

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА  
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ**

**Мажуга Вікторія Володимирівна**

здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ПОКАЗНИКИ  
ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»  
Завідувач кафедри фізичного  
виховання і педагогіки спорту  
Тімашева О. В. \_\_\_\_\_

Науковий керівник:  
д.пед.н., професор  
Денисова Лоліта Вікторівна

Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Київ – 2026

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	7
1.1 Роль художньої гімнастики у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.....	7
1.2 Вікові анатомо-фізіологічні особливості та показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	9
1.3 Вплив занять художньою гімнастикою на розвиток основних фізичних якостей дітей.....	13
1.4 Педагогічні та оздоровчі аспекти занять художньою гімнастикою у молодшому шкільному віці.....	18
<b>Висновки до розділу 1</b> .....	21
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	23
2.1 Методи дослідження.....	23
2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.....	24
2.1.2 Педагогічне спостереження.....	25
2.1.3. Педагогічне тестування фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей.....	26
2.1.4 Антропометричні методи дослідження .....	26
2.1.5 Методи математичної статистики.....	27
2.2 Організація дослідження.....	28
<b>РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	29
3.1 Характеристика показників фізичного розвитку дітей на початковому етапі дослідження .....	29

3.2. Теоретичне обґрунтування та зміст експериментальної програми занять із художньої гімнастики для дітей молодшого шкільного віку.....	39
3.3. Аналіз змін показників фізичного розвитку дітей під впливом занять художньою гімнастикою .....	42
Висновки до розділу 3.....	49
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>51</b>
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>	<b>54</b>
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>56</b>

## ВСТУП

Художня гімнастика є одним з найкрасивіших, витончених і естетичних видів спорту. У період молодшого шкільного віку відбувається інтенсивне формування опорно-рухового апарату, розвиток основних фізичних якостей, закладаються основи правильної постави та рухової культури. Тому особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів фізичного виховання, які не лише сприяли б гармонійному фізичному розвитку дітей, а й формували б позитивну мотивацію до занять руховою діяльністю. Заняття художньою гімнастикою позитивно впливають на розвиток рухових якостей, формування правильної постави, удосконалення функціонального стану організму, а також сприяють розвитку дисциплінованості, уваги та емоційної стійкості дітей. У зв'язку з цим дослідження впливу занять художньою гімнастикою на показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є своєчасним і практично значущим.

Дитина, з дитинства привчена до роботи і дисципліни, виростає сильною особистістю. Також, художня гімнастика сприяє естетичному розвитку дівчинки, виховує смак. Дівчата отримують неповторне вміння подати себе; посмішка, розворот плеча, нахил голови і кожен жест - все тут вивірене, красиве й впевнене. Дівчаток з перших занять вчать відчувати мелодію і ритм, красиво рухатися. Їх пластика і відточені рухи на виступах викликають неймовірний відгук у глядача.

Заняття в багатолюдних групах, виступи пліч-о-пліч з незнайомими суперниками перед дуже різною публікою соціально адаптують дитину, формуючи у неї більш стабільну, ніж у однолітків, психіку.

Розглядаючи питання щодо особливостей навчання та тренування у художній гімнастиці, необхідно зазначити, що основними завданнями багаторічної спортивної підготовки в даному виді спорту є всебічний гармонійний розвиток гімнасток, формування потреб у русі і пластиці, визначення та розвиток творчих й естетичних (музикальності, танцювальності, виразності, артистизму) здібностей, розвиток фізичних

якостей з урахуванням фізіологічних особливостей організму дівчат, виховання почуття командної єдності, формування спеціальних умінь та навичок групового виконання, виховання морально-вольових і етично-естетичних якостей, навчання елементам (спортивним навичкам) з акробатики, художньої та спортивної гімнастики і т.п., підготовка та участь у контрольних та офіційних змаганнях, спортивно-масових заходах, а також виконання кваліфікаційних вимог щодо спортивних (масових) розрядів та досягнення спортивних звань (Майстрів спорту, Майстрів спорту міжнародного класу).

Крім цього, вирішуються завдання, що стосуються збереження здоров'я, формування гарної та правильної постави, підвищення працездатності, формування привабливості, краси рухів та жіночності тощо.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив занять художньою гімнастикою на показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати й узагальнити дані спеціальної літератури щодо впливу занять художньою гімнастикою на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

2. Визначити основні фактори, які впливають на показники фізичного розвитку та рівень рухових якостей дітей молодшого шкільного віку в процесі занять художньою гімнастикою.

3. Експериментально перевірити ефективність застосування засобів художньої гімнастики для покращення показників фізичного розвитку та рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

4. Розробити методичні та практичні рекомендації щодо використання засобів художньої гімнастики у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- антропометричні вимірювання;
- педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей;
- методи математичної статистики

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – вплив занять художньою гімнастикою на показники фізичного розвитку та рухові здібності дітей молодшого шкільного віку.

**Практична значимість дослідження** полягає в можливості використання отриманих результатів у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Розроблені методичні та практичні рекомендації сприяють підвищенню ефективності використання засобів художньої гімнастики з метою покращення показників фізичного розвитку, розвитку основних рухових якостей, формування правильної постави та загального зміцнення здоров'я дітей. Результати дослідження можуть бути використані для корекції навчальних програм, добору оптимальних фізичних вправ і навантажень, а також для формування позитивного ставлення дітей до занять фізичною культурою та спорту.

Структура роботи: дана наукова праця складається з вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку використаних джерел. Бакалаврська робота розміщена на 62 сторінках та налічує в собі 54 посилань на бібліографічні джерела.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 1.1. Художня гімнастика в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Художня гімнастика займає важливе місце в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, оскільки поєднує в собі оздоровчу, навчальну та виховну спрямованість. Вона є ефективним засобом гармонійного розвитку дитини, сприяє формуванню основ рухової культури, розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я.

Молодший шкільний вік характеризується високою пластичністю нервової системи, активним розвитком опорно-рухового апарату та інтенсивним формуванням координаційних здібностей. Саме в цей період організм дитини є найбільш сприятливим до засвоєння складнокоординаційних рухів, розвитку гнучкості, почуття ритму та просторової орієнтації.

У процесі занять художньою гімнастикою активно розвиваються основні фізичні якості: гнучкість, сила, швидкість, витривалість і координація рухів. Особливе значення має розвиток гнучкості, що позитивно впливає на стан хребта, суглобів і м'язів, сприяє формуванню правильної постави та профілактиці порушень опорно-рухового апарату. Силові вправи з власною масою тіла сприяють зміцненню м'язового корсету, а динамічні рухи й стрибкові елементи — розвитку швидко-силових якостей та витривалості.

Важливою складовою художньої гімнастики є її виховний потенціал. Заняття сприяють формуванню дисциплінованості, організованості, наполегливості, вміння працювати в колективі та дотримуватися правил. Виконання вправ під музичний супровід розвиває емоційно-естетичне

сприйняття, почуття ритму, координацію рухів, а також позитивно впливає на психоемоційний стан дітей. Діти вчаться сприймати зауваження тренера чи вчителя, адекватно реагувати на критику та коригувати власні рухові дії.

При застосуванні фізичних вправ як засобу розв'язання завдань фізичного виховання вирішальне значення мають форми і методи організації педагогічного процесу. В гімнастиці історично склалася ціла система специфічних методів і прийомів використання фізичних вправ, яка включає особливості гімнастичного методу: повторність, регламентованість, суворе дотримання певної форми рухів та ін. Ось чому фізичні вправи і гімнастика в цілому як метод фізичного виховання займає провідне місце.

У теорії та практиці спортивної підготовки виділяють систему багаторічної підготовки, зокрема, у художній гімнастиці виділяють ряд етапів, тривалість кожного з яких залежить від вікових, статевих та індивідуальних особливостей гімнастів та системи тренування. Аналізуючи механізм побудови багаторічної підготовки спортсменів, низка авторів розкривають його з урахуванням наступних методичних положень [3]:

- єдиної педагогічної системи, що забезпечує послідовність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки у вікових групах;
- цільової спрямованості щодо досягнення вищої спортивної майстерності у процесі підготовки всіх вікових груп;
- оптимального співвідношення різних сторін підготовленості спортсменів;
- неухильного збільшення обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки та співвідношення між ними, а саме: значне збільшення обсягу засобів спеціальної підготовки по відношенню до загального обсягу тренувального навантаження та відповідно зменшення обсягу засобів загальної підготовки;
- поступового збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень з року в рік протягом багаторічної підготовки;
- суворого дотримання послідовності використання тренувальних та змагальних навантажень стосовно всебічної підготовленості, особливо при

плануванні занять з дітьми, підлітками, юнаками та дівчатами у відповідності до біологічного та статевого дозрівання;

- одночасного розвитку фізичних якостей спортсменів на всіх етапах підготовки та важливого розвитку окремих якостей у віковому аспекті з урахуванням сенситивних періодів розвитку та специфіки виду спорту щодо їх прояву при виконанні змагальних вправ [9,19,21].

Фахівці у сфері фізичної культури і спорту виділяють завданнями етапу початкової підготовки наступні: зміцнення здоров'я дитини, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку дітей, навчання техніки базових елементів видів художньої гімнастики, техніки спеціально- 12 підготовчих та допоміжних вправ, вправ з предметами (булави, м'яч, стрічка, обруч) [23,51].

Планування тренувальних занять та навантаження має також певні особливості на етапі початкової підготовки. Тренувальні заняття на цьому етапі проводяться з гімнастками 6-7 років не частіше 2-3 разів на тиждень тривалістю 60-70 хвилин та повинні мати ігрову спрямованість цих занять.

Таким чином, правильна організація, планування тренувального процесу та реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою гімнастичних вправ.

## **1.2 Вікові анатомо-фізіологічні особливості та показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку**

Молодший шкільний вік (6–7 років) є важливим етапом онтогенетичного розвитку дитини, який характеризується значними морфологічними, функціональними та психофізіологічними змінами. У цей період закладаються основи фізичного здоров'я, формується рухова активність і відбувається інтенсивний розвиток основних фізичних якостей, що зумовлює необхідність науково обґрунтованого підходу до організації фізичного виховання.

Для організації раціонального режиму праці й відпочинку та розробки ефективних засобів впливу на організм необхідні знання про основні закономірності вікового розвитку учнів. Визначення показників, що характеризують рівень фізичного розвитку є невід'ємною частиною науково обґрунтованого педагогічного процесу фізичного виховання. Процес фізичного розвитку тісно пов'язаний з віком і статтю дитини, станом її здоров'я, спадковими факторами, впливом географічних та екологічних особливостей, умовами життя, і, що надзвичайно важливо, специфічним впливом фізичних вправ.

