самсоненко Марії Ігорівні

1. Тема роботи (проекту) «Хореографічна підготовка спортсменок 9-10 років, які займаються художньою гімнастикою».

керівник роботи (проекту) к.п.н., доцент Царенко К.В.

затверджені наказом ЗНУ від 11 березня 2025 року № 370-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 17.11.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробка і оцінка ефективності експериментальної програми хореографічної підготовки дівчаток 9-10 років, займаються художньою гімнастикою.

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

1. Розглянути фізіологічні і психологічні особливості дівчаток 9-10 років.
2. Виявити особливості хореографічної підготовки дівчаток 9-10 років, займаються художньою гімнастикою.
3. Розробити програму хореографічної підготовки для дівчаток 9-10 років, займаються художньою гімнастикою та оцінити її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 12 таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.п.н., доцент Царенко К.В.		
II	к.п.н., доцент Царенко К.В.		
III	к.п.н., доцент Царенко К.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р. – січень 2025 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2024 р. – листопад 2024р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2024 р. – травень 2025 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2025 р. – листопад 2025 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2025 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2025р.	*виконано*

Студент _____ **М.І. Самсоненко**

Керівник роботи (проекту) _____ **К.В. Царенко**

Нормоконтроль пройдено _____ **А.В. Симонік**

ЗМІСТ

Зміст ……. 4
Реферат ……. 5
Abstract …… 7
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 9
Вступ ……..... 10
1 Огляд літератури …….. 12
1.1 Загальна характеристика фізіологічних та психологічних особливостей дівчаток 9-10 років……... 12
1.2 Особливості хореографічної підготовки в художній гімнастиці…... 14
1.3 Засоби хореографічної підготовки в художній гімнастиці дівчаток 9-10 років……... 17
2 Завдання, методи і організація дослідження 22
2.1 Завдання дослідження 22
2.2 Методи дослідження 22
2.3 Організація дослідження..... 26
3 Результати досліджень 28
Висновки ……..... 41
Перелік посилань ……..... 43

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 47 сторінок, 1 рисунок, 12 таблиць, 39 літературних джерел.

Метою дослідження є розробка і оцінка ефективності експериментальної програми хореографічної підготовки дівчаток 9-10 років, займаються художньою гімнастикою.

Об'єктом дослідження є хореографічна підготовка дівчаток 9-10 років у художній гімнастиці.

Предмет дослідження - програма хореографічної підготовки дівчаток 9-10 років у художній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; контрольні випробування («Ластівка з переходом у більмон»; «Свічка у положенні стоячи»; «Арабеск»; «Арабеск на півпальцях з утриманням»; «Фуете з 4-ї позиції»); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Експериментальна група складалася із шести дівчаток, три спортсменки мають 2 юнацький розряд і три 3 юнацький розряд. Контрольна група також складалася з шести дівчаток, три з яких мають 2 юнацький розряд та три 3 юнацький розряд.

Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності реалізації розробленою програми вправ і організації тренувального процесу з розширеним застосуванням засобів підвищеної координаційної складності.

Доведено, що додавання окремого заняття з хореографічної підготовці в тренувальний процес спортсменок 9-10 років значно покращило їх показники. Поліпшення хореографічної підготовленості було виявлено в обох групах. Однак темпи покращення показників експериментальної групи в кожному тесті були вище, чим в контрольної групі. У тестуванні «Ластівка, перехідна в більмон» зріст показників експериментальної групи становив 26,8 % порівняно з 8,8 від%сотка у контрольній групі. У тестуванні «Свічка у положенні стоячи» відсоток приросту експериментальної групиісклала 6,5%, в

то час як відсоток приросту контрольної групи склала 6,1%. У тестуванні «Арабеск» відсоток приросту в експериментальної групи склав 36,7%, а контрольної – 8,3%. У тесті «Арабеск на півпальцях з утриманням» темп зростання експериментальної групи склав 33,3%, а контрольної – 5,6%. У тестуванні «Фуете з 4-ї позиції» відсоток приросту склав 28,6% для експериментальної групи та 19,4% для контрольної. Згідно зі статистичними критеріям, спостерігалося значне покращення показника в кінці експерименту у всіх тестах ($P<0,05$). Це може свідчити, що запропонований експериментальний комплекс, спрямований на підвищення рівня хореографічної підготовленості, є ефективним і може бути використаний постійно в процесі подальшого навчання.

ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА, ДІВЧАТА 9-10 РОКІВ, ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА, ТЕСТУВАННЯ, МЕТОДИКА, ПІДВИЩЕННЯ

ABSTRACT

Qualification work - 47 pages, 1 figure, 12 tables, 39 literary sources.

The purpose of the study is to develop and evaluate the effectiveness of an experimental program of choreographic training for 7-8-year-old girls engaged in figure skating.

The object of the study is the choreographic training of girls aged 7-8 in figure skating.

The subject of the study is a program of choreographic training for girls aged 7-8 in figure skating.

Research methods: analysis of scientific and methodical literature; control tests (test 1. Swallow transitioning to bilmon; test 2. Candle; test 3. Swallow on ice; test 4. "Ship" with straight legs on the outer arc; test 5. "Fuete"); pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

The experimental group consisted of six girls, three athletes have the 2nd youth division and three have the 3rd youth division. The control group also consisted of six girls, three of whom have the 2nd youth division and three have the 3rd youth division.

The pedagogical experiment was conducted in order to check the effectiveness of the implementation of the developed exercise program and the organization of the training process with the extended use of means of increased coordination complexity.

1. It has been proven that adding a separate lesson on choreographic training to the training process of 7-8-year-old skaters significantly improved their performance. Improvement of choreographic preparation was found in both groups. However, the rate of improvement of the experimental group's performance in each test was higher than that of the control group. In the test "Swallow transitioning into battement", the improvement rate in the experimental group reached 26.8%, compared to 8.8% in the control group. In the test "Candle in standing position", the percentage increase in the experimental group was 6.5%, while in the control group

it was 6.1%. In the "Arabesque" test, the experimental group showed a 36.7% increase, whereas the control group showed 8.3%. In the "Arabesque on demi-pointe with hold" test, the growth rate in the experimental group was 33.3%, while the control group demonstrated 5.6%. In the test "Fouetté from the 4th position", the improvement was 28.6% in the experimental group and 19.4% in the control group. According to statistical criteria, there was a significant improvement in performance at the end of the experiment across all tests ($P<0.05$). This suggests that the proposed experimental program aimed at improving choreographic readiness is effective and can be consistently implemented in the further training process.

FIGURE SKATING, GIRLS 7-8 YEARS OLD, CHOREOGRAPHIC TRAINING, TESTING, METHODOLOGY, IMPROVEMENT

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

а.о. – абсолютні одиниці;

% - відсотки;

кг – кілограми;

м – метри;

мл – мілілітр;

с – секунди;

см – сантиметри;

у.о. – умовні одиниці;

уд/хв – ударів в хвилину;

хв – хвилина

ВСТУП

Хореографічна підготовка в художній гімнастиці є невід'ємною частиною тренувального процесу, тому вона повинна бути пов'язана з іншими видами підготовки спортсменок та органічно доповнювати весь тренувальний процес. Експерти пояснюють це тим, що заняття по хореографії на початковому етапі підготовки юних спортсменів дозволяють закласти основи рівної постави, красиві та чіткі лінії рук та ніг, почуття ритму і основи акторського майстерності. Великий об`єм спеціальних поставлених завдань перед хореографічної підготовкою спортсменок пред'являє особливі вимоги до методиці проведення заняття по хореографії, до вибору засобів і методів підготовки.

Хореографія в художній гімнастиці сприяє виконанню композицій на більше високому рівні, роблячи їх барвистими, виразними, оригінальними та музичними. Хореографічні вправи формують у спортсменок здатність передавати рухами тіла різні настрої, певні емоції та почуття.

