

## Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

*Ніна Деделюк,  
Юлія Хильчук,  
Галина Балахнічева*

### **Ритмічна гімнастика як ефективний засіб підвищення фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Оздоровча спрямованість фізкультурної діяльності ґрунтується на принципах сучасної концепції розвитку системи фізичного виховання: гуманізації й демократизації, діяльнісного підходу та цілісності процесу, його доступності й індивідуалізації, які реалізуються в організаційних та програмно-нормативних основах. Водночас кількість студентів, котрі мають відхилення в стані здоров'я, продовжує неухильно збільшуватися: майже в 90 % випадків простежується невідповідність показників нормам [4].

Важливою залишається проблема програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат-підлітків. Для її розв'язання пропонується застосовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на всі головні компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні можливості [4]. Досягнення вагомих результатів у розв'язанні проблеми щодо покращення фізичного здоров'я студентів засобами фізичної культури потребує нових підходів, засобів і технологій, формуванню яких сьогодні може сприяти вчення про інтегральну індивідуальність людини [5].

Важлива роль у досягненні ефективності фізичного виховання належить ритмічній гімнастиці. Проте сьогодні, на думку фахівців [1; 3], існує невідповідність наявних методик, застосування яких може забезпечити високий рівень фізичного стану підлітків. З іншого боку, рекомендації щодо ритмічної гімнастики не завжди достатньо враховують індивідуальні особливості дітей, хоча неодноразово зазначалося про їх істотний вплив на кінцевий результат фізкультурно-спортивної діяльності, а отже – фізичної підготовленості.

Фізична підготовленість – це показник розвитку основних рухових якостей та навичок, результат фізичної підготовки.

Викладене вище актуалізує необхідність подальшого пошуку методики впровадження ритмічної гімнастики в освітньому процесі загальноосвітніх закладів.

**Завдання дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні доцільності впровадження ритмічної гімнастики у фізичне виховання дівчат 11–14 років. Потрібно експериментально перевірити ефективність методики застосування ритмічної гімнастики в освітньому процесі.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань проаналізовано низку спеціальної науково-методичної літератури; проведено педагогічні спостереження, тестування, педагогічний експеримент. Паралельно з методом спостереження здійснювали хронометраж і фотозйомки, які дали змогу в комплексі оцінити діяльність учениць під час занять. Результати досліджень опрацьовано загальноприйнятими методами тематичної статистики. Розробка експериментальної методики ґрунтувалася на попередньому аналізі наявних методик.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Підвищення фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку передбачає пошук та застосування засобів, методів і форм реалізації нових методик. Упровадження елементів ритмічної гімнастики в процес фізичного виховання дівчат відображено в експериментальній методиці.

Протягом першого семестру на уроках фізичної культури в окремих класах вводили елементи або комплекси ритмічної гімнастики за розробленою експериментальною програмою в підготовчій, основній або заключній частинах і відповідно до завдань уроку.

Актуальність ритмічної гімнастики, обумовлена доступністю, оскільки її зміст ґрунтується на знайомих для учнів вправах. Особливістю ритмічної гімнастики є неперервність та варіативність рухів під музичний супровід у різних темпах. Вправи виконуються серіями, що складають комплекс (тривалість – від 10–15 до 45 хв).

Заняття з ритмічної гімнастики впроваджуються в процес фізичного виховання в різних формах, а саме:

– теоретичні заняття включають основні вимоги з методики фізичного виховання згідно зі шкільною програмою з фізичної культури; курсу музично-ритмічного виховання із прослуховуванням варіантів музичного супроводу;

– практичні заняття поєднують музично-ритмічний розділ: основи музичної грамоти, вправи пов'язані з музичним ритмом, темпом, танцювальними елементами, стрибками, поворотами, вивчення нового матеріалу, повторення засвоєних вправ, виконання самостійних завдань;

– самостійні заняття передбачають самостійне виконання вправ; підготовку до складання комплексів і розподіл навантаження на учениць, які з різних причин потребують індивідуальної форми занять.

– індивідуальні заняття спрямовані на вдосконалення знань та вмінь учениць, які мають низьку фізичну підготовку чи, навпаки, активно займаються спортом. Роль викладача в цій формі – складання плану дій учнів і контроль за його виконанням.

Для перевірки ефективності впливу експериментальної методики на фізичну підготовленість дівчат проводили педагогічний експеримент. На початку 2013/2014 навчального року в контрольній та експериментальній групах здійснено тестування фізичного стану дівчат. Результати тестування показали, що початкові показники фізичного стану в школярів контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізнялися ( $P > 0,05$ ).