Саме в молодшому шкільному віці закладається фундамент подальшого фізичного розвитку, формуються основні уміння і навички, активно розвиваються інтереси й звички, формується характер дитини.

Показники фізичного розвитку характеризуються соматичними величинами – довжина і маса тіла, окружність грудної клітки; фізіометричними – ЖЄЛ, сила кисті, станова сила; соматоскопічними – розвиток кістково-м'язової системи, жировідкладання, статевий розвиток, тілобудова, постава. Керуючись сукупністю цих показників, можна встановити рівень фізичного розвитку дитини.

Усю діяльність організму регулює нервова система, підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. Морфологічний розвиток нервової системи у молодших школярів майже повністю завершується, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Сила і урівноваженість нервових процесів відносно невелика. Функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження над процесами внутрішнього гальмування, що може приводити до швидкого стомлення. Молодший шкільний вік характеризується відносно невеликою силою нервових процесів. Специфічні особливості вищої нервової діяльності виражаються у тому, що діти погано переносять сильні та одноманітні подразнення. Велика збудливість, реактивність і висока пластичність нервової системи сприяє кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок, а

рухові умовні рефлексі у більшості дітей відразу ж закріплюються.

У школі з перших днів навчання ставляться підвищені вимоги до уваги дітей: вони повинні протягом уроку уважно слухати вчителя, точно виконувати його вимоги, домашнє завдання вдома, тобто увагу першокласника в школі відразу починають спрямовувати з певною метою на той чи інший предмет.

Розвиток довільної уваги вимагає від дітей великих вольових зусиль протягом усіх років навчання. Тому діти у перші дні й місяці шкільного життя виявляють неуважність і збудливість.

Пам'ять і мислення у дітей молодшого шкільного віку мають наочно образний характер: діти краще запам'ятовують зовнішні особливості предметів, що вивчаються, ніж їх логічну, змістовну сторону, запам'ятовування носить в основному механічний характер. Лише поступово до кінця цього вікового періоду діти оволодівають прийомами навмисного запам'ятовування і розучування, поступово з віком відбувається перехід до абстрактного виду мислення.

У дітей цього вікового періоду відбувається інтенсивний розвиток організму, темпи росту і розвитку окремих органів дещо знижуються порівняно з дошкільним віком, але залишаються досить високими. Кісткова система характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Але відмічається, що довжина тіла в цей період збільшується в більшій мірі, аніж його маса, зріст щороку збільшується на 3-5 см, вага на 2-3 кг. У віці 7-9 років спостерігається значний ріст хребта. Процес окостеніння ще не закінчений, поперекова кривизна хребта не сформувалась і не закріпилася, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко зазнають деформації. Хребет відзначається великою гнучкістю й рухомістю [10].

М'язова система розвивається інтенсивно, але нерівномірно – відстають у розвитку дрібні м'язи. У 7-8 річної дитини м'язи становлять 27% ваги тіла, а в 15 років – 33%. М'язова сила рук збільшується приблизно на 2 кг щороку. У 10 років сила правої руки досягає 16-17 кг, а до 12 років – 21-22 кг. Розвиткові

м'язів сприяють рухи: бажання бігати, лазити, стрибати, просто рухатись – фізіологічна потреба дитини, пов'язана з розвитком м'язів.

Унаслідок великої рухливості діти цього віку витрачають багато енергії і через це швидко стомлюються, особливо, коли виконують одноманітну роботу.

З розвитком організму відбувається ріст органів зовнішнього дихання і підсилюється їх функція. Окружність грудної клітки набагато збільшується (до 64 см), її форма стає більш пристосованою до виконання своєї функції. Зміцнюється співвідношення окружності грудної клітки з половиною зросту. У 6-7 років ці величини рівні між собою, а в 11 років завдяки швидкому витягуванню тіла в довжину окружність грудної клітки на 2-4 см менше половини довжини тіла.

Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку рухових умінь і навичок. У цей період відмічається швидкий ріст показників вдосконалення структури природних видів рухів і здібності оволодівати загальною структурою технічно складних вправ. Молодші школярі гарно диференціюють м'язові відчуття, а окремі складні за технікою вправи є для них більш доступні, ніж для підлітків.

Провідним методом навчання дітей молодшого шкільного віку, є наочний метод, так як у них сильно розвинена здатність до наслідування, прагнення до наслідування живих прикладів, сильно розвинуте чуттєве сприйняття.

У дітей переважає механічне запам'ятовування, тому самим ефективним методом є натуральний показ. Він повинен бути точний, чіткий, безпомилковий і багаторазовий. Показувати необхідно в різноманітних ракурсах і повільному темпі. Між показом і виконанням не допускати тривалих пауз, інакше увага дітей буде переключатися на сторонні об'єкти.

Одним із найбільш розповсюджених методів навчання дітей молодшого шкільного віку вчені вважають ігровий метод, так як під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у дітей. Молодші школярі з

задоволенням засвоюють навички і уміння на заняттях ігрового характеру з цільовою спрямованістю. Ігрова і змагальна діяльність рекомендується для вивчення, повторення, закріплення техніки рухів, а також для розвитку рухових здібностей [4].

### **1.3. Вплив занять художньою гімнастикою на фізичний розвиток та рухові здібності дітей**

Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку є важливим показником стану здоров'я та гармонійності формування організму. Він характеризується сукупністю морфологічних і функціональних показників, до яких належать зріст, маса тіла, окружність грудної клітки, пропорції тіла та рівень розвитку основних рухових здібностей. У віці 6–10 років відбуваються інтенсивні процеси росту, формування опорно-рухового апарату та вдосконалення функціональних систем організму, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого педагогічного впливу засобами фізичного виховання.

Заняття художньою гімнастикою позитивно впливають на фізичний розвиток дітей, оскільки поєднують різноманітні рухові дії, вправи на координацію, гнучкість, рівновагу та розвиток правильної постави. Систематичне виконання гімнастичних вправ сприяє гармонізації тілобудови, покращенню м'язового тону, розвитку опорно-рухового апарату та формуванню правильних пропорцій тіла. Важливим показником ефективності занять є не лише покращення рухових здібностей, а й позитивна динаміка антропометричних показників та індексів фізичного розвитку.

Оцінювання фізичного розвитку дітей у процесі занять художньою гімнастикою доцільно здійснювати за допомогою антропометричних показників та спеціальних індексів, зокрема індексу маси тіла (ІМТ), індексу талія/зріст (WHtR) та індексу талія/стегна (WHR) [55]. Використання цих показників дозволяє комплексно оцінити гармонійність фізичного розвитку,

пропорційність тілобудови та особливості морфофункціональних змін організму дітей під впливом систематичних занять художньою гімнастикою.

Класифікація основних показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку подана в табл. 1.1.

*Таблиця 1.1*

**Класифікація основних показників фізичного розвитку дітей  
молодшого шкільного віку**

<b>Компонент</b>	<b>Показники</b>	<b>Характеристика</b>
<b>Морфологічний</b>	Зріст, маса тіла, окружність грудної клітки, пропорції тіла. Антропометричні індекси: індекс маси тіла (ІМТ), співвідношення талії до зросту (WHtR).	Відображає особливості будови тіла та темпи росту організму.
<b>Функціональний</b>	Стан серцево-судинної та дихальної систем, фізична працездатність.	Характеризує функціональні можливості організму та рівень адаптації до навантажень.
<b>Руховий</b>	Гнучкість, координація, сила, швидкість, витривалість.	Визначає рівень розвитку базових рухових здібностей дитини.

Художня гімнастика є ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, оскільки її зміст ґрунтується на різноманітних рухових діях, що виконуються у поєднанні з музичним супроводом. Систематичні заняття художньою гімнастикою сприяють гармонійному фізичному розвитку дітей, удосконаленню рухових умінь і навичок, а також позитивно впливають на функціональний стан організму.

Однією з провідних фізичних якостей, що активно розвивається під час занять художньою гімнастикою, є гнучкість. Виконання вправ на розтягування

м'язів і рухливість суглобів, махових рухів, нахилів, прогинів і шпагатів сприяє збільшенню амплітуди рухів, покращенню еластичності м'язів і зв'язок. У молодшому шкільному віці гнучкість розвивається найбільш ефективно, тому заняття художньою гімнастикою створюють сприятливі умови для її цілеспрямованого вдосконалення та профілактики порушень опорно-рухового апарату. Розвиток гнучкості має враховувати вікові особливості організму. Найбільш ефективно рухливість у суглобах розвивається в 5-6 років, майже вдвічі швидше, ніж у старшому віці. У художній гімнастиці зростають вимоги до виконання елементів, що робить гнучкість ключовим фактором успіху. Конкуренція на гімнастичному килимі вимагає максимальної амплітуди рухів у поєднанні з іншими фізичними якостями. Спеціальні вправи на гнучкість є основою технічної та фізичної підготовки гімнасток 5-6 років, сприяють освоєнню складних елементів і знижують ризик травм. Вони покращують рухливість суглобів, еластичність м'язів, координацію, поставу та гнучкість хребта, а також підвищують рухливість суглобів на 12-15% [36].

Високий рівень гнучкості дозволяє спортсменкам показати легке, плавне виконання елементів з предметами, проявити високу координацію і загальну свободу рухів, а також виступає як естетичний компонент виконавчої майстерності. Гімнасткам необхідно засвоїти велику кількість елементів, що вимагає розвитку здібностей для їх виконання. На даний час визнаним засобом підвищення рівня гнучкості є інноваційний вид рухової активності – стретчинг, що представляє собою систему спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою розвитку рухливості у суглобах. Для дитячого організму даний вид рухової активності є достатньо адекватним та делікатним тренувальним навантаженням.

Визначено, що саме заняття цими вправами допомагають дитині зберігати рухливими і активними всі суглоби, підвищується еластичність зв'язкового і сухожильного апаратів. Тому одним із перспективних напрямків дослідження є вдосконалення методики розвитку гнучкості у дівчат віком 6-7

років на етапі початкової спортивної підготовки, як невід'ємного компоненту цілісної системи спортивного вдосконалення.

Виділяють такі переваги даного виду спорту:

1. Відмінна фізична форма. У дитини формується правильна постава, а також хода. Базові вправи формують м'язовий корсет і правильну поставу, розвивають спритність і координацію. Дитина росте гнучкою, сильною і витривалою.

2. Гармонійний розвиток дитячого організму. Заняття художньою гімнастикою є відмінним засобом боротьби зі сколіозом на початковій стадії і навіть клишоногістю.