Хореографічна підготовка в художній гімнастиці підтримується системою вправ та методів впливу, орієнтованих на формування рухової культури гімнасток, збільшення запасу виразних засобів. Під впливом занять хореографією у займаються формується стійкість, координація руху, сила ніг, здатність виконувати вправи гранично чітко, тобто рухове майстерність гімнастки, її майстерності в різних обставинах рухатися швидко, точно і гарно. Усе знаходиться в залежності від рівня фізичної, технічної, тактичною, психологічної і теоретичної підготовленості. Зараз в Україні існує проблема , пов'язана з хореографічної підготовкою в художній гімнастиці так, як Усе тренери в здебільшого роблять акцент на технічні елементи і мало уваги приділяється хореографії. У зв'язку з цим встає питання о необхідності створення нових методичних розробок, спрямованих на формування хореографічної підготовленості, впроваджувати які найкраще саме у віці 9-10 років, тому що цей вік є сприятливим для виховання гнучкості і пластичності

при виконанні хореографічних вправ.

Об'єктом дослідження є хореографічна підготовка дівчаток 9-10 років в художній гімнастиці.

Предмет дослідження - програма хореографічної підготовки дівчаток 9-10 років у художній гімнастиці.

Метою дослідження є розробка і оцінка ефективності експериментальної програми хореографічної підготовки дівчаток 9-10 років, займаються художньою гімнастикою.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Загальна характеристика фізіологічних та психологічних особливостей дівчаток 9-10 років

Вік дітей із 6-7 до 11 років характеризується прискореними процесами психічного розвитку і формуванням цілеспрямованого поведінки на тлі морфо-функціональних перебудов організму. При цьому темп і характер цих перебудов зумовлюють індивідуальну динаміку психічного розвитку.

В період даного віку розвиваються внутрішні органи, збільшується м'язова маса, вага мозку, посилюється регулююча роль кори великих півкуля. Триває окостеніння скелета. Удосконалюється робота опорно-рухового апарату. Діяльність великий мускулатури випереджає в розвитку дрібну. Удосконалюється діяльність кровообігу і дихання. Підвищується кров'яне тиск, збільшується життєва ємність легень [9].

Хребетний стовп продовжує зростати, завершується розвиток його вигинів тому в цьому віці важливо концентрувати увагу на поставі: в випадку її порушення виправити становище справ в наступному буде суттєво складніше. Скелетні м'язи дитини суттєво змінюються, забезпечуючи дуже високу мобільність та невтомність. У всіх органах та системах відбуваються морфо-функціональні перетворення, формують відповідні умови для здійснення великих обсягів м'язової роботи в результаті функціонування аеробного джерела енергії.

Максимальна частота скорочень серця у дітей цією віковий групи як і раніше досягає 200- 210 уд/хв. У той же час у спокої у дівчаток 7 років вона становить 91,2 уд/хв. Так ж чималу роль в цьому віці грає збільшення ударного обсягу серця та дихальних обсягів, що значно розширює резервні можливості організму в умовах напруженою діяльності та адаптації [9].

Висока потреба у кисні властива як для м'язової тканини, а й для тканин внутрішніх органів та мозку. Так, мозок дитини у цьому віці приблизно в 2

рази посилено споживає кисень, ніж мозок дорослого, і це забезпечується відповідним кровопостачання. У дітей вище інтенсивність окисних процесів також у печінці, шлунково-кишковому тракті, нирках і інших органах. [9]

Висока необхідність органів і тканин дитячого організму в кисні обумовлює особливу організацію функціонування серцево- судинної та респіраторної систем. Незважаючи на це економічність роботи кровообігу і дихання в молодшому віці ще не так велика, як у дорослих, їх злагодженість дуже велика [9].

Психіка молодшого школяра розвивається на основі ведучою діяльності - вчення.

На початку цього віку сприйняття інформації йде з опорою на наочно-дійове та наочно-образне мислення. Узагальнення та поняття залежать від зовнішніх характеристик предметів і спираються на властивості, лежачі на поверхні. Тому в велике значення має наочність.

У розвитку сприйняття наростає довільність. Це стає можливим завдяки спостереженню, в результаті якого розширюються можливості дитини в процесі аналізу сприймаються предметів [20].

Діти здатні концентрувати своє увага, але при цьому у них ще переважає мимовільне увага. Довільність пізнавальних процесів виникає на піку вольового зусилля. Увага активізується, але не стабільно. Утримання уваги можливе завдяки вольовим зусиллям та високою мотивації [15].

Пам'ять набуває осмисленого характеру, якщо спирається на прийоми логічною обробки матеріалу. Важливо донести до дитини ідею необхідності активною роботи з запам'ятовується матеріалом і його певною організації [39].

Молодший шкільний вік характеризується як найбільш сприятливий, сенситивний для розвитку творчої уяви, фантазії. Ігри, розмови дітей відображають силу їх уяви і буяння фантазії. У їх оповіданнях, розмовах реальність і фантазія змішуються, і образи уяви можуть в силу закону емоційності переживатися дітьми як цілком реальні [8].

Розглянуті нами в цьому розділі фізіологічні та психологічні особливості

дозволять нам в надалі коректно їх враховувати во час організації тренувального процесу, в том числі по хореографічної підготовці юних гімнасток.

1.2 Особливості хореографічної підготовки в художній гімнастиці

Як вважають деякі автори, хореографічна підготовка в складно-координаційні види спорту повинні бути на початковому етапі оволодіння основами школи руху, які досягаються за допомогою використання засобів «класичного екзерсису», Котрий спрямований на формування культури рухів, а також всебічному розвитку що займаються [11; 13; 16]. Цей вид підготовки сприяє розвитку тільки фізичної підготовленості, але і розвиває артистичність, граціозність, створює естетичне світогляд, що необхідно для реалізації [11].

Для художньої гімнастики характерна різнобічна спрямованість тренувальній діяльності, спортсменам необхідно успішне оволодіння не тільки базовою хореографічною та технічною підготовкою, для успішного застосування отриманих рухових навичок [4, 5]. Сучасна школа художньої гімнастики характеризується найвищим виконавським майстерністю спортсменів, широким спектром стилів, цілісністю композицій, узгодженістю дій, що і досягається завдяки систематичної спеціальною підготовці, невід'ємною частиною якої є хореографія.

багатьма фахівцями відзначається необхідність включення хореографічної підготовки в тренувальну діяльність в складно-координаційних видах спорту всіх тренувальних етапах [11, 12]. Так як з допомогою хореографії вирішується достатньо великий комплекс завдань, Котрий орієнтований на успішну підготовку спортсменки, а саме [19]:

- загальне фізичне виховання рухової культури;
- формування творчих можливостей;
- формування загальної координації рухів;
- вдосконалення технічної підготовленості;

- формування правильною постави;
- артистичність виконання змагальних програм;
- розвиток гнучкості і еластичності суглобів і м'язів.

Хореографічна підготовка конкретно в художній гімнастиці припускає собою систему методів впливу і вправ, націлених на розвиток «школи рухів», виховання рухової культури спортсмена, збільшення запасу виразних засобів, які в наступному будуть реалізовані в спортивних програмах спортсменок [40].

Основні завдання, які вирішує систематична хореографічна підготовка в художній гімнастиці [3]:

1. розвиток рухової культури, які займаються, підвищення рівня пластичності, підвищення рівня володіння основами класичного, народного та характерних танців. Велике значення мають вправи на формування правильних позицій рук і голови, оволодінням основними позиціями рук і ніг у класичній «школі рухів», освоєння техніки різних поворотів, стрибків, приземлень, рівноваг;
2. оволодіння елементами хореографії, які використовуватимуться при постановки змагальних програм і сприяти успішною реалізації специфіки синхронного художньої гімнастики;
3. створення умов для розвитку різних творчих здібностей;
4. розвиток музичності, ритмічності;
5. навчання плавності і м'якості рухів;
6. Рішення різних завдань спеціальною рухової підготовки.

Класичні форми побудови заняття формують навички правильних позицій рук, ніг, постави, правильне положення при поворотах, різних стрибків [7]. Народні танці сприяють освоєнню різних традиційних рухів, які можуть згодом перетинатися зі стилістикою майбутніх змагальних програм [19].

