

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.011.3

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Рябченко О. В., Кравчук Т. М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. У статті на основі вивчення й аналізу спеціальної літератури та досвіду використання художньої гімнастики в процесі фізичного виховання дітей різного віку, розроблено та апробовано варіативний модуль з художньої гімнастики. Експериментально доведено, що організація і проведення уроків фізичної культури з використанням засобів художньої гімнастики в старших класах може сприяти підвищенню рівня розвитку гнучкості, спритності й витривалості, а також загального рівня фізичної підготовленості старшокласниць.

Ключові слова: художня гімнастика, варіативний модуль, старшокласниці.

Вступ. Аналіз різних джерел свідчить, що в сучасних умовах спостерігається все більша дисгармонія у фізичному вихованні дівчат, особливо старшого шкільного віку. У більшості старшокласниць відсутня культура рухів, пластичність, жіночність, наявні порушення постави й інші вади опорно-рухового апарату. Всі ці недоліки, на нашу думку можна виправити за допомогою впровадження в практику шкільного фізичного виховання високохудожніх видів спорту, таких як художня гімнастика.

Питання використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання учнів допоміжної школи досліджувала О.В. Шевченко (2001) [5]. Можливості художньої гімнастики у формуванні правильної постави та покращенні фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку вивчали Л.О. Новикова (2004) [3] та С.Г. Лемешева (2000) [1]. Проблему використання художньої гімнастики як засобу фізичного виховання студенток розглядала Л.І. Лубишева (1984) [2]. Проте питання уведення засобів художньої гімнастики до сучасних навчальних програм з фізичної культури для старшокласниць розроблені ще недостатньо, що й визначило актуальність дослідження.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження — розробити методику фізичного виховання старшокласниць засобами художньої гімнастики та визначити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Визначити відношення старшокласниць до використання засобів художньої гімнастики на уроках фізичної культури.

2. Розкрити зміст та методи проведення уроків фізичної культури для старшокласниць з використанням елементів художньої гімнастики.

3. Дослідити вплив запропонованої методики на показники фізичної підготовленості учениць старших класів.

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

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз історико-педагогічних джерел показав, що художня гімнастика вже використовувалася в шкільній практиці фізичного виховання як дієвий засіб гармонійного фізичного й духовного виховання дівчат. Основні засоби художньої гімнастики, а саме вправи без предмета та з предметами, що виконуються з обов'язковим музичним супроводом і несуть в собі естетичну цінність були ефективним доповненням змісту фізичного виховання школярів у 70—80-х рр. ХХ ст. Доцільність використання вправ цього виду спорту з метою удосконалення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дівчат різного віку неодноразово доводилася і в наш час, але конкретної програми застосування засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласниць досі не розроблено.

Враховуючи ці факти, а також неабиякий інтерес дівчат старшого шкільного віку до художньої гімнастики, що було виявлено в процесі анкетування близько 150 школярів, ми розробили експериментальну програму занять з художньої гімнастики. Передбачалось, що програма буде забезпечувати формування постійного інтересу до

Таблиця 1.

Розподіл навчального матеріалу за роками вивчення варіативного модуля «Художня гімнастика» (10-11 класи)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Історія розвитку і сучасний стан художньої гімнастики. Історія розвитку художньої гімнастики в Україні. Загальна характеристика видів художньої гімнастики (основна, прикладна та художня гімнастика зі спортивною спрямованістю). Правила техніки безпеки на заняттях художньою гімнастикою. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Особиста гігієна гімнасток. Оздоровчий потенціал художньої гімнастики.</p>	<p>Учениці: характеризують витоки та історію розвитку і сучасний стан художньої гімнастики; історію розвитку художньої гімнастики в Україні. називають та коротко характеризують види художньої гімнастики (основна, прикладна та художня гімнастика зі спортивною спрямованістю); знають правила техніки безпеки при заняттях різними видами художньої гімнастики; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги до особистої гігієни; вплив художньої гімнастики на організм тих, що займаються.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості плечового пояса та рухливості нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності.</p>	<p>Учениці виконують комплекси спеціальних вправ на розвиток гнучкості плечового пояса та рухливості нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності.</p>
Технічна підготовка	
<p>Вивчення: 1. Основних кроків художньої гімнастики (м'який, перекітний, пружний, гострий, високий, широкий, хресний, приставний, вальсовий кроки). 2. Основних базових елементів з художньої гімнастики (хвилі і змахи, стрибки, рівноваги, повороти, акробатичні вправи). Хвилі: цілісна хвиля, зворотна хвиля, бокова хвиля, хвилі частинами тіла. Змахи: цілісні і складні. Стрибки: підскоки, високі стрибки з двох ніг, високі махові стрибки, стрибки шагом, стрибки з поворотами. Рівноваги: передні, задні, бокові. Повороти: прості (повороти з приставлянням ноги, переступанням, повороти зі хресного положення ніг та ін.) та повороти змахом, які виконуються з опорою на одну чи дві ноги. Акробатичні вправи: кувирок вперед назад, переكاتи та перевероти боком, вперед і назад. 3. Вправи без предмета і з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка). 4. Музично-ритмічне виховання засобами музичних ігор та завдань.</p>	<p>Учениці: характеризують основні кроки та базові елементи з художньої гімнастики; виконують основні кроки художньої гімнастики з базовими елементами художньої гімнастики (хвилі і змахи, стрибки, рівноваги, повороти, акробатичні вправи); знають вправи без предмета; володіють простими вправами з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка). вміють поєднувати вправи художньої гімнастики з музичним супроводом різного темпу, ритму і розміру.</p>
2 рік вивчення	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Історичні факти про особливості використання предметів у художній гімнастиці. Характеристики вправ з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка). Особливості поєднання роботи предметів (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка) з базовими елементами художньої гімнастики.</p>	<p>Учениці: Обговорюють та порівнюють особливості використання різних предметів у художній гімнастиці; дають загальну характеристику видам вправ з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка), історії їх походження. обґрунтовують особливості поєднання роботи предметів (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка) з базовими елементами художньої гімнастики.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні комплекси вправ для розвитку гнучкості плечового пояса та рухливості верхніх і нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності, швидкості.	Учениці виконують комплекси спеціальних вправ на розвиток гнучкості плечового пояса та рухливості верхніх і нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності, швидкості.
Технічна підготовка	
Вивчення: 1. Основних рухів з предметами. 2. Особливостей техніки поєднання рухів тіла та роботи предметами. 3. Музично-ритмічне виховання засобами музичних ігор та завдань.	Учениці: виконують основні рухи з предметами (кидки, відбивання, ловіння, перекасти, обертання, млини, спіралі тощо); володіють технікою роботи з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка); вміють виконувати елементарні комбінації вправ з предметами під музичний супровід; на слух визначати за музичним твором танцювальний напрям композиції, підбирати музику для вправ без предмета та з предметами.