3. Гартування характеру.

4. Естетичний розвиток. Художня гімнастика сприяє естетичному розвитку дівчинки, виховує смак.

5. Грація і музикальність. Художня гімнастика - один з найяскравіших і жіночних видів спорту. Дівчаток з перших занять вчать відчувати мелодію і ритм, красиво рухатися. Їх пластика і відточені рухи на виступах викликають неймовірний відгук у глядача.

6. Самовладання і розкутість.

Розвиток координаційних здібностей є ще одним важливим аспектом впливу художньої гімнастики. Вправи з предметами (м'яч, обруч, скакалка, стрічка), поєднання рухів рук і ніг, орієнтація в просторі та виконання рухів у заданому ритмі сприяють розвитку точності, узгодженості та плавності рухів. Це позитивно впливає на загальну рухову підготовленість дітей і полегшує засвоєння нових рухових навичок.

Заняття художньою гімнастикою також сприяють розвитку силових якостей, особливо сили м'язів тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Виконання вправ з власною масою тіла, статичних утримань, опорних положень та елементів рівноваги забезпечує зміцнення м'язового корсету, що є важливим чинником формування правильної постави та профілактики функціональних порушень хребта.

Швидкісні якості та швидкісно-силові здібності розвиваються завдяки виконанню динамічних рухів, стрибкових елементів, бігових вправ і швидких змін положення тіла. Поєднання рухів з музичним супроводом сприяє розвитку реакції, темпу рухів і здатності швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до заданого ритму.

Крім фізичних якостей, заняття художньою гімнастикою позитивно впливають на психоемоційний розвиток дітей. Вони сприяють формуванню впевненості в собі, дисциплінованості, уваги та вміння сприймати зауваження педагога, адекватно реагувати на критику й контролювати власні рухові дії [29].

Отже, систематичні заняття художньою гімнастикою забезпечують комплексний вплив на розвиток основних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, сприяючи не лише покращенню показників фізичного розвитку, а й формуванню здорового способу життя.

Систематизація та аналіз наукових джерел дозволили узагальнити дані щодо впливу засобів художньої гімнастики на розвиток фізичних якостей і морфофункціональні показники дітей молодшого шкільного віку (табл. 1.2).

*Таблиця 1.2*

Вплив занять художньою гімнастикою на розвиток рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку

<b>Фізична якість</b>	<b>Характеристика засобів у структурі занять</b>	<b>Морфофункціональний та педагогічний ефект</b>
Гнучкість	Систематичне виконання вправ на розтягування, махових і пружних рухів, прогинів, шпагатів, елементів стретчингу	Підвищення рухливості у суглобах, еластичності м'язово-зв'язкового апарату; профілактика порушень постави; створення передумов для технічної досконалості
Координаційні здібності	Вправи з предметами, складні рухові комбінації під музичний супровід, рівновага, повороти	Розвиток просторової орієнтації, точності, узгодженості рухів; удосконалення міжм'язової координації

Сила	Статичні утримання, опорні положення, вправи з власною масою тіла, елементи рівноваги	Зміцнення м'язів тулуба та кінцівок; формування «м'язового корсету»; стабілізація опорно-рухового апарату
Швидкість	Динамічні рухи, швидкі зміни положень тіла, бігові та стрибкові елементи	Підвищення швидкості рухових реакцій, темпу та ритмічності рухів
Швидкісно-силові здібності	Стрибкові елементи, акцентовані поштовхи, комбінації у високому темпі	Розвиток вибухової сили, покращення потужності м'язових зусиль
Витривалість	Багаторазове виконання зв'язок і композицій, підтримання рухової активності протягом заняття	Підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем; зростання працездатності

#### **1.4 Педагогічні та оздоровчі аспекти занять художньою гімнастикою у молодшому шкільному віці**

Заняття художньою гімнастикою у молодшому шкільному віці мають виражену педагогічну та оздоровчу спрямованість і є важливим засобом всебічного розвитку дитини. Рух є природною потребою дітей. Поєднання фізичних вправ із музичним супроводом, елементами хореографії та ігровими формами навчання створює сприятливі умови для формування позитивного ставлення дітей до рухової активності та здорового способу життя.

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. Але щоб досягнути високої майстерності в цьому виді спорту, необхідно

правильно планувати весь процес підготовки, грамотно підійти до проблеми вибору методики тренування і навчання [34].

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. 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.

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 дітей [25,32].

Регулярні фізичні навантаження, як правило, призводять до зниження загального утримування жиру в організмі; збільшення чистої і загальної маси тіла. В 4-8 років м'язи дітей ще несформовані. В 7 років проявляється нерівномірність розвитку окремих м'язових груп. Тим, у кого сильніші м'язизгиначі, необхідно виконувати вправи на розгинання, укріпляти м'язи задньої поверхні стегна, живота, стопи і кисті. 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 [48]. 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. 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.

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 [30]. 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.

Художня гімнастика має значний виховний потенціал. Регулярні заняття сприяють формуванню дисциплінованості, організованості, відповідальності та наполегливості у досягненні поставлених цілей. Діти вчаться слухати педагога, виконувати вказівки, працювати в колективі, а також адекватно сприймати зауваження і конструктивну критику, що є важливою складовою їх соціальної та емоційної адаптації.

Оздоровчий ефект занять художньою гімнастикою проявляється у зміцненні опорно-рухового апарату, покращенні функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенні рівня загальної фізичної підготовленості дітей. Виконання вправ на гнучкість, рівновагу та координацію сприяє профілактиці порушень постави, плоскостопості та інших функціональних відхилень у стані здоров'я. М'язова активність у поєднанні з

правильним дозуванням навантажень позитивно впливає на розвиток м'язового корсету та загальну витривалість організму.

Педагогічні та оздоровчі аспекти занять художньою гімнастикою у молодшому шкільному віці взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного. Раціонально організовані заняття сприяють не лише фізичному зміцненню організму дітей, а й їхньому гармонійному особистісному розвитку, що робить художню гімнастику ефективним засобом фізичного виховання у даній віковій групі.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі дипломної роботи розглянуто теоретичні засади впливу занять художньою гімнастикою на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що художня гімнастика займає важливе місце в системі фізичного виховання дітей, оскільки поєднує оздоровчі, навчальні та виховні можливості й сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку основних фізичних якостей, зокрема гнучкості, координації рухів, швидкості та сили. Анатомо-фізіологічні особливості дітей цього віку зумовлюють необхідність раціонального підбору фізичних вправ і дозування навантажень, що повною мірою реалізується у процесі занять художньою гімнастикою.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що систематичні заняття художньою гімнастикою позитивно впливають на показники фізичного розвитку дітей, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави, покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також розвитку основних рухових якостей. Особлива роль художньої гімнастики полягає у розвитку координаційних здібностей, гнучкості та рухової культури дітей молодшого шкільного віку.

Окрім фізичного розвитку, заняття художньою гімнастикою мають значний педагогічний та оздоровчий потенціал, сприяють формуванню дисциплінованості, емоційної стійкості, вміння сприймати зауваження та адекватно реагувати на критику. Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують доцільність використання засобів художньої гімнастики у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку та слугують науковим підґрунтям для проведення подальшого експериментального дослідження.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

У процесі написання дипломної роботи було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, які забезпечили всебічне вивчення проблеми впливу занять художньою гімнастикою на показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та обґрунтованість отриманих результатів.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опрацьованої впродовж виконання дослідження, застосовувалися з метою вивчення сучасних наукових підходів до фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, особливостей їхнього організму, а також ролі художньої гімнастики як ефективного засобу фізичного виховання.

Аналіз психолого-педагогічних, медичних та спеціальних спортивно-методичних джерел дав змогу розкрити сутність фізичного розвитку дітей, визначити вікові особливості молодших школярів, охарактеризувати специфіку впливу занять художньою гімнастикою на формування основних морфофункціональних показників та узагальнити сучасний педагогічний досвід у цій галузі.

Педагогічне спостереження застосовувалося з метою вивчення особливостей організації та проведення занять художньою гімнастикою, а також поведінки й рухової активності дітей під час навчально-тренувального процесу. У ході спостереження аналізувалися рівень зацікавленості дітей заняттями, ступінь засвоєння рухових навичок, правильність виконання гімнастичних вправ, прояви втоми та загальний емоційний стан. Це дало змогу оцінити педагогічну доцільність використаних засобів і методів та їхній вплив на фізичний розвиток молодших школярів.

Педагогічне тестування фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей проводилося з метою визначення рівня розвитку основних фізичних

якостей, що формуються під впливом занять художньою гімнастикою. Тестування охоплювало показники гнучкості, координаційних здібностей, сили, швидкості та витривалості, що дозволило отримати об'єктивні дані про зміни у фізичному стані дітей молодшого шкільного віку в процесі систематичних занять.

Антропометричні методи дослідження використовувалися для визначення основних показників фізичного розвитку дітей, зокрема зросту, маси тіла та інших морфологічних характеристик. Отримані дані дали змогу оцінити відповідність фізичного розвитку віковим нормам, а також простежити динаміку змін цих показників під впливом занять художньою гімнастикою.

Методи математичної статистики застосовувалися з метою обробки та аналізу отриманих експериментальних даних, що дозволило визначити середні значення показників, їх варіативність та достовірність виявлених змін, що забезпечило наукову обґрунтованість висновків щодо впливу занять художньою гімнастикою на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

### **2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури**

У процесі написання дипломної роботи було опрацьовано 54 джерела наукової та спеціальної літератури, а також проаналізовано результати досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців, у яких розглядаються особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та вплив занять художньою гімнастикою на формування їхніх фізичних показників. Узагальнення наукових підходів дало змогу визначити значущість художньої гімнастики як ефективного засобу фізичного виховання та гармонійного розвитку дітей зазначеної вікової категорії.

У ході дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань фізичного розвитку молодших школярів; педагогічне спостереження за організацією та

проведенням занять художньою гімнастикою; педагогічне тестування фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей; антропометричні методи дослідження для визначення основних морфологічних показників; а також методи математичної статистики, що забезпечили об'єктивну обробку та достовірність отриманих результатів. Застосування зазначених методів дозволило комплексно оцінити вплив занять художньою гімнастикою на показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та сформулювати науково обґрунтовані висновки.

### **2.1.2. Педагогічне спостереження**

Педагогічне спостереження використовувалося з метою вивчення особливостей організації та ефективності занять художньою гімнастикою, а також для оцінювання впливу навчально-тренувального процесу на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Спостереження проводилося систематично впродовж усього періоду дослідження під час занять художньою гімнастикою в умовах навчально-тренувального процесу.