Вправи «школи рухів» формують правильну форму, що включає в себе випрямлене становище тіла, відтягнуті миски, становище пензлів і рук в

правильною позиції «школи рухів», піднятий підборіддя і т.д. буд. [7].

Спеціальні вправи, створені задля формування становища тіла і його ланок в просторі, переміщення, різні повороти. Вправи з художньої гімнастики, спрямовані на підвищення рівня гнучкості, такі як: хвилі, помахи, перекочування. Бальні танці, представлені латиноамериканської і європейської програмами [13; 16].

Також в частини підготовки на уроках хореографії збільшується кількість елементів, що виконуються у обертанні в різних положеннях, просуванні, з опорою та у повітрі [31]. В основній частині уроку хореографії, на середині передбачається виконання великої різноманітності різних складно-координаційних стрибків на місці, у просуванні, повороті [38; 44].

Однак використання всіх цих засобів в класичному розумінні веде до створенню власного стилю виконання спортсменів і більше властиво складно-координаційним видам спорту, які включають в себе індивідуальний вид програм, тому, на думку фахівців, необхідно у класичній школі хореографічної підготовки під час реалізації основних завдань синхронного художньої гімнастики необхідно використовувати видозмінені вправи з поправкою на специфіку виду спорту [11; 13].

Хореографічна підготовка в художній гімнастиці, базуючись на класичній основі, включає в себе та інші види танцювального мистецтва, без чого неможливе створення сучасних композицій [42; 43]. Так основою даного виду спорту є більшою мірою естетична складова, відсутністю технічно складних елементів активно використовуються різні сучасні танцювальні напрямки (вільна пластика, хіп-хоп, джаз- фанк) [3; 5; 13]. Це сприяє розширення обсягу сформованих рухових навичок і підвищує успішність виконання будь-яких видів змагальних програм і надання самобутнього стилю.

Етапи хореографічної підготовки в художній гімнастиці.

У хореографічної підготовці спортсменок можна, можливо підкреслити ряд найбільш характерних етапів по освоєння елементів хореографічної

«школи» базова хореографічна підготовка, «профілюючий етап», етап з освоєння різновидів «профілюючих» елементів, «етюдний» етап [22]. Далі розглянемо засоби.

1.3 Засоби хореографічної підготовки в художній гімнастиці дівчаток 9-10 років

До елементам хореографічної «школи», т. е. найпростіших навичок, з яких починається хореографічна підготовка, відносяться:

1. елементи класичного танцю біля опори, потім на середині більш складному варіанті (самостійні окремі руху, не комбіновані, повільний чи середній темп);
2. елементи народних танців: основні рухи народних танців: у верстата, на середині, постановка постави, рухів рук, характерних для росіян, українських, молдавських, білоруських і башкирських танців, основні кроки танців;
3. елементи історичних танців: підготовчі руху (підготовчі кроки, чергування кроків), освоєння польки, вальсу, галопу, полонезу та інших кроків;
4. варіації ходьби і бігу;
5. руху руками «хвиля», «напівхвиля» і «уклін»;
6. рівновага на двох ногах, на напівпальцях;
7. володіння навичкою найпростіших стрибків на однієї нозі, на двох ногах, на місці з просуванням вперед, назад, в бік;
8. навички ритмопластики: розвиток почуття ритму, темпу і музичної динаміки в основних рухах (ходьба, біг, стрибки) в музичних іграх.

До базовий хореографічної підготовці відносяться:

1. підготовчі руху класичного танцю;
2. народно-сценічний екзерсис у опори, танцювальні з'єднання на середині;

3. сучасний танець (освоєння підготовчих вправ);

4. володіння технікою відштовхування і приземлення;

5. володіння технікою розслаблення послідовними рухами рук та тіла;

6. володіння технікою повороту на двох ногах [13].

Велике значення надається адажіо (Адажіо - повільний темп музики, друга ступінь головного руху). Велике адажіо ускладнюється різними поворотними рухами, заходами на великі паузи, новими програмними рухами, великими і малими стрибками. Велике адажіо засноване на фразі довжиною 12-16 тактів у чотири чверті та 48-64 такту у три чверті. Розширена форма складного адажіо з танцювальними зв'язками, обертаннями і великими стрибками. Робота над ідеальними позами, пластичної гнучкістю і забарвленням основних і пов'язаних рухів. Вправи в середині зали скорочені (об'єднання кількох рухів у одне) [].

Елементи обертання включаються в комбінації рухів. Приділяється увага стійкості в великих позах на напівпальцях, вільному управлінню тілом при зміні поз, переходам з однієї ноги на іншу, внутрішньої єдності під час виконання тренувальних фраз. Мале адажіо, виконуване як перше рух в центрі зали, містить самі прості елементи. Велике адажіо виконується в кінці вільних вправ і вводить більш складні рухи, вивчені раніше, нові рухи та танцювальні елементи, які вперше вивчаються в класі. Адажіо вимагають не лише фізичних і технічних зусиль, але і не менших зусиль в плані танцювальності, виразності і м'якості [7].

Наступним етапом навчання хореографії є етап профільування. Основним змістом цього етапу є освоєння профілюючих елементів, то є важливих рухів, які ведуть до розвитку набору пов'язаних рухів.

На етапі всебічної технічної підготовки освоюються різні профільні елементи, які можна, можливо виконувати в різних комбінаціях.

Для заключного етапу характерна етюдна робота. Вибір музичних жанрів для композицій командних вправ визначає характер етюдної роботи.

Можна виділити кілька типових для гімнастки етюдної видів роботи:

1. Емоційний (героїчний, ліричний, романтичний)
2. Характерно образний (російський, іспанська, циганський, східний)
3. Сучасні.

Слід відзначити, що на кожному етапі елементи школи рухів базовий хореографічної підготовки набувають допоміжну функцію. Через хореографію однієї з основних та найскладніших завдань у розвитку техніки художньої гімнастики є проблема розвитку виразності рухів.

Техніка - це необхідний фундамент, на якому будується виразність. Недосконала техніка заважає спортсменким рухатися впевнено та вільно, концентруючи всю свою увагу на образному рішенні окремих елементів, зв'язків та комбінацій загалом і вводячи «декоративні елементи». Розвиток техніки рухів до певної стадії автоматизму є необхідною умовою для розвитку виразності.

Тому доречно говорити «рухові навички», маючи в виду технічну досконаліть рухів, та «виразні рухові навички», маючи в виду вміння надати руху певну смислову або емоційну фарбування.

Виразні жести можуть нести сенс незалежно від слів. Тут мова йде о безпосередньо виявлених емоціях. Виразні руху в художній гімнастиці близькі до емоцій на сцені (на відміну від життя), але водночас час «гра» може викликати відповідні емоції у виконавця і підкріплювати прийняття (Виконання). Тут ми говоримо про емоційних виразних рухах, які, на відміну від виразних рухів у художній гімнастиці, виражають лише такі поняття, як форма, зростання та розмір [22].

Не слід забувати, що сила вирази визначається, з однієї сторони, багатством внутрішніх почуттів, а з інший - адекватністю рухової палітри, якою ці почуття може бути передані. Звичайно, в першу черга це визначається природним талантом, але його живить і середовище, в якому живе спортсмен. Особливо велике вплив на формування особистості надає хореограф.

Виразність руху визначається позою. Час також має велике значення. Таймінг також важливий: балансування поз, стрибки, повороти та т.д.

Враховуючи особливість художньої гімнастики, коли виконавців зі всіх сторін оточують глядачі, необхідно знати правила положення поз просторі. Пози повинні бути чіткими, точними і спрямованими.

Поза, переміщення, темп і ритм - це способи передачі основних смислів музики. Зміни в темпі і ритмі дозволяють нам говорити про аналогії та контрасті.

Переміщення - важливий елемент виразності. Серед різних напрямів діагональне рух є найбільш динамічним, уявні лінії висловлюють рівномірне рух, дуги висловлюють м'якість і плинність, кола виражають цілісність, рухи з різкою зміною напрямки висловлюють гостроту і кути, а спіралі виражають напруга.

Усе це проливає світло те що, як розвивати виразні навички. Якщо образотворче мистецтво і знання музики розвивають «внутрішню виразність», то хореографія розвиває «технічну виразність».