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі фізичного виховання підлітків експериментальної групи застосовували розроблену методику ритмічної гімнастики. Школярі контрольних груп продовжували заняття без змін.

У результаті формувального експерименту отримано дані, що в досліджуваних експериментальної групи відбулося достовірне покращення результатів у більшості рухових завдань (табл. 1). Лише швидкісні, силові можливості й гнучкість характеризувалися недостовірними позитивними змінами, а статична силова витривалість, навпаки, – знизилася в середньому на 22,8 % ( $p < 0,05$ ).

Суттєві позитивні зміни відбулися в аеробній витривалості (27,2 %), у метаннях на дальність провідною та непровідною рукою (відповідно, 26,8 % і 51,0 %), швидкісно-силових можливостей у метаннях (23,0 % ( $p < 0,05 \div 0,01$ )).

Таблиця 1

#### Зміни показників фізичної підготовленості дівчат за час формувального педагогічного експерименту

Показник	Експериментальна група			Контрольна група			Достовірність різниці (t)
	$\bar{X}_1 \pm m$	$\bar{X}_1 \pm m$	зміни	$\bar{X}_2 \pm m$	$\bar{X}_2 \pm m$	зміни	
6-хвилинний біг на відстань, м	1069,3±36,1	1361,1±21,2	6,9**	1075,4±31,1	950,1±21,1	3,3**	13,7**
Біг 100 м, с	18,5±0,1	18,0±0,2	2,2*	18,5±0,3	18,5±0,1	0	2,2*
Біг 20 м із ходу, с	4,0±0,05	3,9±0,03	1,7	4,1±0,05	4,0±0,03	1,7	0,2
5-секундний біг на місці, кількість	21,6±0,4	22,4±0,5	1,0	21,3±0,4	18,1±0,6	4,4**	5,5**
Човниковий біг 3x10 м, с	9,3±0,08	8,9±0,06	4,0*	9,2±0,1	9,1±0,05	0,7	2,8**
Метання тенісного м'яча на дальність провідною рукою, м	18,6±0,6	23,6±0,5	6,4**	19,0±0,9	21,8±0,4	2,2	2,8**
Метання тенісного м'яча на дальність непровідною рукою, м	9,5±0,9	14,5±0,6	4,2**	9,4±1,0	12,1±0,9	2,1	2,2*

Закінчення таблиці 1

Три перекиди уперед, с	4,7±0,08	4,5±0,05	2,1*	4,6±0,1	4,7±0,08	0,8	2,1*
Нахил уперед стоячи, см	4,8±0,5	5,6±0,6	1,0	5,5±0,8	3,2±0,6	2,3	2,8**
Стрибок у довжину з місця, см	148,6±1,4	160,4±1,5	5,7**	146,1±1,5	150,1±1,5	1,8	4,8**
Метання набивного м'яча, м	2,6±0,1	3,2±0,2	2,7*	2,5±0,1	2,6±0,2	0,4	2,1*
Вис на зігнутих руках, с	14,9±1,0	11,5±1,1	2,2*	14,3±1,0	11,0±1,1	2,2*	0,3
Динамометрія правої кисті, кг	17,5±0,6	18,4±0,5	1,1	17,2±0,5	18,1±0,8	0,9	0,3
Динамометрія лівої кисті, кг	15,3±0,4	16,1±0,6	0,5	15,4±0,7	15,9±0,5	0,6	0,2
Станова динамометрія, кг	45,1±1,1	48,1±1,0	2,0	44,7±1,2	45,9±0,7	0,8	1,8

У дівчат контрольної групи аеробна витривалість знизилась у середньому на 11,6 %, статична силова витривалість – на 23,0 %, у метаннях на дальність провідною й непровідною рукою – покращилися на 9,4 % і 28,7 % ( $p < 0,05 \div 0,01$ ).

Швидкісно-силові можливості характеризувалися недостовірними змінами показників. Разом із тим відзначено достовірне зниження рівня прояву максимальної частоти рухів на 15,0 %, гнучкості в поперековому відділі хребта та плечових суглобів – 41,8 % і 8,2 %, відповідно ( $p < 0,05 \div 0,01$ ).

Порівняння кінцевих результатів експериментальної й контрольної груп засвідчило, що в більшості тестових завдань учениці експериментальної групи мають кращі показники за винятком прояву швидкісних можливостей у бігові, статичній силовій витривалості та силових можливостях у динамометрії.

Після завершення експерименту в дівчат достовірно зріс прояв більшості фізичних можливостей, за винятком максимальної частоти рухів, зміни якої мали недостовірний характер.