У ході педагогічного спостереження аналізувалися такі показники: рівень рухової активності дітей; якість та правильність виконання гімнастичних вправ; ступінь сформованості координаційних рухів; прояви гнучкості та пластичності; дотримання правильної постави; рівень працездатності та втомлюваності; а також емоційний стан і зацікавленість дітей заняттями художньою гімнастикою. Особлива увага приділялася динаміці змін зазначених показників у процесі систематичних занять.

Застосування цього методу дозволило отримати якісну характеристику впливу занять художньою гімнастикою на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, доповнивши кількісні показники дослідження та забезпечивши комплексний підхід до аналізу отриманих результатів.

### **2.1.3. Антропометричні методи дослідження**

Антропометричні методи дослідження застосовувалися з метою визначення основних показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та оцінювання змін морфологічних характеристик організму під впливом систематичних занять художньою гімнастикою. Антропометричні вимірювання проводилися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей відповідно до загальноприйнятих методик.

У процесі дослідження визначалися такі антропометричні показники, як довжина тіла, маса тіла, обвід грудної клітки та інші морфологічні характеристики, що відображають рівень фізичного розвитку дітей. Отримані дані порівнювалися з віковими нормативами, що дало змогу оцінити відповідність фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку встановленим стандартам.

Антропометричні показники фіксувалися на початковому та підсумковому етапах дослідження, що дозволило простежити динаміку змін фізичного розвитку дітей у процесі занять художньою гімнастикою.

### **2.1.4. Педагогічне тестування фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей**

Педагогічне тестування фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей проводилося з метою об'єктивної оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку та визначення змін, що відбулися під впливом систематичних занять художньою гімнастикою. Тестування здійснювалося відповідно до вікових особливостей дітей та загальноприйнятих методичних рекомендацій у сфері фізичного виховання.

У процесі педагогічного тестування визначалися показники розвитку гнучкості, координаційних здібностей, сили, швидкості та витривалості, які є важливими складовими фізичної підготовленості та мають суттєве значення у

художній гімнастиці. Підбір тестових вправ був спрямований на забезпечення безпеки дітей, доступності виконання та об'єктивності отриманих результатів.

Результати педагогічного тестування фіксувалися до початку та після завершення педагогічного впливу, що дало змогу порівняти показники фізичного розвитку дітей та простежити динаміку їх змін у процесі занять художньою гімнастикою. Отримані дані використовувалися для подальшого статистичного аналізу та зіставлялися з результатами антропометричних вимірювань і педагогічного спостереження.

### **2.1.5. Методи математичної статистики**

Методи математичної статистики застосовувалися з метою обробки, аналізу та узагальнення результатів педагогічного дослідження, а також для визначення достовірності змін показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку під впливом занять художньою гімнастикою. Статистична обробка отриманих даних забезпечила об'єктивність і наукову обґрунтованість зроблених висновків.

У процесі статистичного аналізу визначалися середні арифметичні значення показників, показники варіативності та рівень достовірності відмінностей між результатами, отриманими на різних етапах дослідження. Це дало змогу кількісно оцінити динаміку змін фізичного розвитку дітей та ефективність впроваджених занять художньою гімнастикою.

Отримані результати математичної обробки використовувалися для побудови таблиць, графіків і діаграм, що сприяло наочному представленню результатів дослідження та полегшило їх аналіз. Застосування методів математичної статистики дозволило підтвердити закономірність виявлених змін і забезпечило достовірність висновків щодо впливу занять художньою гімнастикою на показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Ірпінської загальноосвітньої школи № 5 – зі спортивною командою "Зірковий шлях", гурток з художньої гімнастики в м. Ворзель [19,44].

Дослідження з впливу занять художньою гімнастикою на показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку проводилося у декілька етапів.

Перший етап (з 10.09.25 по 10.11.25) передбачав визначення та обґрунтування теми дипломної роботи, формулювання мети, завдань, об'єкта й предмета дослідження. На цьому етапі було здійснено вибір методів дослідження, зокрема теоретичних, соціологічних та статистичних, а також окреслено основні напрями вивчення впливу занять художньою гімнастикою на показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Другий етап (листопад 2025 р. – лютий 2025 р.) підбору і аналізу науково-методичної літератури з питань художньої гімнастики в початковій школі. За цей період було проведено аналіз і узагальнення теоретичних положень, а також здійснено організацію та проведення педагогічного дослідження, зокрема спостереження, тестування, антропометричні вимірювання показників та первинний аналіз отриманих результатів.

Третій етап (з 20.03.25 по 22.04.25) – підсумок та узагальнення отриманих результатів теоретичного та педагогічного дослідження, статистичну обробку отриманих даних, написання висновків і формулювання практичних рекомендацій щодо впровадження занять художньою гімнастикою для дітей молодшого шкільного віку.

## РОЗДІЛ 3

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 3.1 Характеристика показників фізичного розвитку дітей на початковому етапі дослідження

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 період фізичного росту, який починається з моменту народження і закінчується до моменту зрілості, пропорції частин тіла зазнають значних змін. 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.

Наприклад, 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. В процесі розвитку дитини у неї покращується відчуття рівноваги, координація рухів, спритність внаслідок вдосконалення регулятивних впливів нервової системи. Але нервова система у дітей ще дуже вразлива і вимагає дбайливого ставлення до неї з боку дорослих [35].

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.

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. 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 [54].

Витривалість – здатність виконувати тривалу фізичну роботу без зменшення її ефективності напряму зв'язана з функціонуванням серцевосудинної 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 [52].

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

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.

Молодший шкільний вік (6-7 років) має свої анатомо-фізіологічні особливості розвитку, особливості психіки і пізнавальної діяльності, особистісного формування дитини [11]. Високий темп фізичного розвитку, що був характерним для перших років життя малюка, на третьому році дещо уповільнюється. У шкільному 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 [33].

Пізнавальні процеси дитини розвиваються поступово й послідовно. У віці 5–6 років первинні уявлення трансформуються у більш узагальнені поняття про явища та предмети навколишнього світу. У цей період удосконалюються спостережливість і зорова орієнтація, діти впевнено визначають положення власного тіла в просторі та краще виконують завдання, пов'язані з просторовою координацією.

Під час навчального процесу доцільно застосовувати нові, доступні для розуміння та лаконічні стимули, що сприяють підтриманню стійкої уваги. Водночас інтенсивно розвивається рухова пам'ять, що забезпечує швидше засвоєння нових рухових дій. Образне й конкретне мислення поступово ускладнюється, а приблизно у 7–8 років формується здатність до елементів логічного мислення.

Імітаційно-наслідувальні здібності з віком доповнюються процесами аналізу та порівняння, удосконалюються сенсорні зв'язки. Якщо у 5–6 років показ руху переважає або навіть випереджає словесне пояснення, то у 7–8 років провідну роль у розвитку моторної пам'яті відіграють словесні інструкції, пояснення, команди та оцінка результатів діяльності [40].

На початковому етапі дослідження було проведено комплексну оцінку рівня фізичного розвитку дівчаток молодшого шкільного віку, які почали займатися художньою гімнастикою.

Початкове тестування має на меті встановити вихідний рівень фізичного розвитку дітей для подальшого порівняння динаміки змін під впливом занять художньою гімнастикою.

У дослідженні брала участь група дівчат (6-7 років), яка почала займатися художньою гімнастикою.

Антропометричні дані є базовими індикаторами фізичного розвитку та дозволяють оцінити рівень соматичного здоров'я, гармонійність розвитку та відповідність віковим нормам.

На початковому етапі проводилися такі вимірювання:

- зріст (за допомогою ростоміра);
- маса тіла (електронні ваги);
- окружність грудної клітки (у стані спокою);
- окружність стегон.

Отримані дані дозволили визначити:

- індекс маси тіла;
- рівень гармонійності фізичного розвитку;
- відповідність віковим нормам (табл. 3.1).

Індекс маси тіла (ІМТ) визначався за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст}^2 (\text{м}^2)} \quad (1.1)$$

Гармонійність фізичного розвитку визначалася шляхом порівняння отриманих антропометричних показників з віковими нормативами та оцінки за індексом маси тіла.

*Таблиця 3.1*

**Антропометричні показники дівчат на початковому етапі занять художньою гімнастикою (6–7 років, n = 10)**

№	Вік (роки)	Зріст (см)	Маса тіла (кг)	ОГК (см)	Талія (см)	Стег на (см)	ІМТ	WhtR	WHR	Гармонійність розвитку	Відповідність віку
1	6	118	21,5	58	54	63	15,4	0,458	0,857	так	так
2	6	120	22,8	59	55	64	15,8	0,458	0,859	так	так
3	6	122	24,0	60	56	66	16,1	0,459	0,848	так	так
4	6	117	20,9	57	53	62	15,3	0,453	0,855	так	так
5	6	121	23,2	59	55	65	15,9	0,455	0,846	так	так
6	7	124	25,1	61	57	67	16,3	0,460	0,851	так	так
7	6	119	22,0	58	54	63	15,5	0,454	0,857	так	так
8	6	123	24,5	60	56	66	16,2	0,455	0,848	так	так
9	6	118	21,8	58	54	63	15,6	0,458	0,857	так	так
10	6	121	23,5	59	55	65	16,0	0,455	0,846	так	так

*Пояснення:*

- ОГК — обхват грудної клітки
- Гнучкість — результат тесту нахилу вперед зі знаком “+” (долоні нижче рівня стоп)

- ІМТ — індекс маси тіла (норма для цього віку приблизно 14,5–17)
- WHtR – індекс талія/зріст (співвідношення талії до зросту)
- WHR – індекс талія/стегна (співвідношення талії до стегон)
- Гармонійність розвитку — оцінка співвідношення зросту, ваги та окружностей
- Відповідність віку — відповідність фізичного розвитку середнім віковим стандартам.

Маса тіла є важливим показником фізичного розвитку, який характеризує рівень обмінних процесів, харчування та рухової активності дитини.

Пропорційність фігури оцінюється шляхом співвідношення зросту, маси тіла, окружностей талії, стегон та грудної клітки.

Функціональні показники дозволяють оцінити рівень адаптації серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень.

Для об'єктивної оцінки впливу занять художньою гімнастикою на організм дітей молодшого шкільного віку було застосовано комплекс контрольних педагогічних тестів. Обрані методики дозволяють комплексно оцінити розвиток провідних рухових якостей (гнучкості, координації, рівноваги, швидкості та швидкісно-силових здібностей), які є базовими для обраного виду спорту.