Тут виділяють три рівня освоєння цього навику:

1. Освоєння техніки в загальних (грубих) рисах;

2. Деталізація та виконання рухів на високому фізичному рівні, т. е. з великою амплітудою.

3. Виконання руху, а потім і з'єднання в різному образному, емоційному рішенні, в характер, Котрий визначає музика.

Крім того, для виховання виразного рухового навика велике значення набуває самостійне складання навчальних композицій. Саме в цьому проявляється індивідуальне виконавське майстерність [22].

Базові хореографічні вправи включають рухи, пов'язані з формуванням складних рухових навичок і розвитком спеціальних фізичних якостей. До ним відносяться рівноваги, повороти та стрибки.

Балансування найлегше виконується на двох ногах. Балансування на однієї нозі дуже складно і вимагає спеціальної підготовки:

1. достатня гнучкість суглобів, сила ніг і тулуба;

2. вміння балансувати на обох ногах: повна стопа, нахил корпуси, напівпальці та варіації ходи з різним становищем рук;

3. володіння основними рухами у опори і на середині зали [28].

Утримання тулуби прямим грає важливу роль во час повороту. Як правило, всі повороти слід виконувати на шкарпетках. Під час повороту голова повинна залишатися небагато позаду тіла, а потім вести його.

Повороти можуть використовуватися як окремі елементи або в комбінаціях для зміни напрямки. Наприклад, найбільш поширеною комбінацією є повороти на 90° і 180 ° обома ногами в положенні стоячи або навпочіпки.

Повороти на однієї нозі в високою стійці використовуються як самостійні елементи. При виконанні поворотів на одній нозі слідує розрізняти повороти на одній нозі та повороти з дорсифлексією. Це залежить від того, до який нозі виконується поворот - до тій ж опорний або до протилежною опорну ногу.

Стрибки на місці в основному складаються з двох стрибків із переднього присіда, за якими слідує стрибок вгору і мах руками вгору. Ці стрибки включають два ривки, стрибки зі зміною ніг (подвійна зміна ніг, потрійна зміна ніг) та два стрибка з поворотом.

Подвійні стрибки на місці слід виконувати стоячи на шкарпетках; при виконанні подвійного стрибка не можна допускати скручування тулуби і згинання тазостегнових суглобів. Ноги повинні стояти на шкарпетках.

Стрибок вперед може бути виконаний з двома кроками вперед, одним махом ноги вперед і одночасним поворотом і заповнюючим стрибком.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою дослідження є розробка і оцінка ефективності експериментальної програми хореографічної підготовки дівчаток 9-10 років, займаються художньою гімнастикою.

Для рішення поставленою цілі були сформульовані наступні завдання:

1. Розглянути фізіологічні і психологічні особливості дівчаток 9-10 років.
2. Виявити особливості хореографічної підготовки дівчаток 9-10 років, займаються художньою гімнастикою.
3. Розробити програму хореографічної підготовки для дівчаток 9-10 років, займаються художньою гімнастикою та оцінити її ефективність.

2.2 Методи дослідження

Для виконання роботи використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичною літератури;
2. Контрольні випробування;
3. Педагогічний експеримент;
4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. Для збору інформації і більш точного визначення методології дослідження були вивчені наукові джерела про науково-методичну міру розробленості даної проблеми, пов'язаною з організацією навчального процесу і спортивної фізіології, спрямованої на формування підготовленості до хореографії у художній гімнастиці,. Були проаналізовані різні методики спільного фізичного виховання і спеціальної підготовки.

Контрольні випробування. Для об'єктивний оцінки якісних змін в рівні хореографічної підготовки дівчаток було проведено контрольне тестування із застосуванням відповідних тестів.

Тест 1. «Ластівка з переходом у більмон»

Гімнастка стає на одну ногу, інша — пряма, піднята назад (положення «ластівка»), руки в сторони. У цьому положенні необхідно простояти 10 секунд. Далі, не опускаючи ноги, гімнастка виконує захоплення піднятої ноги рукою ззаду й утримує положення ще 10 секунд.

Обладнання: гімнастичний килим, секундомір.

Оцінювання (5-бальна шкала):

- <18 секунд — незалік
- 18–20 секунд — 3 бали
- 21–25 секунд — 4 бали
- ≥26 секунд — 5 балів

Тест 2. «Свічка у положенні стоячи»

Гімнастка виконує підйом прямої ноги убік з максимальною амплітудою, підтримуючи її рукою. Утримання 10 секунд. Далі — утримання тієї ж позиції без допомоги рук ще 10 секунд.

Обладнання: гімнастичний килим, секундомір.

Оцінювання:

- <18 секунд — незалік
- 18–20 секунд — 3 бали
- 21–25 секунд — 4 бали
- ≥26 секунд — 5 балів

Тест 3. «Арабеск»

Гімнастка стоїть на одній нозі, інша — пряма, піднята назад на максимальну висоту, корпус нахилений уперед, руки в сторони (положення «ластівка»). Необхідно утримати положення протягом 30 секунд.

Обладнання: гімнастичний килим, секундомір.

Оцінювання:

- <15 секунд — незалік
- 15–20 с — 1 бал
- 21–25 с — 2 бали
- 26–29 с — 3 бали
- 30 с з незначними похибками — 4 бали
- 30 с без похибок, чітке положення — 5 балів

Тест 4. «Арабеск на півпальцях з утриманням»

Гімнастка стає в положення арабеску: стоїть на одній нозі на півпальцях, інша — пряма, піднята назад не нижче горизонталі, руки — одна вперед, одна в сторону. Утримання позиції протягом 15 секунд без порушення техніки.

Обладнання: гімнастичний килим, секундомір.

Оцінювання:

- <8 секунд — незалік
- 8–10 с — 1 бал
- 11–14 с — 2 бали
- 15 с з похибками — 3 бали
- 15 с з мінімальними похибками — 4 бали
- 15 с без похибок — 5 балів

Тест 5. «Фуете з 4-ї позиції»

З вихідного положення в 4-й позиції гімнастка виконує обертання на одній нозі в пассе з виносом другої ноги через бік. Фіксується кількість виконаних фуете без зупинок.

Обладнання: гімнастичний зал, гімнастичний килим.

Оцінювання:

- 3 оберти — 3 бали
- 5 обертів — 4 бали
- 6 і більше обертів — 5 балів

Педагогічний експеримент. Даний метод представляє собою це спеціально організоване дослідження, проведене з метою вивчення

ефективності того чи іншого методу, засоби, форми, виду, техніки або реалізації нового змісту освіти або навчання.

Коли одна група використовує нову методику, інша група проводить свою роботу (навчання, тренінг) за методикою, відмінною від загальноприйнятої або експериментальної, і метою є визначення максимальною ефективності різних методик, то це можна, можливо назвати порівняльним експериментом. Такі експерименти завжди проводяться шляхом порівняння двох подібних і паралельних груп, класів або потоків - експериментальної та контрольної. спеціально організоване дослідження, проведене з метою з'ясування ефективності застосування тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів і нового змісту навчання і тренування [15].

Педагогічний експеримент був розділений на три етапу. на констатуючому етапі було проведено контрольне тестування для оцінки рівня хореографічної підготовленості перед експериментом. Метою було вивчення динаміки формування хореографічної підготовленості спортсменок та коригування планів та методів реалізації комплексу. На контрольному етапі було зібрано та зафіксовано підсумкові показники експерименту.

Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності реалізації розробленою програми вправ і організації тренувального процесу з розширеним застосуванням засобів підвищеної координаційної складності.

Методи математичної статистики. Ці методи широко використовуються для обробки, логічного та математичного аналізу даних, отриманих у ході дослідження, і отримання вторинних результатів, то є факторів і висновків, витікаючих з інтерпретації обробленої первинної інформації [15].

При обробці результатів були розраховані наступні індекси:

1. середньоарифметичний індекс X, котрий дозволяє порівнювати і оцінювати групу обстежених випадків в загалом;

2. стандартне відхилення середнього показує ступінь відхилення окремих значень від середнього.

