



**2015**  
**№1**

# **ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ, РЕАБИЛИТАЦИЯ**



**Научный журнал**

**по проблемам физического воспитания,  
спорта, реабилитации и рекреации**



## Використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** У статті розкрито динаміку змін рівня розвитку фізичних здібностей учнів початкових класів під впливом засобів художньої гімнастики. Показано, що досліджувані дівчата, для яких під час уроків фізичної культури впроваджувалися комплекси вправ художньої гімнастики досягли найкращих результатів у розвитку гнучкості, пружкості й координаційних здібностей, а хлопці у розвитку гнучкості та координації.

**Ключові слова:** вправи, гнучкість, повороти, пружкість, сила, стрибки, учні, художня гімнастика.

**Актуальність дослідження.** Вивчення та аналіз широкого кола спеціальної літератури [1, 2, 3, 4] свідчать, що вправи художньої гімнастики – цінний засіб для розвитку фізичних та психічних здібностей молодших школярів. Виконання рівноваг, поворотів і стрибків, а також кидків, перекатів, обертань та інших вправ з предметами вимагає різнобічної координації та тонких м'язових відчуттів, що створює чудові умови для функціонального удосконалення зорового і сенсорного аналізаторів, а також для розвитку координаційних здібностей осіб, що займаються цим видом спорту.

**Мета дослідження:** Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу засобів художньої гімнастики на розвиток фізичних здібностей молодших школярів.

**Завдання дослідження:** розкрити можливості використання вправ художньої гімнастики без предмета та з предметами в процесі фізичного виховання учнів початкових класів та експериментально перевірити їх вплив на розвиток основних фізичних здібностей молодших школярів.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури, бесіди з фахівцями, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У результаті проведеного дослідження нами було визначено вплив засобів художньої гімнастики на фізичну підготовленість учнів початкових класів. Експеримент проводився в гімназії №168

м. Харків в двох групах дітей всього 80 першокласників (40 – контрольна) та 40 експериментальна група (ЕГ). Досліджувані контрольної групи відвідували традиційні уроки фізичної культури. Для дітей ЕГ протягом 2 місяців під час уроків фізичної культури впроваджувалися засоби художньої гімнастики, зокрема було розроблено спеціальні комплекси вправ без предмета та зі скакалкою і м'ячем, запозичених з художньої гімнастики. Розроблені комплекси були адаптовані для дітей молодшого шкільного віку і спрямовані на розвиток їхніх основних фізичних здібностей.

Так, діти виконували прості вправи хореографії, що вчили їх тримати правильну поставу та сприяли вихованню культури рухів. В урок також включалися вправи без предмета: специфічні вправи художньої гімнастики (хвилі, змахи, розслаблення й пружні рухи), рівноваги, повороти та стрибки, а також вправи зі скакалками й м'ячами. Вправи з предметами використовувалися як під час розминки, так і для виховання основних фізичних здібностей учнів молодших класів.

Для оцінки фізичної підготовленості дітей обох груп ми обрали такі тести: нахил вперед з положення сидячи, згинання розгинання рук у висі лежачи, біг 30 м, проба Ромберга, тест на здібність узгоджувати рухи різними частинами тіла (координованість рухів) та ходьба зі сплескуванням у долоні.

Отримані результати дозволили дослідити та проаналізувати динаміку рівня фізичної підготовленості досліджуваних учнів молодших класів. Так, найбільші позитивні зміни

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості досліджуваних дівчат КГ* та ЕГ*				
Вправи:	Група	До	Після	tr**
КГ (n=20); ЕГ (n=20)				
Нахил вперед з положення сидячи, см.	КГ	6,2±0,48	6,4±0,42	0,2
	ЕГ	<b>6,2±0,44</b>	<b>7,7±0,36</b>	<b>2,5</b>
Згинання розгинання рук у висі лежачи	КГ	8,2 ± 0,48	8,6 ± 0,48	0,7
	ЕГ	8,2 ± 0,52	9,1 ± 0,45	1,4
Біг 30 м, с.	КГ	7,0 ± 0,15	7,2 ± 0,15	0,8
	ЕГ	<b>7,4 ± 0,15</b>	<b>6,9 ± 0,14</b>	<b>2,2</b>
Проба Ромберга, с.	КГ	22,7 ± 1,67	23,3 ± 1,59	0,3
	ЕГ	<b>21,1 ± 1,41</b>	<b>26,9 ± 1,41</b>	<b>2,9</b>
Координованість рухів, бали	КГ	3,6 ± 0,27	4,0 ± 0,20	1,3
	ЕГ	<b>3,3 ± 0,27</b>	<b>4,2 ± 0,17</b>	<b>2,8</b>
Ходьба зі сплескуванням у долоні, бали	КГ	3,6 ± 0,25	3,8 ± 0,19	0,8
	ЕГ	<b>3,4 ± 0,26</b>	<b>4,2 ± 0,17</b>	<b>2,4</b>