Програма тестування включала наступні методи:

1. Тестування рівня розвитку гнучкості Використовувався тест «нахил тулуба вперед із положення сидячи».

Методика: Дитина сідає на підлогу (або гімнастичну лаву), стопи впираються в опору. Виконується плавний нахил вперед, тягнучись пальцями рук якомога далі за лінію стоп.

Оцінювання: Результат фіксується у сантиметрах за відміткою, якої торкнулися кінчики пальців. Значення «+» фіксується при нахилі нижче рівня стоп, значення «-» — якщо дитина не дістала до лінії стоп.

2. Тестування швидкісно-силових здібностей Використовувався стрибок у довжину з місця.

Методика: Виконується поштовхом двох ніг із махом рук від контрольної лінії. Дитина має виконати три спроби.

Оцінювання: У протокол вноситься найкращий результат, вимірний у сантиметрах від лінії відштовхування до найближчої точки торкання п'ятами поверхні.

3. Тестування швидкості (швидкісних якостей) Використовувався біг на дистанцію 30 метрів.

Методика: Виконується з високого старту на біговій доріжці або у спортивному залі.

Оцінювання: Час подолання дистанції фіксується за допомогою електронного або ручного секундоміра з точністю до 0,1 секунди.

4. Тестування координаційних здібностей Використовувався човниковий біг 4×9 метрів.

Методика: Дитина за сигналом має чотири рази подолати дев'ятиметрову дистанцію, щоразу торкаючись лінії (або переносячи предмети) на поворотах.

Оцінювання: Фіксується загальний час виконання вправи в секундах. Тест дозволяє оцінити здатність до швидкої зміни напрямку руху та динамічну стійкість.

5. Тестування статичної рівноваги Використовувався тест «стійка на одній нозі» (проба Бондаревського).

Методика: Дитина стоїть на одній нозі, інша нога зігнута, стопа торкається коліна опорної ноги, руки на поясі (за методикою дослідження очі можуть бути відкриті або закриті, залежно від завдання).

Оцінювання: Час утримання стабільного положення фіксується секундоміром. Тест припиняється при втраті рівноваги, торканні підлоги вільною ногою або зміщенні опорної стопи.

На констатувальному етапі експерименту було проведено первинне педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Метою цього етапу було визначення вихідного рівня розвитку

основних рухових якостей та антропометричних показників до початку занять художньою гімнастикою. Отримані результати дозволили охарактеризувати початковий стан фізичного розвитку досліджуваних та слугували базою для подальшого порівняльного аналізу. Результати констатувального етапу експерименту подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі експерименту**

№	Вік	Гнучкість (нахил, см)	Стрибок у довжину (см)	Біг 30 м (с)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Рівновага (с)
1	6	+4	112	6,8	12,5	18
2	6	+5	118	6,6	12,2	20
3	6	+3	110	6,9	12,7	15
4	6	+2	108	7,0	12,9	14
5	6	+6	120	6,5	12,1	22
6	7	+4	122	6,4	12,0	21
7	6	+3	115	6,7	12,4	17
8	6	+5	119	6,6	12,3	19
9	6	+3	117	6,7	12,4	18
10	7	+3	121	6,5	12,2	20

Заняття художньою гімнастикою мають не лише фізичний, а й виражений психоемоційний та естетичний вплив, тому також брались до уваги психофізичні якості (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Оцінка психофізичних якостей дівчат на початковому етапі занять  
художньою гімнастикою (n = 10)**

№	Вік (роки)	Стійкість уваги (1–5)	Відчуття ритму (1–5)	Рухи під музику (1–5)	Естетичне сприйняття (1–5)	Інтерв'ю (1–5)	Загаль- ний бал (із 25)	Рівень
1	6	4	4	4	4	5	21	високий
2	6	4	5	4	4	5	22	високий
3	6	3	4	4	4	4	19	середній
4	6	3	3	3	4	4	17	середній
5	6	4	5	5	5	5	24	високий
6	7	4	4	4	5	5	22	високий
7	6	3	4	3	4	4	18	середній
8	6	4	5	5	5	5	24	високий
9	6	3	4	4	4	4	19	середній
10	6	4	5	4	5	5	23	високий

Критерії оцінювання:

1–2 бали — низький рівень

3 бали — середній рівень

4–5 балів — високий рівень

Рівень загальної психофізичної підготовленості:

21–25 балів — високий

16–20 балів — середній

до 15 балів — низький

Для проведення оцінки психофізичних якостей (увага, концентрація, відчуття ритму, естетичне сприйняття) було проведено дослідження за допомогою спеціальних тестів, які проводились з групою дівчат та анкетування. В процесі занять були використані такі методи для оцінки психофізичних показників:

### 1. Методика «Помилка тренера» (стійкість уваги)

Суть методу: тренер показує знайому комбінацію рухів, але навмисно допускає 1 помилку.

Завдання дітей – помітити її.

Що оцінюється:

- уважність до деталей
- здатність аналізувати рух
- швидкість виявлення помилки

### 2. Відчуття ритму: відтворення ритмічного малюнка

Педагог плескає в долоні простий ритм (2–4 удари).

Дитина повинна його повторити.

Оцінювання (3-бальна шкала):

- 3 бали – точно відтворює ритм
- 2 бали – допускає 1 помилку
- 1 бал – ритм не відтворює

### 3. Виконання рухів під музику: дитина виконує прості вправи (кроки, махи руками, стрибки) під музичний супровід.

Оцінюється:

- відповідність рухів темпу музики
- здатність утримувати ритм

(за 5-бальною шкалою)

### 4. Естетичне сприйняття: метод педагогічного спостереження

Під час виконання вправ оцінюються:

- виразність рухів
- плавність
- постава
- емоційність

Оцінювання проводиться за 5-бальною шкалою.

5. Запитання для інтерв'ю в дітей, які почали займатися художньою гімнастикою: (табл. 3.4):

- Чи подобається тобі виконувати вправи під музику?
- Чи намагаєшся ти виконувати рухи красиво?
- Чи звертаєш увагу на поставу?
- Чи подобається тобі художня гімнастика? [22,24,26,31]
- 

Таблиця 3.4

**Результати інтерв'ювання групи дівчат на початковому етапі занять художньою гімнастикою**

№	Вік (роки)	Чи подобається виконувати вправи під музику?	Чи намагаєшся виконувати рухи красиво?	Чи звертаєш увагу на поставу?	Чи подобається художня гімнастика?	Загальний рівень мотивації
1	6	так	так	частково	так	високий
2	6	так	так	так	так	високий
3	6	так	частково	частково	так	середній
4	6	частково	частково	ні	так	середній
5	6	так	так	так	так	високий
6	7	так	так	так	так	високий
7	6	так	частково	частково	так	середній
8	6	так	так	так	так	високий
9	6	так	частково	частково	так	середній
10	6	так	так	так	так	високий

На початковому етапі більшість дівчат мають середній або високий рівень психофізичних якостей, що є типовим для дітей 6–7 років, які розпочинають систематичні заняття художньою гімнастикою. Найкраще розвинені: мотивація, позитивне ставлення до занять, базове естетичне сприйняття. Найбільший потенціал для покращення на основі дослідження може бути в стійкості уваги, музично-ритмічній координації, виразності рухів, так як саме ці якості та навички формуються та розвиваються в процесі систематичних занять гімнастикою.

Коротке інтерв'ю дівчат показало, що більшість дівчат мають високу зацікавленість у художній гімнастиці, позитивне ставлення до музичного супроводу, достатню мотивацію до естетичного виконання вправ. Разом із тим, контроль постави та усвідомлене виконання рухів потребують подальшого розвитку в процесі регулярних тренувань. Це відповідає віковим особливостям дітей 6–7 років і створює сприятливі умови для подальшого формування психофізичних якостей.

Після проведення початкових антропометричних досліджень можна зробити висновок, що у дівчат індекс маси тіла та параметри окружності талії і стегон відповідають середнім віковим нормам.

### **3.2. Теоретичне обґрунтування та зміст експериментальної програми занять із художньої гімнастики для дітей молодшого шкільного віку**

Експериментальна програма була розроблена з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку та специфіки художньої гімнастики як складного координаційного виду спорту. Програма реалізовувалася протягом 5 місяців на базі секції художньої гімнастики.

Головною метою програми стало підвищення рівня фізичної підготовленості дітей через акцентований розвиток гнучкості, рівноваги та координаційних здібностей. Навчально-тренувальний процес базувався на принципах системності, доступності та поступового підвищення навантажень. Особливістю програми було широке використання засобів партерної хореографії та ігрових методів навчання, що дозволило підтримувати високий рівень мотивації школярів.

Реалізація програми занять художньою гімнастикою для дітей молодшого шкільного віку здійснювалася протягом 5 місяців із частотою 3 заняття на тиждень (тривалість кожного заняття — 60–90 хвилин). Навчально-тренувальний процес був розділений на два етапи:

### **1. Підготовчо-ознайомчий етап (1 місяць).**

На першому етапі програми, який мав підготовчо-ознайомчий характер, основна увага приділялася формуванню базових рухових навичок та зміцненню м'язового корсета вихованців. Зміст занять включав комплекс вправ із загальної фізичної підготовки, спрямований на розвиток силових показників м'язів спини та черевного преса, що є необхідною умовою для безпечного виконання складних гімнастичних елементів у майбутньому.

Окреме місце в тренувальному процесі посідала партерна хореографія, де під час виконання вправ на підлозі, таких як «кошик», «жабка» та «складка», здійснювався цілеспрямований розвиток виворотності та гнучкості. Паралельно з цим діти опановували основи класичної хореографії, що передбачало вивчення базових позицій ніг і рук, а також виконання перших вправ біля опори, зокрема *demi-plié* та *battement tendu*, для постановки правильної постави та зміцнення гомілковостопного суглоба.

### **2. Основний етап (3 місяці).**

На другому етапі програми, який був основним та формуючим, головна мета полягала в акцентованому розвитку специфічних для художньої гімнастики якостей, зокрема гнучкості та рівноваги, а також у початковому навчанні техніці роботи з предметами. Зміст занять суттєво ускладнювався шляхом впровадження активного та пасивного стретчингу, що передбачало виконання вправ на розтягування м'язів задньої поверхні стегна та підвищення мобільності хребта через виконання «містків» і різних видів шпагатів. Особлива увага приділялася розвитку вестибулярної стійкості під час утримання статичних поз на всій стопі та на півпальцях, а також вивченню базових рівноваг, таких як «ластівка» та атитюд. Координаційна підготовка включала опанування акробатичних елементів, зокрема перекидів та «колеса», що поєднувалося з першими маніпуляціями зі скакалкою та обручем. Стрибкова підготовка на цьому етапі була спрямована на вивчення техніки базових гімнастичних стрибків, таких як чуттєвий та відкритий стрибки, що сприяло розвитку вибухової сили ніг.