3. помилка середнього арифметичного показує ступінь, в якої середня арифметична вибіркова сукупність відрізняється від фактичної середньої арифметичній, отриманої для генеральної сукупності.

4. показник значущості відмінностей між учнями дає уявлення о тому, наскільки суттєво різняться Характеристики, т. е. дозволяє встановити з-поміж них статистично реалістичну значимість. Значимість відмінності визначається розподілом Стьюдента, яке показує ймовірність відмінності між порівнюваними об'єктами. У нашому дослідженні брало участь 12 випробуваних, тому:

1. від 0,0 до 2,20 - ні достовірності відмінностей (P>0,05).

2. від 2,20 і більше – виявлено достовірність значущості відмінностей (P<0,05).

А показники, які представлені в балах оброблялися з використанням критерію Уайта. У нашому дослідженні брало участь 12 випробуваних, тому:

1. від 0 до 26 – виявлено достовірність значимості відмінностей (P<0,05).

2. від 26 і більше – ні достовірності відмінностей (P>0,05).

2.3 Організація дослідження

Дослідження було проведено в чотири етапу з вересня 2024 р. по грудень 2025 року.

На першому етапі - вересень - жовтень 2024р.. був проведено аналіз літературних джерел. Було визначено мету та завдання роботи, об'єкт та предмет дослідження. Також на даному етапі були обрані тести для оцінки рівня хореографічної підготовленості у дівчаток 9-10 років займаються, художньою гімнастикою.

На другому етапі – жовтень 2024 р. – квітень 2025 р. – проведено педагогічний експеримент.

Для проведення дослідження команда була розділена на дві групи - шість осіб в контрольної групі і шість осіб в експериментальної групі. Вік

спортсменів в командах був 9-10 років, Усе спортсмени мали однаковий рівень підготовки, досвід і результати виступів на змаганнях .

Експериментальна група складалася із шести дівчаток, три спортсменки мають 2 юнацький розряд і три 3 юнацький розряд. Контрольна група також складалася з шести дівчаток, три з яких мають 2 юнацький розряд та три 3 юнацький розряд.

На початку експерименту в обох групах було проведено первинне тестування рівня хореографічної підготовленості. Потім учасниці контрольної групи продовжили заняття за традиційною методикою, а зміст навчальних занять, які відвідували дівчатка з експериментальної групи, і спосіб формування хореографічної підготовленості були змінено.

Ці зміни в основному стосувалися техніко-тактичної підготовки та хореографічної підготовки. Тренування для обох груп проходили одночасно.

Кількість та тривалість тренувань залишалися однаковими протягом усього експерименту. Це було пов'язано з тим, що експеримент проводився в командах; контрольна група працювала по програмі, яку контролював і регулював тренер команди, а експериментальна група займалася по комплексу, створеному нами. Команди тренувалися шість днів в тиждень; кожен день тренування включали один година технічної і один година хореографічної підготовки.

Даний етап включав констатуючу і формуючу стадії експерименту. Констатуюча стадія проходила в жовтні 2024 року, формуюча стадія з листопаду 2024 року по березень 2025 року.

На третьому етапі – березень - квітень 2025 року – даний етап включав контролюючу стадію експерименту. Проводився аналіз отриманих результатів і визначення зростання показників методами математичної статистики.

Четвертий етап – вересень-грудень 2025 року – аналіз отриманих результатів та завершальна робота з текстом випускний кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

При розробці програми хореографічної підготовки були внесено зміни. Зміни виражаються в додаванні до основного тренувального навантаження, тобто хореографічної підготовки, спеціальних вправ, спрямованих на підготовку до хореографії груп художньої гімнастики. Вправи в програмі були адаптовані з методик, опублікованих в оглядах, книгах, журналах і наукових статтях [13, 15, 23, 40].

Комплекс вправ, спрямований на формування хореографічної підготовленості у юних спортсменок в художній гімнастиці. Програма розрахована на тривалий період і включає мікроцикли (семиденні) комплекси вправ, які будуть повторюватися на протягом шести місяців. Комплекси вправ виконуються в основній частини тренувального заняття. Це комплекс вправ біля верстата, на середині залу та стрибкові вправи.

Таблиця 3.1

Побудова тренувального тижневого мікроциклу

Тренувальні дні	Вид підготовки	Опис
1	Хореографічна	Комплекс вправ у верстата
2	Хореографічна	Комплекс стрибкових вправ
3	Техніко-тактична	Комплекс вправ на середині залу
4		Тренувальні заняття по програмі тренера команди
5	Хореографічна	Комплекс вправ у верстата
6	Хореографічна	Комплекс стрибкових вправ
7	Техніко-тактична	Комплекс вправ на середині залу

Протягом семи днів в тренувальну програму вводилися комплекси вправ, в 4 день комплекс не проводився, тренувальний процес будувався по

програмі тренера групи.

Побудова тренувального тижневого мікроциклу представлено в таблиці 3.1.

У таблиці 3.2 показаний комплекс вправ, що використовувався у дні 1 та 5 мікроциклу тренувального тижня. Усі вправи виконувалися під музику, по 8-10 повторень на кожну ногу, з виправленнями в процесі виконання. Комплекс застосовувався протягом однієї години під час Основної частини заняття.

Таблиця 3.2

Комплекс вправ для хореографічної підготовки у верстата

Зміст
1. «Демі Пліє»: напівприсідання по який-небудь позиції класичного танцю без відриву п'ят від підлоги
2. «Гранд пліє»: глибоке присідання по який-небудь позиції класичного танцю без відриву п'ят від підлоги
3. «Батман Тандю»: рух натягнутою ногою з однієї позиції в інші позиції
4. «Батман-жете»: починається з підняття ноги. З допомогою помаху відривається від підлоги і затримується в таке положення.
5. «Гранд батман жете»: Махи ногою вище 90 градусів
6. «Батман девлопе»: Розкриття ноги через становище пасі на 45, 90, 180 градусів вперед в бік назад
7. «Ронд-де-жамб»: круговий рух робочою ногою по підлозі
8. «Ронд де жамб ан леєр»: В. П. права (ліва) убік на висоті 45° кругові рухи гомілки, одночасно згинаючи коліно всередину (ан деор), назовні (ан дедан) до торкання носком литкового м'язу. Стегна в виворотному положенні.

Цей комплекс вправ вимагає високого рівня гнучкості, а також високого рівня координаційних навичок для виконання вправ у хореографічного верстата.

Таблиця 3.3

Комплекс стрибкових вправ для хореографічноїпідготовки в гімнастичній залі

Зміст
1. «Соте»: В. П. ноги по I позиції руки по I позиції, 4 стрибка по I позиції, 4 по II позиції, 4 по V позиції права нога вперед, 4 по V позиції ліва нога уперед.
2. «Е шап е»: В. П. ноги по V позиції, руки по I позиції, поштовхом двох ніг вистрибування вгору, приземлення ноги по II позиції, з цього положення поштовхом двох ніг вистрибування вгору приземлення в V позицію.
3. «Асамблі»: В. П. ноги по V позиції, руки по I позиції, через пліво права нога в бік виштовхуванням однієї ноги зібрати ноги в повітрі приземляючись в V позицію. 4 на праву,4 на ліву вперед, 4 на праву, 4 на ліву назад.
4. «Глісад»: В. П. ноги по V позиції, руки по I позиції, права нога в бік відштовхуванням однієї ноги, перестрибнути з приземленням на ліву ногу з приставленняправою ноги в V позицію
5. «Жете»: В. П. ноги по V позиції, руки по I позиції, права в бік поштовхом опорною ногою, перестрибнути на ліву ногу, права в позиції ку де п'є
6. «Шажман де п'є»: В. П. ноги по V позиції права нога попереду, руки по I позиції, вистрибування поштовхом двох ніг з перекладом попереду стоїть ноги, теж на ліву
7. «Кабріоль»: В. П. ноги по V позиції, руки по I позиції, відштовхуючись лівий ногою права нога відводиться в бік, підбивання поштовховою ногою в повітрі робочої ноги зприземленням на ліву ногу підставляючи праву в V позицію
8. «Сісон»: В. П. ноги по V позиції, руки по I позиції, стрибок поштовхом двох ніг з приземленням на одну друга в ку де п'є.