Примітка. \*КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група;

\*\* tr - значення t критерію Стюдента; виділено достовірні значення при p&lt;0,05.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості досліджуваних хлопців КГ* та ЕГ*				
Вправи:	Група	До	Після	tr
КГ (n=20); ЕГ (n=20)				
Нахил вперед з положення сидячи, см.	КГ	5,9 ± 0,50	6,4 ± 0,44	0,7
	ЕГ	<b>5,5 ± 0,50</b>	<b>7,0 ± 0,45</b>	<b>2,3</b>
Згинання розгинання рук у висі лежачи	КГ	9,6 ± 0,49	9,8 ± 0,48	0,3
	ЕГ	9,7 ± 0,42	10,7 ± 0,56	1,4
Біг 30 м, с.	КГ	6,7 ± 0,09	6,7 ± 0,09	0,1
	ЕГ	6,0 ± 0,09	6,0 ± 0,08	0,7
Проба Ромберга, с.	КГ	22,7 ± 1,61	23,2 ± 1,48	0,2
	ЕГ	22,6 ± 1,44	25,0 ± 1,43	1,2
Координованість рухів, бали	КГ	3,6 ± 0,2	3,9 ± 0,15	1,0
	ЕГ	<b>4,0 ± 0,19</b>	<b>4,5 ± 0,14</b>	<b>2,3</b>
Ходьба зі сплескуванням у долоні, бали	КГ	3,5 ± 0,23	3,8 ± 0,20	0,8
	ЕГ	<b>3,7 ± 0,20</b>	<b>4,3 ± 0,16</b>	<b>2,4</b>

Примітка. \*КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група;

\*\* tr - значення t критерію Стюдента; виділено достовірні значення при p&lt;0,05.

під впливом використання засобів художньої гімнастики під час уроків художньої були зафіксовані у дівчат експериментальної групи, зокрема в кінці експерименту в цій групі статистично вірогідно покращилися показники тестів нахил вперед з положення сидячи, біг 30м., проби Ромберга та тестів на узгодження рухів і ходьби зі сплескуванням у долоні.

У дівчат контрольної групи ці показники хоч і набули деякого покращення, але воно виявилось статистично не вірогідним.

Досліджувані хлопці експериментальної групи також показали більшу позитивну динаміку показників фізичної підготовленості після педагогічного експерименту ніж досліджувані контрольної групи. Так, у хлопців, для яких на уроках фізичної культури





використовувалися вправи художньої гімнастики (ЕГ) статистично вірогідно зросли показники нахилу вперед з положення сидючи, та тестів на узгодження рухів і ходьба із сплескуванням у долоні. У хлопців контрольної групи значного зростання всіх показників не спостерігалось.

Таким чином, розкрито динаміку змін рівня розвитку фізичних здібностей учнів початкових класів під впливом засобів художньої гімнастики. Показано, що досліджувані дівчата, для яких під час уроків фізичної культури впроваджувалися комплекси вправ художньої гімнастики досягли найкращих результатів у розвитку гнучкості, пружкості й координаційних здібностей, а хлопці у розвитку гнучкості та також координації рухів. Це свідчить про позитивний вплив засобів художньої гімнастики на фізичну підготовленість учнів початкових класів та необхідність їх широкого використання як під час уроків фізичної культури так і під час власне уроків художньої гімнастики.

#### Література:

1. Карпенко Л.А. Систематизация средств, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики / Л.А. Карпенко // Гимнастика. – 1985. – Вып.1. – С. 47.
2. Кравчук Т.М. Методика виховання рухово-пластичної виразності у студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: ОВС, - 2010. - №10. – С. 40.
3. Кравчук Т.М. Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики / Т.М.Кравчук, І.А. Рядинська, Т.В. Литовко, В.Б. Спужак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ, 2011. - № 12.
4. Рябченко О. Використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласниць / О.Рябченко, Т. Кравчук // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: ОВС, - 2011. - №7, С. 3-7.
5. Художественная гимнастика. Под общ. ред. Л. А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, СПГАФК им. Лесгафта, 2003. - 382 с.

#### Информация об авторах:

**Кравчук Т.М.**, к.п.н., доцент, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Санжарова Н.М.**, к.б.н., доцент, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Голенкова Ю.В.**, к.фіз.вих., доцент, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Рядинська І.А.**, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

*Поступила в редакцию 17.11.2015*