Таблиця 3.5

**Зміст експериментальної програми занять із художньої гімнастики  
(5 місяців)**

<b>Блок підготовки</b>	<b>Основні засоби та вправи</b>	<b>Спрямованість на показники</b>
I. Партерна гімнастика (30% часу)	Вправи на підлозі: «жабка», «кошик», «човник», складки, шпагати (поздовжній, поперечний), махи ногами.	Гнучкість, рухливість суглобів.
II. Хореографічна підготовка (20% часу)	Елементи класичного екзерсису: demi-plié, relevé (підйоми на півпальці), позиції рук, battement tendu.	Рівновага, постава, сила стопи.
III. Акробатична підготовка (15% часу)	Перекиди (вперед, назад), стійка на лопатках («берізка»), «місток» з положення лежачи та стоячи, «колесо».	Координація, орієнтація у просторі.
IV. Спеціальна підготовка (20% часу)	Базові стрибки (чуттєвий, закритий), повороти на 90° та 180°, утримання рівноваги («ластівка», атитюд).	Швидкісно-силові якості, вестибулярна стійкість.
V. Робота з предметами (15% часу)	Скакалка: стрибки, оберти. Обруч: хвати, оберти на руці, пролізання в обруч, прості кидки та ловлі.	Спритність, дрібна моторика, швидкість реакції.

**3. Закріплюючий етап (1 місяць).** Третій етап програми мав закріплюючий характер і був спрямований на стабілізацію отриманих навичок та інтеграцію окремих елементів у цілісні хореографічні комбінації. Основний зміст роботи полягав у вдосконаленні якості виконання вивчених вправ та підвищенні їхньої амплітуди й чіткості. У цей період інтенсифікувалася робота з предметами, де до базових обертів і хватів додавалися прості кидки та ловлі, що вимагало високого рівня концентрації уваги та дрібної моторики. Процес підготовки також включав використання ігрових методів для розвитку швидкості реакції та адаптації організму до виконання вправ у режимі музичного супроводу. Завершення цього етапу передбачало проведення

підсумкового тестування для оцінки ефективності впровадженої методики та визначення індивідуального прогресу кожної дитини в межах експериментального дослідження.

Структура типового заняття:

1. Підготовча частина (15-20 хв): різновиди ходьби, бігу, розминка суглобів.
2. Основна частина (40-60 хв): партерна гімнастика (гнучкість), вивчення акробатичних елементів, робота над стійкістю (рівноваги).
3. Заключна частина (5-10 хв): вправи на розслаблення, дихальні вправи та підбиття підсумків.

### **3.3. Аналіз змін показників фізичного розвитку дітей під впливом занять художньою гімнастикою**

Проведене дослідження дозволяє оцінити, як систематичні заняття художньою гімнастикою впливають на фізичний розвиток дівчаток молодшого шкільного віку (6–7 років). Аналіз змін показників з попередніми даними було проведено через 5 місяців (грудень-квітень) занять художньою гімнастикою (табл. 3.6).

На формувальному етапі експерименту здійснювалася реалізація програми занять художньою гімнастикою з дітьми молодшого шкільного віку. Основною метою цього етапу було цілеспрямоване підвищення рівня фізичної підготовленості та розвиток рухових якостей дітей засобами художньої гімнастики. У процесі занять використовувалися вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, координації, швидко-силових здібностей та рівноваги. Результати повторного педагогічного тестування на кінцевому етапі експерименту подано в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Результати педагогічного тестування фізичної підготовленості дітей  
молодшого шкільного віку на формувальному етапі експерименту**

<b>№</b>	<b>Вік</b>	<b>Гнучкість (нахил, см)</b>	<b>Стрибок у довжину (см)</b>	<b>Біг 30 м (с)</b>	<b>Човниковий біг 4×9 м (с)</b>	<b>Рівновага (с)</b>
1	6	+7	122	6,3	11,8	23
2	6	+7	126	6,2	11,6	25
3	6	+6	120	6,4	11,9	22
4	6	+5	118	6,5	12,0	21
5	6	+7	128	6,1	11,5	26
6	7	+6	130	6,0	11,4	25
7	6	+6	123	6,3	11,7	23
8	6	+7	127	6,2	11,6	24
9	6	+6	124	6,3	11,7	23
10	7	+5	128	6,1	11,5	24

У результаті проведеного педагогічного експерименту було здійснено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку до та після впровадження занять художньою гімнастикою. Метою аналізу було визначення ефективності запропонованої методики розвитку рухових якостей. Отримані дані дозволяють оцінити динаміку змін основних показників фізичної підготовленості та подано у вигляді узагальнених статистичних значень у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Результати педагогічного експерименту з оцінювання динаміки розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку**

<b>Показник</b>	<b>До експерименту</b>	<b>Після експерименту</b>			<b>Приріст</b>
Гнучкість (см)					
Стрибок у довжину (см)					
Біг 30 м (с)					
Човниковий біг 4×9 м (с)					
Рівновага (с)					

Для наочного відображення інтенсивності змін, що відбулися в рівні фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку під впливом занять художньою гімнастикою, нами було розраховано відсотковий приріст результатів за кожним із контрольних показників.

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що за п'ятимісячний період дослідження відбулося покращення результатів у всіх тестах, проте темпи приросту окремих якостей суттєво відрізняються. Зокрема, найбільша позитивна динаміка спостерігається у показниках гнучкості та координації рухів (рівноваги), що безпосередньо пов'язано зі специфікою тренувального процесу в обраному виді спорту. Показники швидкісно-силових та

швидкісних здібностей також продемонстрували впевнене зростання, що вказує на комплексний вплив фізичних вправ на організм школярів.

Графічно результати відсоткового приросту досліджуваних показників представлені на рисунку 3.1.



**Рис. 3.1.** Відсотковий приріст показників фізичної підготовленості дітей за період проведеного експерименту

*Таблиця 3.8*

**Динаміка морфологічних показників та індексів фізичного розвитку дітей 6–7 років (до та після 5 місяців занять художньою гімнастикою)**

	Зріст, см (до / після)	Маса тіла, кг (до / після)	Талія, см (до / після)	Стегна, см (до / після)	ІМТ (до / після)	WHtR (до / після)	WHR (до / після)

Впродовж 5 місяців систематичних занять художньою гімнастикою (грудень–квітень) у дівчат 6–7 років було зафіксовано суттєве покращення

показників фізичного розвитку, психофізичних якостей та загального функціонального стану організму.

Аналіз індексів фізичного розвитку показав позитивну динаміку: зниження співвідношення талія/зріст (WHtR) та талія/стегна (WHR) свідчить про покращення пропорційності тілобудови. Показники індексу маси тіла (ІМТ) перебували в межах вікової норми, що разом зі стабільними морфологічними характеристиками вказує на гармонійний фізичний розвиток дітей у процесі занять художньою гімнастикою.

Отримані результати свідчать про високу ефективність художньої гімнастики як засобу комплексного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Діаграма «Відсотковий приріст показників фізичної підготовленості дітей за період проведеного експерименту» наочно відображає суттєву позитивну динаміку основних рухових якостей, що свідчить про високу ефективність розробленої програми занять із художньої гімнастики.

Аналіз візуалізованих даних дозволяє зробити наступні висновки:

Домінуючий вплив на гнучкість та рівновагу: Найвищі показники приросту (38,1% та 28,2% відповідно) підтверджують, що засоби партерної гімнастики та класичного екзерсису мають найбільш виражений кумулятивний ефект саме на ці специфічні для гімнасток якості.

Гармонійність фізичного розвитку: Позитивні зміни у швидкісно-силових показниках (9,5%) та швидкісних характеристиках (7,0% та 6,9%) вказують на те, що програма забезпечує комплексний вплив на організм, не обмежуючись лише вузькоспеціальною підготовкою.

Статистична значущість: Рівномірний розподіл приросту за всіма тестами демонструє адекватність дібраних тренувальних навантажень віковим можливостям молодших школярів.

Дана візуалізація слугує головним доказом того, що цілеспрямований вплив засобами художньої гімнастики протягом п'ятимісячного циклу

дозволяє значно випередити темпи природного розвитку фізичних якостей у дітей цієї вікової категорії.

Виконання вправ під музичний супровід сприяло кращому емоційному залученню дітей до занять, що позитивно вплинуло на дисципліну, бажання тренуватися та прагнення до самовдосконалення.

Заняття художньою гімнастикою допомогли також сформувати:

- правильну поставу,
- впевненість у собі,
- почуття краси рухів,
- дисциплінованість,
- наполегливість,
- самоконтроль.

Таким чином, художня гімнастика є ефективним інструментом фізичного, психічного та естетичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Її систематичне використання у структурі фізичного виховання сприяє не лише покращенню антропометричних показників, але й формує стійку мотивацію до здорового способу життя, що робить її важливою складовою сучасної освітньої програми.

На початку дослідження частина дітей потребувала додаткових пояснень під час виконання вправ. Після систематичних занять спостерігалось значне покращення концентрації уваги, здатності зосереджуватися на техніці виконання рухів та помічати навіть незначні неточності. Дівчата стали більш зібраними та дисциплінованими під час тренувань.

Завдяки регулярному відпрацюванню елементів та комбінацій, учасниці дослідження навчилися краще розуміти структуру рухів, швидше визначати власні помилки та коригувати їх без сторонньої допомоги. Помітно зросла самостійність і усвідомленість у виконанні вправ.

Після 5 місяців занять значно покращилась здатність точно відтворювати ритмічні малюнки, зберігати темп і синхронність рухів.

Дівчата стали впевненіше поєднувати рухи з музичним супроводом, краще відчувати характер і темп композиції, що є важливою складовою занять художньою гімнастикою. Також, спостерігалось покращення координації та зв'язності елементів. Рухи стали більш м'якими, без різких переходів, з чітким дотриманням амплітуди.

У всіх учасниць відзначено позитивні зміни у формуванні правильної постави: зменшення сутулості, кращий контроль положення корпусу, підвищення м'язового тонуспи спини та плечового пояса.

Не менш важливою складовою професійної художньої гімнастики є емоційність на артистизм. Після систематичних виступів і показових номерів дівчата стали більш розкутими, емоційно виразними, навчилися передавати характер музики через міміку та жести. Підвищилася впевненість у собі та рівень сценічної культури.