Таблиця 3.4

Комплекс хореографічних вправ для підвищення рівня підготовленості дівчат 9–10 років у художній гімнастиці

№ з/п	Зміст вправи	Дозування (разів/сек)	Примітки
1	Хореографічна композиція під класичну музику	3	Робота над плавністю, витягуванням ліній, координацією; поєднання поворотів і балансів
2	Хореографічна комбінація під ритмічну музику з елементами народного стилю	3	Ритмічність, акцентованість рухів, змінність напрямків руху
3	Арабеск у русі (по прямій) з переходом у більмон	4	Утримання положення 3–5 с, оцінюється техніка та контроль рівноваги
4	Арабеск на півпальцях з утриманням	3 по 10 сек	Розвиток стабільності, сили стопи, корпусної фіксації
5	Свічка в партері з переходом у шпагат	6	Розвиток гнучкості та контролю в плечовому поясі та ногах
6	Випад з нахилом корпусу і рук	10	Виконується з плавним переходом в положення «кораблик»
7	«Кораблик» у партері	10–15 сек	Розвиток м’язів спини, статика, контроль рук над головою
8	«Фуете» з 4-ї позиції (1–2 оберти)	4–6	Техніка виконання, акцент на вихід у позицію та закінчення повороту

У таблиці 3.3 представлений комплекс стрибкових вправ для хореографічної підготовки, що виконуються у центрі зали. Цей комплекс вправ включає стрибки, виконувані в центрі зали. Комплекс застосовувався у дні 2 та 6 тренувального циклу. Комплекс застосовувався протягом однієї години в основній частині заняття.

У таблиці 3.4 представлений комплекс вправ, виконуваних на середині зала, спрямованих на підвищення рівня хореографічної підготовленості дівчат 9–10 років, які займаються художньою гімнастикою. Вправи поєднують класичні елементи з варіативними руховими завданнями, що виконуються під різні музичні стилі. Комплекс включає як статичні, так і динамічні вправи, які сприяють розвитку рівноваги, гнучкості, координації, витривалості, а також формують естетику руху й виразність. Дозування вправ підібрано відповідно до вікових та функціональних можливостей гімнасток і може бути використане в рамках тренувального процесу як самостійний хореографічний блок.

Вправи спрямовані на навчання хореографії на середині зала і виконуються під різні музичні стилі. Комплекс проводився на 3-й та 7-й день тренувального циклу. Комплекс виконувався протягом однієї години в основній частини уроку.

Розділені комплекси була збудовані з метою підвищення рівня хореографічної підготовки дівчаток 9-10 років в художній гімнастиці на ковзанахрамках тренувального циклу. Це забезпечило рівномірне розподіл навантаження на протягом всього тренувального процесу спортсменів.

На 4-й день тренер команди не застосовував вправи, включені в комплекс. Тренер приділяв першорядне увага розвитку силових здібностей, а також витривалості. Під час технічної підготовки в ці дні програма виконувалася по частинам і в загалом.

У загалом, послідовність вправ включала тренувальнінавантаження у різних напрямках для створення хореографічної підготовки. В ході представленої програми тренувань також здійснювався розвиток таких

фізичних якостей, як сила, витривалість, але вони не є домінуючими.

Для визначення рівня хореографічної підготовки спортсменок використовувалися контрольно-вимірювальні тести та навчальної програми на тренувальному етапі.

Були протестовані дві групи спортсменок 9-10 років, експериментальнав складі шести дівчат та контрольна в складі шести дівчат.

Таблиця 3.5

Результати тестування рівня хореографічної підготовленості спортсменок на початку експерименту

Назва тесту	Результати тестування X±m		Показник значимості	
	КГ	ЕГ	Розр. значення	Достовірність (P = 0,05)
«Ластівка з переходом у більмон» (секунди)	20,5 ± 1,6	19,8±3,2	0,22	не достовірно
«Свічка у положенні стоячи» (секунди)	21,0±1,8	24,5±1,8	0,60	не достовірно
«Арабеск» (бали)	3,6±0,2	3,0±0,6	33,5	не достовірно
«Арабеск на півпальцях з утриманням» (бали)	3,6±0,5	3,0±0,6	33	не достовірно
«Фуете з 4-ї позиції» (бали)	3,6±0,5	3,5±0,4	37,5	не достовірно

У таблиці 3.5 представлені результати тестування рівня хореографічної підготовленості спортсменок до експерименту.

На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що обидві групи мають однаковий рівень хореографічної підготовленості, відмінності між експериментальною та контрольною групами не є статистично значущими, отже, обидві групи є однорідними. Це дозволяє об'єктивно оцінити ефективність реалізації програми у тренувальному процесі спортсменок і спостерігати чистоту педагогічних експериментів по впровадженню інновацій в тренувальний процес гімнасток, які беруть участь вдослідженні.

Далі, в таблиці 3.6, представлені результати тесту «Ластівка перехідна в більмон» після експерименту.

Таблиця 3.6

Результати тесту «Ластівка, що переходить у більмон» після експерименту

Групи	Результати тестування (секунди) X±m		Показник значимості	
	До експерименту	Після експерименту	Розр. значення	Достовірність (P=0,05)
Контрольна	20,5±1,6	22,3±1,7	0,35	недостовірно
Експериментальна	19,8±3,2	33,3±0,9	0,54	недостовірно

За результатам тестування «Ластівка перехідна в більмон» на Контролюючому етапі педагогічного експерименту видно, що зміни показників в експериментальній групі є статистично значущими,відмінність від показників контрольної групи

У таблиці 3.7 представлені результати тесту «Свічка» після експерименту.

Таблиця 3.7

Результати тесту «Свічка у положенні стоячи» після експерименту

Групи	Результати тестування (секунди) X±m		Показник значимості	
	До експ.	Після експ.	Розр. значення	Достовірність (P=0,05)
Контрольна	21,0±1,8	22,3±1,9	0,22	недостовірно
Експериментальна	24,5±1,8	33,7±0,5	2,15	недостовірно

За результатам тестування «Свічка з переходом у більмон» на формуючому етапіпедагогічного експерименту видно, що зміни показників в експериментальній групі є статистично значущими, на відміну від показників контрольної групи

У таблиці 3.8 представлені результати тесту «Арабеск» після експерименту.

Таблиця 3.8

Результати тесту «Арабеск» після експерименту

Групи	Результати тестування (бали) X±m		Показник значимості	
	До експ.	Після експ.	Розр. значення	Достовірність (P=0,05)
Контрольна	3,6±0,2	4,8±0,2	24	достовірно
Експериментальна	3,0±0,6	3,2±0,3	34	недостовірно

За результатами тестування «Ластівка з переходом у більмон» на формуючому етапі педагогічного експерименту видно, що зміни показників в експериментальній групі є статистично значущими, на відміну від показників контрольної групи

У таблиці 3.9 представлені результати тесту «Кораблик» після експерименту.

Таблиця 3.9

Результат тесту «Арабеск на півпальцях з утриманням» після експерименту

Групи	Результати тестування (Бали) X±m		Показник значимості	
	До експ.	Після експ.	Розр. значення	Достовірність (P=0,05)
Контрольна	3,6±0,5	4,5±0,2	25	достовірно
Експериментальна	3,0±0,6	3,3±0,2	31	недостовірно

За результатам тестування «Арабеск на півпальцях з утриманням» на формуючому етапі педагогічного експерименту видно, що зміни показників в експериментальній групі є статистично значущими, на відміну від показників контрольної групи.

У таблиці 10 представлені результати тесту «Фуете з 4-ї позиції» після експерименту.