Результати дослідження показують, що дівчата експериментальної групи переважно мають високий, вищий за середній і середній інтереси до фізичного виховання. Лише 1,4–2,61 % школярів оцінили свій рівень інтересу до фізичного виховання як нижчий за середній.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Ритмічна гімнастика посідає важливе місце серед інших форм оздоровчої фізичної культури. Систематичне виконання комплексів із ритмічної гімнастики позитивно впливає на організм, зокрема дітей середнього шкільного віку, на покращення показників фізичної підготовленості.

Результати проведеного експерименту засвідчили значне зростання фізичних можливостей дівчат експериментальних груп: достовірно збільшилися показники фізичної підготовленості, які були об'єктом цілеспрямованого педагогічного впливу; у контрольних групах виявлено різноспрямовану динаміку: значення певної групи можливостей достовірно збільшилися, в іншій групі, навпаки – знизилися.

Установлено, що розроблена з урахуванням вікових особливостей дівчат-підлітків методика ритмічної гімнастики не потребує додаткових витрат часу на розвиток таких фізичних можливостей, які характеризуються природним розвитком; дає змогу здійснювати в повному обсязі тренувальні навантаження на розвиток фізичних здібностей для отримання термінового й кумулятивного тренувальних ефектів та позитивного впливу на фізичне здоров'я; забезпечує можливість для розв'язання освітніх і виховних завдань уроку.

#### Джерела та література

1. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. – Луцьк, 2011 – 20 с.
2. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. / Н. А. Деделюк. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. – 198 с.
3. Калитка С. Вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 18–19 років / С. Калитка, В. Кренделева, Н. Мацкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – №4 (12). – С. 39–43.

4. Стрельченко Л. Зміст занять оздоровчим фітнесом для дівчат молодшого шкільного віку / Л. Стрельченко, Ю. Арешина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – №1 (13). – С. 28–32.
5. Сотник Ж. Оптимізація фізичного стану дівчат старшого шкільного віку на основі ритмічної гімнастики / Ж. Сотник, В. Романова, Л. Винокурова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – №1 (21). – С. 247–251.

#### Анотації

*У статті досліджено доцільність упровадження ритмічної гімнастики в процес фізичного виховання дівчат 11–14 років. Експериментально перевірено ефективність методики застосування ритмічної гімнастики в освітньому процесі. Для розв'язання поставлених завдань використано аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження й тестування, експерименти із застосуванням комплексу методів: антропометрії, тестування фізичних якостей, математичної статистики. Установлено, що розроблена з урахуванням вікових особливостей дівчат-підлітків методика ритмічної гімнастики дає змогу здійснювати в повному обсязі тренувальні навантаження на фізичні здібності та сприяє позитивному впливу на фізичне здоров'я, забезпечує розв'язання освітніх завдань.*

**Ключові слова:** ритмічна гімнастика, фізичні якості, фізична підготовленість, тренувальні навантаження, вікові особливості, дівчата середнього шкільного віку.

***Нина Деделюк, Юлія Хильчук, Галина Балахнічева. Ритмическая гимнастика как эффективное средство повышения физической подготовленности девушек среднего школьного возраста.*** В статтє исследована целесообразность внедрения ритмической гимнастики в процесс физического воспитания девушек 11–14 лет. Экспериментально проверена эффективность методики применения ритмической гимнастики в образовательном процессе. Для решения поставленных задач использованы анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения и тестирования, эксперименты с использованием комплекса методов: антропометрии, тестирования физических качеств, математической статистики.

*Установлено, что разработанная с учётом возрастных особенностей девушек-подростков методика ритмической гимнастики позволяет в полном объёме осуществлять тренировочные нагрузки и развивать физические способности, положительно влияет на физическое здоровье, обеспечивает возможность решения образовательных задач.*

**Ключевые слова:** ритмическая гимнастика, физические качества, физическая подготовленность, тренировочные нагрузки, возрастные особенности, девушки среднего школьного возраста.

***Nina Dedelyuk, Julia Hylchuk, Galina Balahnicheva. Rhythmic Gymnastics as an Effective Mean of Improving Physical Fitness Among Girls of Secondary School Age.*** The article investigates the feasibility of rhythmic gymnastics implementation in physical education process among 11–14 years old girls. Experimentally verified the effectiveness of the rhythmic gymnastics methods application in the educational process. In order to solve the tasks the analysis of special scientific, methodical literature, teaching observation and testing, experiments using a mix of methods (e. g. anthropometry, physical properties testing, mathematical statistics) were used. It was found that the developed rhythmic gymnastics methods that take into consideration age peculiarities of adolescent girls allows to fully implement training on physical ability, encourages positive effects on physical health, provides a solution to educational problems.

**Key words:** rhythmic gymnastics, physical qualities, physical fitness, training exercises, age peculiarities, the girls of secondary school age .