Виявлені зміни підтверджують, що даний вид фізичного навантаження може бути рекомендований як ефективний засіб комплексного розвитку дитини молодшого шкільного віку.

Художня гімнастика, як важливий засіб фізичного виховання й оздоровлення дітей, включений у загальноосвітні програми шкіл, середніх і вищих навчальних закладів, дитячих спортивних шкіл або гуртків чи спортивних секцій в приватних закладах спорту. Вона поєднує в собі елементи спорту й мистецтва, гармонійно розвиваючи фізичні якості, естетичний смак і творче мислення дитини. Крім того, вправи з предметами — стрічкою, обручем, м'ячем, булавами та скакалкою — розвивають дрібну моторику, відчуття ритму та просторову орієнтацію. Не менш важливою є й виховна функція художньої гімнастики.

У процесі тренувань діти навчаються дисципліні, відповідальності, наполегливості у досягненні мети, вмінню працювати в колективі. Підготовка до змагань формує психологічну стійкість, уміння долати хвилювання та впевнено презентувати себе перед аудиторією. Початок занять гімнастикою в

ранньому віці допомагає налаштувати дитину на здоровий спосіб життя, формуючи гарні звички та навички із самого початку. [18,28].

Раннє залучення допомагає з самого початку прищепити дитині здоровий спосіб життя, включаючи регулярну фізичну активність та збалансоване харчування. Художня гімнастика включає граціозні рухи тіла, спритність, гнучкість і рівновагу, допомагає дівчаткам рухатися впевнено і граціозно. Необхідність спілкування з однолітками, присутність сторонніх людей під час занять та необхідність виступати на публіці сприяють соціальній адаптації дітей [5,12-13, 18, 53].

Отже, результати дослідження змін показників фізичного розвитку дітей під впливом занять художньою гімнастикою підтвердили, що систематичні заняття є ефективним засобом гармонійного фізичного та психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Усі проаналізовані показники продемонстрували позитивну динаміку, що свідчить про доцільність впровадження та підтримки занять художньою гімнастикою в системі фізичного виховання дітей.

### **Висновки до розділу 3**

У результаті 5-місячного педагогічного експерименту із застосуванням засобів художньої гімнастики у дітей 6–7 років виявлено позитивні зміни як у показниках розвитку рухових здібностей, так і у морфологічних параметрах фізичного розвитку.

Аналіз тестів засвідчив покращення основних рухових якостей (швидкості, гнучкості, координації та силової витривалості), що свідчить про підвищення функціональних можливостей організму та ефективність систематичних занять художньою гімнастикою як засобу розвитку рухових здібностей.

Паралельно встановлено позитивну динаміку морфологічних показників: збільшення зросту та маси тіла відповідно до вікових норм, а

також покращення пропорційності тілобудови. Зокрема, спостерігалось зниження індексу талія/зріст (WHtR) та індексу талія/стегна (WHR), тоді як показники індексу маси тіла (ІМТ) залишалися в межах вікової норми, що свідчить про гармонізацію фізичного розвитку та сприятливий морфофункціональний стан організму.

Водночас слід враховувати, що у дітей 6–7 років відбуваються інтенсивні природні процеси росту та розвитку, тому частина змін морфологічних показників зумовлена віковими особливостями.

У цілому отримані результати дозволяють зробити висновок про ефективність занять художньою гімнастикою як засобу комплексного впливу на організм дитини, що сприяє розвитку рухових якостей, формуванню правильної тілобудови та гармонійному фізичному розвитку в межах вікової норми.

## ВИСНОВКИ

Художня гімнастика — це складно-координаційний вид спорту, одна із найбільш видовищних та витончених спортивних дисциплін. Але, окрім естетичної привабливості, цей вид спорту має вагомий позитивний вплив на здоров'я дитини. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку основних фізичних якостей — гнучкості, координації рухів, сили, швидкості та витривалості. У цей період закладаються основи рухової культури, формуються постава, правильні рухові навички, а також стійке ставлення до фізичної активності. Художня гімнастика як вид спорту гармонійно поєднує фізичний, естетичний та виховний компоненти, що робить її ефективним засобом всебічного розвитку особистості дитини.

У ході виконання дипломної роботи було здійснено комплексне теоретичне й експериментальне дослідження питання впливу занять художньою гімнастикою на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Отримані результати підтвердили актуальність обраної теми, її наукову та практичну значущість у системі сучасного фізичного виховання.

У процесі дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичний аналіз літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, анкетування та методи математичної статистики. Це забезпечило об'єктивність отриманих даних і наукову обґрунтованість висновків.

Результати педагогічного спостереження дозволили встановити позитивну динаміку розвитку рухових умінь і навичок дітей, підвищення рівня координації, гнучкості, пластичності, покращення постави та зростання зацікавленості заняттями. Було відзначено позитивний емоційний фон тренувального процесу, що є важливою умовою формування внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою.

Анкетування на початку занять художньою гімнастикою показало, що серед дітей спостерігається достатній рівень інтересу до рухової активності.

Більшість опитаних дівчат позитивно сприймають заняття під музичний супровід і виявляють бажання продовжувати тренування. Це підтверджує значний мотиваційний потенціал художньої гімнастики як засобу залучення дітей до регулярної фізичної активності.

Аналіз антропометричних показників після п'яти місяців систематичних занять засвідчив позитивні зміни у фізичному розвитку дітей. Приріст зросту відповідав віковим нормам, маса тіла збільшувалася в межах фізіологічних показників, індекс маси тіла залишався пропорційним, а статурні характеристики не виходили за межі норми. Незначні зміни обхватів талії та стегон свідчать про підтримку гармонійної фізичної форми та контроль маси тіла. Отримані дані підтверджують, що систематичні заняття художньою гімнастикою не лише не порушують природний розвиток організму, а й сприяють його гармонізації.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості продемонструвало покращення показників гнучкості, координаційних здібностей, сили та швидкісних якостей, що підтверджує ефективність застосованої методики занять. Статистична обробка результатів засвідчила достовірність виявлених змін.

Дослідження питання психологічних аспектів, зокрема формування мотивації, створенню системи заохочень та позитивного емоційного середовища дозволило сформулювати практичні рекомендації щодо використання засобів художньої гімнастики у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Практика показала, що підтримка з боку педагога, використання музичного супроводу, сучасних інформаційних технологій, індивідуальний підхід і доброзичлива атмосфера значно підвищують ефективність навчально-тренувального процесу.

Важливою умовою результативності занять є професіоналізм тренера, його здатність поєднувати традиційні методики з інноваційними підходами, враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей, формувати позитивну самооцінку та впевненість у власних можливостях.

Практичні рекомендації, розроблені на основі результатів дослідження, спрямовані на оптимізацію навчально-тренувального процесу, раціональне дозування навантажень, забезпечення поступовості у формуванні рухових навичок, підтримання інтересу до занять та створення безпечних умов тренування. Їх упровадження сприятиме підвищенню ефективності занять художньою гімнастикою в роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що систематичні заняття художньою гімнастикою є ефективним засобом гармонійного фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, сприяють формуванню основних рухових якостей, зміцненню здоров'я, розвитку психофізичних здібностей і становленню позитивної мотивації до здорового способу життя.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Художня гімнастика є універсальним засобом фізичного виховання, що забезпечує гармонійне поєднання розвитку координації, гнучкості, сили та естетичної виразності. Для досягнення максимального оздоровчого та виховного ефекту в роботі з дітьми 6–7 років рекомендується дотримуватися наступних методичних положень:

**1. Організація навчально-тренувального процесу.** Фізична підготовка має здійснюватися паралельно з технічною. На початковому етапі пріоритет надається загальній фізичній підготовці (ЗФП) через використання стройових, загальнорозвивальних та ігрових вправ. Спеціальна фізична підготовка (СФП) повинна базуватися на вправах, що за технічною структурою близькі до базових елементів художньої гімнастики. Навантаження має зростати поступово, з чітким дотриманням принципу індивідуалізації та врахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дітей.

**2. Технічна та акробатична підготовка.** Рекомендується структурувати технічне навчання за трьома напрямками:

- **Базові вправи:** формування правильної постави, ходьби, опанування елементарних позицій рук і ніг.
- **Спеціальні вправи:** вивчення елементів, що становлять основу змагальних комбінацій (рівноваги, оберти, хвилі).
- **Акробатика:** систематичне включення перекатів, перекидів та шпагатів для розвитку просторової орієнтації та психомоторних якостей.

**3. Музично-ритмічне виховання.** Музичний супровід є невід'ємною складовою, що виконує естетичну та регуляторну функції. Для дітей 6–7 років доцільно обирати життєрадісні твори з чітким ритмічним малюнком (вальси, польки). Музика має допомагати дитині структурувати рух у часі, відчувати темп та розвивати слухо-рухову координацію. Емоційне забарвлення мелодії дозволяє знизити рівень втоми та підвищити інтерес до тренувань.

**4. Психологічний супровід та мотивація.** У молодшому шкільному віці формування самооцінки тісно пов'язане з успішністю в руховій діяльності. Рекомендується:

- Створювати «ситуацію успіху» через постановку досяжних короткострокових цілей.
- Використовувати систему заохочень: словесну похвалу, символічні нагороди (наклейки, грамоти), демонстрацію кращих вправ перед групою.
- Уникати надмірного психологічного тиску та порівняння дітей між собою, фокусуючись на особистому прогресі кожної гімнастки.

**5. Професійна компетентність педагога.** Сучасні вимоги передбачають не лише володіння технікою, а й впровадження інноваційних технологій. Актуальним є використання відеоаналізу для корекції технічних помилок на ранніх етапах та залучення цифрових платформ для вивчення міжнародного досвіду. Тісна співпраця тренера з батьками є обов'язковою умовою для створення стабільного психологічного середовища, що сприяє тривалому збереженню інтересу дитини до спорту.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біленька, І. Г. Музично ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості / І. Г. Біленька. — Харків: ХДАФК, 2017.
2. Білокопитова, Ж. А., Дячук, А. М. Фактори, що визначають ефективність початкової підготовки у художній гімнастиці / Фізичне виховання студентів. — 2010. — № 2. — С. 24–28.
3. Борисова, Ю. Ю., Єрьоміна, О. О. Хореографія як засіб технічної підготовки гімнасток 6–7 років: методичні рекомендації / Ю. Ю. Борисова, О. О. Єрьоміна. — Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервіс», 2015. — 36 с.
4. Бойко, Р., Власюк, О. Розвиток гнучкості дівчат 5–6 років, які займаються художньою гімнастикою / Харків: ХДАФК, 2025. — 10 с. — Режим доступу: <file:///C:/Users/Lenovo%20330-15/Downloads/325437%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-755387-1-10-20250329.pdf> (дата звернення: 12.02.2026).
5. Бірюкова, К. С., Захаріна, Є. А. Розвиток гнучкості на уроках фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку / Сучасні технології в оздоровчій діяльності: Всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти та молодих вчених. — 2023. — С. 192–194. — Режим доступу: <https://eir.zp.edu.ua/bitstreams/009d4510-8d02-401d-b634-03ea49a9353b/download> (дата звернення: 28.12.2025).
6. Chen, H., Wong, P. The Role of Music and Movement Interventions in Enhancing Motor Coordination in Children / H. Chen, P. Wong // *Pediatric Exercise Science Journal*. — 2022. — Vol. 34(2). — С. 142–153.
7. Васьков, Ю. В., Пашков, І. М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1–4 класи (102 уроки для кожного класу). — Харків: Торсінг, 2003. — С. 9–13.
8. Васильков, Г. А. Гімнастику – юним. — Київ:Здоров'я, 2008. — 128 с.