Таблиця 3.10

Результат тесту «Фуете з 4-ї позиції» після експерименту

Групи	Результати тестування (бали) X±m		Показник значимості	
	До експерименту	Після експерименту	Розр. значення	Достовірність (P=0,05)
Контрольна	3,6±0,5	3,8±0,2	23	достовірно
Експериментальна	3,5±0,4	4,8±0,3	33	недостовірно

За результатам тестування «Фуете з 4-ї позиції» на формуючому етапі педагогічного експерименту видно, що зміни показників в експериментальній

групі є статистично значущими, на відміну від показників контрольної групи

У таблиці 3.11 представлені показники приросту результатів контрольних тестів, спрямованих на виявлення рівня хореографічної підготовленостів контрольної та експериментальної групах.

Таблиця 3.11

Показники приросту результатів контрольних тестів вконтрольної і експериментальних групах

Тест	Група	До експ.	Після експ.	Приріст	
				Абсолютна величина	%
«Ластівка з переходом у більмон»	ЕГ	19,1	24,3	5,1	26,8
	КГ	20,5	22,3	1,8	8,8
«Свічка у положенні стоячи»	ЕГ	24,6	26,1	1,6	6,5
	КГ	21,0	22,3	1,3	6,1
«Арабеск» (бали)	ЕГ	3,0	4,1	1,1	36,7
	КГ	3,6	3,6	0,3	8,3
«Арабеск на півпальцях з утриманням» (бали)	ЕГ	3,0	4,0	1,0	33,3
	КГ	3,6	3,8	0,2	5,6
«Фуете з 4-ї позиції» (бали)	ЕГ	3,5	4,5	1,0	28,6
	КГ	3,6	4,3	0,7	19,4

Середнє групове значення хореографічної підготовленості збільшилось кожної групи.

Результати між групами для першого тесту та повторного тесту також показують, що спостерігається збільшення хореографічної підготовленості в обох групах. Збільшення в експериментальної групі було вище і значніше, чим в контрольної.

У таблиці 3.12 представлені результати тестування рівня розвитку

хореографічної підготовленості спортсменок в контрольної і експериментальної групах в кінці педагогічний експеримент.

Таблиця 3.12

Результати тестування рівня розвитку хореографічноїпідготовленості спортсменок в наприкінці експерименту

Назва тесту(одиниці вимірювання)	Результати тестування X±m		Показник значимості	
	КГ	ЕГ	Розр. значення	Дост. (P = 0,05)
«Ластівка з переходом у більмон» (секунди)	22,3±1,7	33,3±0,9	2,47	дост.
«Свічка у положенні стоячи» (секунди)	22,3±1,9	33,7±0,5	2,56	дост.
«Арабеск» (бали)	3,9±0,3	4,8±0,2	22	дост.
«Арабеск на півпальцях з утриманням» (бали)	3,3±0,2	4,5±0,2	24	дост.
«Фуете з 4-ї позиції» (бали)	3,8±0,3	4,8±0,2	24,5	дост.

На контрольному етапі навчального експерименту результати тестування показують збільшення показників по кожному тесту в експериментальній групі. за закінчення експерименту порівняння показників контрольної і експериментальні групи показують, що відмінності достовірні під час перевірки рівня хореографічної підготовленості по всім п'яти тестів.

На підставі вищевикладеного можна дійти невтішного висновку, що запропонованапрограма, спрямована на підвищення рівня хореографічної підготовленості юних спортсменок, є ефективною і може бути використана

для подальшого освітнього процесу, спрямованого на підвищення рівня хореографічної підготовленості.

На рисунку 3.1 представлені показники приросту результатів контрольних тестів, спрямованих на виявлення рівня хореографічної підготовленостів контрольної та експериментальної групах.

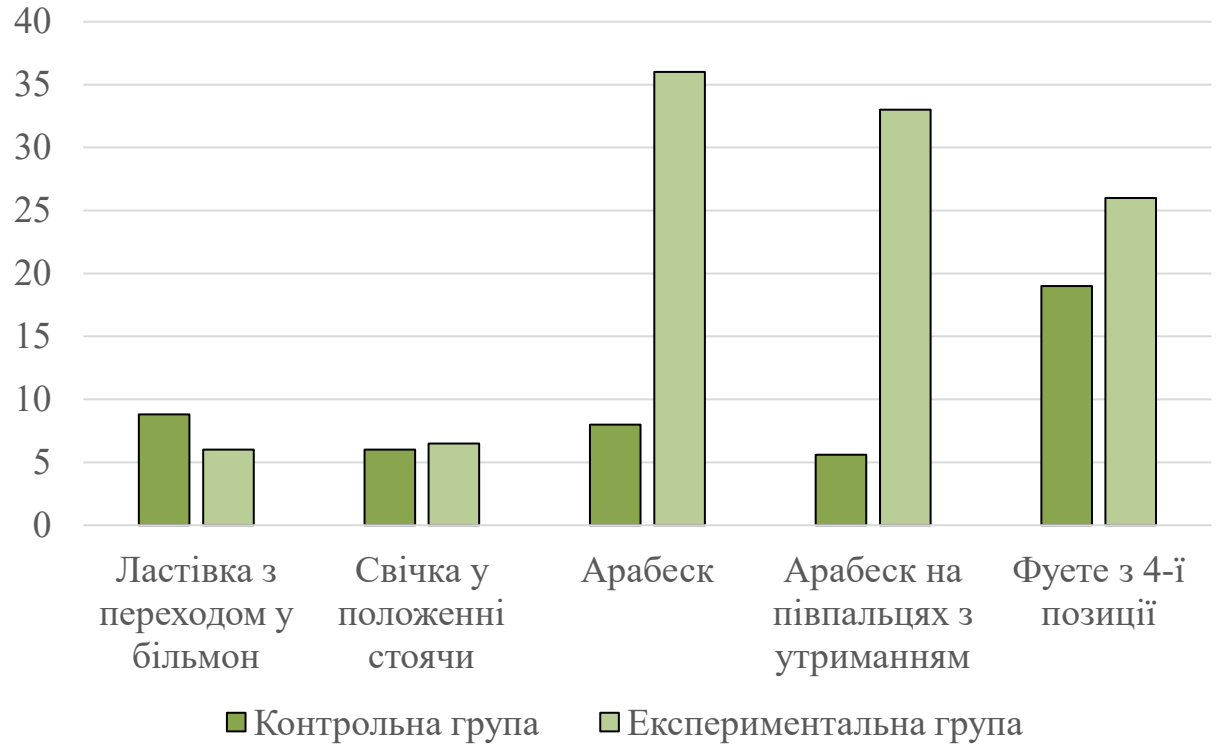


Рисунок 3.1 Показники приросту (в %) результатів контрольних тестів, спрямованих на виявлення рівня хореографічної підготовленостіконтрольної та експериментальної групи.

Виходячи з результатів первинного та повторного тестування видно, що в обох групах спостерігається приріст рівня хореографічної підготовленості. В експериментальній групі відсоток приріс вище, ніж в контрольної. Це показує ефективність складеною нами програми.

Розроблений нами комплекс вправ може бути включено в тренувальний процес юних спортсменок з метою покращення рівня хореографічної підготовленості. Цей комплекс може застосовуватись у будь-кому періоді

підготовки.

Під час використання даного комплексу у тренувальному процесі слід звернути особливе увага на наступні моменти, так як вони єключовими в ході вдосконалення хореографічної підготовленості:

- збільшення обсягу технічної підготовки з використанням хореографічних вправ;
- застосування вправ підвищеної координаційної спрямованості;
- включення в тренувальний процес різноманітних вправ з використанням музики.

У процесі впровадження запропонованого комплексу вправ рекомендується приділяти велике увага вправ на орієнтацію во часу і просторі, так як часто це є проблемою успішного виконання елементів спортсменом.

Рекомендується регулярно проводити тестування рівня розвитку хореографічної підготовленості для контролю динаміки її розвитку та, при необхідності, оперативної корекції навантаження.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеною роботи можна, можливо зробити наступні висновки:

1. Встановлено, що вік з 6-7 до 11 років характеризується прискоренням процесів психорозвитку та формуванням цілеспрямованої поведінки на тлі продовжується морфо-функціональної перебудови організму. Швидкість та характер цих перебудов визначають індивідуальну динаміку психофізичного розвитку. Розвиток опорно-рухового апарату в цей період відбувається дещо поступово.

2. Розглянуто, що для художньої гімнастики характерні різні напрямки підготовки, і вважається необхідним, щоб спортсмени домагалися успіхів не тільки в базовій хореографічній та технічній підготовці, але і в навчанні успішному застосуванні придбаних рухових навичок. Хореографічна підготовка в художній гімнастиці – цеефективна система методів та прийомів, спрямована на створення «школи рухи», виховання спортивної культури спортсменів і розширення засобів виразності, реалізованих в майбутніх спортивних програмах.

До базової хореографічної підготовці відносяться: підготовчі заняття по класичному танцю (Plié, batman, rond de jambes, developpe і варіації), народно-сценічний екзерсис у опори, з'єднання танців в середині, сучасний танець (вивчення підготовчих рухів), вивчення техніки відштовхування і приземлення, вивчення техніки розслаблення з безперервним рухом рук і корпусу та вивчення техніки повороту на двох ноги.

3. Доведено, що додавання окремого заняття з хореографічної підготовці в тренувальний процес спортсменок 9-10 років значно покращило їх показники. Поліпшення хореографічної підготовленості було виявлено в обох групах. Однак темпи покращення показників експериментальноїгрупи в кожному тесті були вище, чим в контрольної групі. У тестуванні «Ластівка, перехідна в більмон» зріст показників експериментальної групи становив 26,8

% порівняно з 8,8 від%сотка у контрольній групі. У тестуванні «Свічка у положенні стоячи» відсоток приросту експериментальної групиісклала 6,5%, в то час як відсоток приросту контрольної групи склала 6,1%. У тестуванні «Арабеск» відсоток приросту в експериментальної групи склав 36,7%, а контрольної – 8,3%. У тесті «Арабеск на півпальцях з утриманням» темп зростання експериментальної групи склав 33,3%, а контрольної – 5,6%. У тестуванні «Фуете з 4-ї позиції» відсоток приросту склав 28,6% для експериментальної групи та 19,4% для контрольної. Згідно зі статистичними критеріям, спостерігалося значне покращення показника в кінці експерименту у всіх тестах ($P<0,05$). Це може свідчити, що запропонований експериментальний комплекс, спрямований на підвищення рівня хореографічної підготовленості, є ефективним і може бути використаний постійно в процесі подальшого навчання.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Андрєєва Н. О. Значення окремих компонентів предметної підготовки гімнасток за даними анкетування тренерів різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 9. С. 3-11.

2. Батеева Н. П., Кизим П. Н., Титкова И. А. Використання засобів класичного танцю для вдосконалення техніки виконання поворотів юними гімнастками. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3. С. 19-22.

3. Бойко А. Л. Методи психофізіологічного тестування спортсмен із художньої гімнастики. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2016. Вип. 2. С. 19-22.

4. Бондаренко Т. В. Вплив методики диференційованого навчання на показники фізичного розвитку студенток-гімнасток. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 7. С. 39-43.

5. Булгаченко С. В., Лебедева В. С., Коваль Т. В. Подібність та відмінності у технології підготовки гімнастів та гімнасток вищої кваліфікації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 49-52.

6. Гамалій В., Хмельницька І., Крупеня С. Порівняльний аналіз кінематичних характеристик рухових дій висококваліфікованих і кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку типу "переворот". *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 81-85.

7. Гончар Л. В., Борисова Ю. Ю. Історія розвитку та сучасний стан чоловічої художньої гімнастики у світі. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 1. С. 157-160.

8. Гулбани Р. Ш. Профілактика та корекція асиметричної постави у дівчаток, які займаються художньою гімнастикою. *Науковий часопис*

[Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 4. С. 51-54.

9. Давидов В. Манкевич А., Лущик И. Концентрація та розподіл уваги у спортивному плаванні, спортивній та художній гімнастиці. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 107-113.

10. Заплатинська О. Б. Програма навчання базових стрибків у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 4. С. 46–49.

11. Заплатинська О. Б. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2012. № 2. С. 284–288.

12. Заплатинська О. Взаємозв’язок відтворення ритму стрибків та оцінки за техніку їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 3. С. 43-48.

13. Крупеня С. Удосконалення техніки кваліфікованих гімнасток в опорних стрибках типу "переворот" на снаряді "стрибковий стіл". *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 4. С. 75-80.

14. Макарова О. В. Кількісна оцінка стану склепіння гімнасток на різних етапах багаторічної підготовки. *Фізичне виховання студентів.* 2013. № 5. С. 69-72.

15. Муллагильдина А. Вплив сенсомоторної координації на технічну підготовленість юних спортсменок у художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 62-66.

16. Муллагильдина А. Удосконалення артистичності у кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 79-83.

17. Муллагильдина А. Я. Підвищення надійності змагальної діяльності спортсменок 10-13 років у художній гімнастиці. *Науковий часопис*

[Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 12. С. 85-88.

18. Нестерова Т.В. Художня гімнастика правила змагань. Київ.:, 2001. С. 47, 105–106.

19. Омел'янчик-Зюркалова О. О. Хореографічна підготовленість гімнасток, як складова частина технічної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(4). С. 146-150.

20. Омельянчик-Зюркалова О. А. Вплив хореографічної підготовленості гімнасток на остаточну оцінку виконавського майстерності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 10. С. 28-35.

21. Сіваш І. Чинники успішної змагальної діяльності у групових вправах. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2014. Вип. 9. С. 126-131.

22. Топол А. Алгоритм контролю підготовленості кваліфікованих гімнасток у групових вправах. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2016. № 1. С. 137-141.

23. Топол Г. Управління підготовкою гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 13-17.

24. Фаворитов В. М., Сілявіна К. А. Особливості та ефективність методики направленого розвитку гнучкості юних гімнасток 6–7 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 121–124.

25. Худолій О., Карпунець Т., Іващенко О. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6-8 років. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2015. № 4. С. 3-10.

26. Хуртенко О., Хоронжевський Л. Впровадження фітнес-технологій

у тренувальний процес юних гімнасток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. - 2016. - Вип. 20. - С. 386-389.

27. Дейнеко А. Застосування поточного контролю для вдосконалення тренувального процесу спортсменів-акробатів 8–9 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 37-41.

28. Кизім П. Гуменюк С., Батєєва Н. Вплив спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на біомеханічні характеристики виконання базових вправ в акробатичному рок-н-ролі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 1. С. 36-41.

29. Кизім П., Батєєва Н. Удосконалення технічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці засобами акробатики на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 5. С. 41-46.

30. Кизім П., Луценко Ю., Луценко Л. Удосконалення техніки виконання основного ходу спортсменами в акробатичному рок-н-ролі засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 53-61.

31. Луценко Ю. М. Взаємозв’язок змагального результату та виконання структурних компонентів змагальної композиції кваліфікованих спортсменів класу «Б» в акробатичному рок-н-ролі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 152(1). С. 184-188.

32. Луценко Ю. М. Особливості тренувального процесу кваліфікованих спортсмнів в акробатичному рок-н-ролі. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2017. Вип. 3. С. 43-46.

33. Луценко Ю. Якість виконання структурних компонентів змагальних програм кваліфікованих спортсменів, як фактор, що визначає спортивний результат в акробатичному рок-н-ролі. *Слобожанський науково-*

спортивний вісник. 2018. № 2. С. 41-44.

34. Мулик В. В., Луценко Ю. М. Контроль процесу підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів класу «Б» в акробатичному рок-н-ролі. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2017. Вип. 10. С. 66-71.

35. Мулик В. Луценко Ю., Таран Л. Структура та зміст змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 5. С. 75-79.

36. Тодорова І. В., Чустрак А. П., Федоров Р. І. Методи контролю в спортивній акробатиці. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 9-10. С. 227-231.

37. Шевчук М. Аналіз результатів технології спортивного відбору акробатів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 395-399.

38. Ясинський Д. В. Сучасний погляд на методику розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2014. Вип. 5. С. 161-164.

39. Ясинський Д. Особливості сучасної методики розвитку координаційних здібностей на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Вип. 18(1). С. 356-362.