9. Власюк, О., Федоряка, А. Розвиток активної гнучкості на заняттях з художньої гімнастики у дівчаток 8–9 років / Фізична культура, спорт та здоров'я нації. — 2023. — Вип. 16. — С. 59–64. — Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/38678/1/59-64.pdf> (дата звернення: 15.01.2026).

10. Воєділова, О. М. Вплив занять художньою гімнастикою на формування статодинамічної стійкості та постави як критеріїв здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку / О. М. Воєділова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — 2014. — Вип. 118(3). — С. 46–49.

11. Волков, Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. — Київ: Вища школа, 1993. — 152 с.

12. Герасимишин, В. П. Характеристика фізичної підготовленості дітей 6–7 років, які займаються спортивною гімнастикою / Physical Education and Sport: Different Groups. — 2023. — Режим доступу: <https://www.sworld.com.ua/index.php/physical-education-and-sport-113/physical-education-physical-education-different-groups-113/17372-113-0462> (дата звернення: 15.02.2026).

13. Голенкова Ж. М., Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Потоп В. М., Філон К. С. Психологічна рекреація подолання невдач і досягнення успіху юними гімнастками 6–8 років // Physical Culture, Recreation and Rehabilitation. 2023. Т. 2, № 1. С. 4–9.

14. Гурман, Л. Д. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: курс лекцій. — Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет, 2008. — 368 с.

15. García Ruiz, J. P., Hernández, L. Effects of Artistic Gymnastics Training on Posture and Coordination in School Age Children / J. P. García Ruiz, L. Hernández // European Journal of Sport Science. — 2024. — Vol. 24(5). — С. 782–793.

16. Долбишева, Н. Г., Коваленко, Н. Л., Кощеєв, О. С. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту. — Дніпропетровськ: «Ветта», 2010. — 105 с.

17. Дудіцька, С., Семаль, Н. Застосування вправ на гнучкість у процесі занять художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки/ *Scientific Journal Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. — 2024. — Т. 1, № 1. — С. 46–53. — Режим доступу: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.6> (дата звернення: 23.01.2026).
18. Іваній І. В., Великанов О. О. Теоретичні засади розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, випуск 1, 2025. 2025. С. 37–41.
19. Інстаграм-сторінка спортивної команди «Зірковий шлях», гурток з художньої гімнастики, м. Ворзель. — Режим доступу: <https://www.instagram.com/p/DIGKLIvCyhS/?igsh=bml6OGc0OXJ2c2s3> (дата звернення: 25.02.2026).
20. Коваленко, В. І. Методика тренерської діяльності у спортивних іграх та індивідуальних видах спорту: навчальний посібник. — Київ: Академія, 2019. — 312 с.
21. Корсун, А. В. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів / А. В. Корсун. — Харків: Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, 2016. — С. 40–43.
22. Круцевич, Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків у процесі фізичного виховання. — Київ: Олімпійська література, 1999. — 232 с.
23. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання дітей та підлітків. — Київ: Олімпійська література, 2017. — 384 с.
24. Квач, О. П. Методика формування мотивації і фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку у художній гімнастиці / О. П. Квач // *Науковий вісник фізичного виховання і спорту*. — 2024. — № 14(1). — С. 121–130.
25. Литвинова, Т. І. Художня гімнастика як засіб фізичного розвитку та оздоровлення дітей / Т. І. Литвинова // *Молодий вчений*. — 2023. — № 5. — С. 89–93.

26. Лящук, Р. П., Огнистий, А. В. Гімнастика: навчальний посібник. Ч. I. — Тернопіль: ТДПУ, 2001. — 164 с.
27. Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (16–18 квітня 2024 року). Факультет фізичної культури та здоров'я людини. — Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2024. — 128 с. — Режим доступу: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/17472/1/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%8E%D0%B6%D0%BD%D0%B0.pdf> (дата звернення: 03.02.2026) .
28. Martiana, D. Yoni. The Influence of Rhythmic Gymnastics Activities on Gross Motor Development (Children Aged 5–6 Years) / D. Yoni Martiana // Journal of Art and Creativity in Early Childhood Education. — 2025. — Vol. 1, № 1. — Режим доступу: <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jacece/article/view/41604> (дата звернення: 05.03.2026) .
29. Морару, К. Зворотний зв'язок у ритмічній гімнастиці як процес виправлення технічних помилок / К. Морару // Sport și Societate. — 2012. — Vol. 12, № 2. — С. 149–154.
30. Муллагільдіна, А., Біленка, І., Кобельєва, Н. Вплив музично ритмічних засобів навчання на рівень розвитку артистичних здібностей гімнасток 6–8 років / Слобожанський вісник науки і спорту. — 2018. — Режим доступу: <https://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/145566> (дата звернення: 03.03.2026).
31. Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал / гол. ред. С.С. Єрмаков, О.М. Худолій. — Харків: ХДАДМ, 2010. — № 6. — 142 с.
32. Петрина, Р. Л., & Бубела, О. Ю. Основна гімнастика: навчально-методичний посібник. — Львів: Українські технології, 2002. — 114 с.
33. Пирогова, Є. А. Вдосконалення фізичного стану людини. — Київ: Здоров'я, 2007. — 168 с.
34. Ротерс, Т. Методологічні засади фізичного виховання школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.

наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки — Луцьк, 2012. — № 4(20). — С. 180–184.

35. Русова, С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. — Львів–Краків–Париж: Просвіта, 2013. — 127 с.

36. Савчин, М. В., & Василенко, Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. — Київ: Академвидав, 2015. — 360 с.

37. Сергієнко, В. М. Фізкультурно спортивна діяльність тренера з виду спорту: навчальний посібник. — Суми: Сумський державний університет, 2022. — 184 с.

38. Сергієнко, Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. — Київ: Олімпійська література, 2011. — 439 с.

39. Сомова, К., Ємець, Т., Кальмикова, Ю., Кальмов, С. Розвиток гнучкості у тазостегнових суглобах у дітей 5–8 років початкової групи спеціальної фізичної підготовки з художньої гімнастики / ARCHIV of Slob. Herald of Science and Sport. — 2021. — Т. 9, № 4. — С. 66–79. — Режим доступу: [https://journals.uran.ua/sport\\_herald/article/view/242631](https://journals.uran.ua/sport_herald/article/view/242631) (дата звернення: 20.01.2026).

40. Сосіна, В., Руда, І. Методика оптимального розвитку гнучкості в художній гімнастиці / В. Сосіна, І. Руда. — Львів: ЛДУФК, 2012. — 219 с.

41. Сосіна, В., Руда, І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці / Наука в олімпійському спорті. — 2020. — № 1. — С. 48–51. — DOI: 10.32652/olympic2020.1\_3. — Режим доступу: [https://doi.org/10.32652/olympic2020.1\\_3](https://doi.org/10.32652/olympic2020.1_3) (дата звернення: 16.02.2026).

42. Сосновська, О. Б. Формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. — Львів, 2019. — 227 с.

43. Топчієва, Г. О. Розвиток фізичної якості «гнучкість» в процесі навчальних занять фізичним вихованням / Технології та суспільство:

взаємодія, вплив, трансформація: матеріали III Міжнародної наукової конференції. — Вінниця: УКРЛОГОС Груп, 2025. — С. 643–647.

44. Управління освіти і науки Ірпінської міської ради (загальноосвітня школа № 5) — Режим доступу: <https://school5.irpinosvita.gov.ua/> (дата звернення: 12.02.2026).

45. Федоряка, А. В., Бачинська, Н. В. Вплив занять спортивними танцями оздоровчої спрямованості на розвиток гнучкості у дівчат 14–15 років / А. В. Федоряка, Н. В. Бачинська // III Міжнародна науково-методична конференція «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту», м. Суми, 2016. — С. 280–284.

46. Фоменко, О. В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів / О. В. Фоменко. — Харків: ХГПА, 2014. — 70 с.

47. Шевченко О. В. Фізичний розвиток учнів допоміжної школи засобами художньої гімнастики: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.03 / О. В. Шевченко. — Київ, 2001. — 20 с.

48. Шиян, Б. М., Приступа, С. Н. Теорія фізичного виховання. — Львів: ЛОМІО, 1996. — 220 с.

49. Худолій, О. М., Єрмаков, С. С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів / Теорія і практика фізичного виховання. — 2011. — № 5. — С. 3–18.

50. Худолій, О. М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник. В 2-х частинах. 3-е вид., випр. і доп. — Харків: ОВС, 2004. — Ч. 1. — 414 с.

51. Кравчук, Т. М., Рядинська, І. А., Литовко, Т. В., Спужак, В. Б. Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць / за ред. С. С. Єрмакова. — Харків: ХДАДМ, 2011. — № 12.

52. Ємець, Н. О. Психолого-педагогічні основи впровадження художньої гімнастики у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку: дис. канд. пед. наук / Н. О. Ємець. — Київ, 2023.

53. Худолій, О. М., Єрмаков, С. С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів / Теорія і практика фізичного виховання. — 2011. — № 5. — С. 3–18.

54. Щербакова, Г. Вплив позаурочних занять з художньої гімнастики на здоров'я дівчаток молодших класів / Г. Щербакова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. — 2016. — № 1. — С. 222–227. — Режим доступу: <https://eprints.zu.edu.ua/23063> (дата звернення: 15.03.2026).

55. Browning L.M., Hsieh S.D., Ashwell M. A systematic review of waist-to-height ratio as a screening tool for the prediction of cardiovascular disease and diabetes. *Nutrition Research Reviews*. 2010. Vol. 23(2). P. 247–269.