занять фізичною культурою і в той же час виявиться ефективною в плані зміцнення здоров'я, підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості старшокласниць.

За основу нашої розробки було взято нову навчальну програму з фізичної культури (авт. Т.Ю. Круцевич та інші, в-во «Літера», 2009 р.), згідно з якою змістове наповнення уроків фізичної культури навчальний заклад має формувати самостійно з варіативних модулів. Подібний варіативний модуль з художньої гімнастики нами й було розроблено. А впровадження його саме в старших класах зумовлювалося визначенням художньої гімнастики суто жіночим видом спорту та роздільним фізичним вихованням дівчат і хлопців у цьому віці.

Метою розробленого нами варіативного модулю «Художня гімнастика» для учениць 10-11 класів було удосконалення фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей школярок засобами художньої гімнастики. До основних його завдань входило: зміцнення здоров'я та профілактика захворювань; гармонійний розвиток і вдосконалення основних фізичних здібностей учениць старших класів; підвищення їхньої працездатності й рухової активності та прищеплення потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Модуль був побудований з урахуванням основних педагогічних принципів та включав наступні розділи: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, навчальні нормативи та перелік обладнання, яке необхідне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» було внесено теоретичні відомості та засоби спеціальної фізичної і технічної підготовки дівчат старшого шкільного віку на заняттях з художньої гімнастики. Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої

підготовки учнів» мав визначати якість знань, умінь і навичок, якими мали оволодіти старшокласниці в процесі вивчення модуля (див. табл. 1).

У результаті проведеного дослідження нами було визначено вплив уроків фізичної культури з використанням засобів художньої гімнастики на фізичну підготовленість учениць старших класів. Експеримент проводився на базі ЗОШ № 143м. Харкова. У період з листопада 2010 року по березень 2011 рік. В якості досліджуваних були дівчата старшого шкільного віку (учениці 10-х класів) в кількості 20 осіб (10 осіб – контрольна група та 10 — експериментальна група). Досліджувані контрольної групи відвідували уроки фізичної культури, що проводилися за навчальною програмою загальноосвітніх шкіл. Для досліджуваних експериментальної групи проводився варіативний модуль з художньої гімнастики.

Для визначення ефективності впливу уроків з художньої гімнастики на фізичну підготовленість старшокласниць нами було обрано такі тести: нахил тулуба вперед в положенні сидячи; згинання розгинання рук в упорі лежачи; біг 100м.; човниковий біг 4x9м; біг 1500м. Загальний рівень фізичної підготовленості досліджуваних складала сума балів отримана за вимірювання основних фізичних здібностей. Вірогідність змін у показниках фізичної підготовленості досліджуваних контрольної та експериментальної груп до та після експерименту визначалася за допомогою t-критерію Ст'юдента.

У результаті дослідження було виявлено вірогідний позитивний вплив занять художньою гімнастикою на гнучкість досліджуваних. Так, показники гнучкості дівчат експериментальної групи зросли на 1 бал, тоді як в контрольній групі лише на 0,3.

Таблиця 2.

Показники рівню розвитку фізичних здібностей досліджуваних контрольної групи до та після педагогічного експерименту

Статистичні показники	До експерименту ($X \pm m_x$)	Після експерименту ($Y \pm m_y$)	Ступінь вірогідності (tr), при tr = 2,23
Нахил тулуба вперед, см.	3.5 ± 0.36	3.8 ± 0.26	tr = 0.67 < tr
Згинання розгинання рук в упорі лежачи	3.8 ± 0.21	4.0 ± 0.31	tr = 0.54 < tr
Біг 100 м., с.	3.6 ± 0.28	3.9 ± 0.29	tr = 0.75 < tr
Човниковий біг 4x9 м., с.	3.7 ± 0.32	3.9 ± 0.29	tr = 0.45 < tr
Біг на 1500 м.	3.6 ± 0.39	3.5 ± 0.28	tr = 0.21 < tr
Загальний рівень фізичної підготовленості	18,2±0,95	19,1±0,69	tr = 0.77 < tr

Таблиця 3.

Показники рівню розвитку фізичних здібностей досліджуваних експериментальної групи до та після педагогічного експерименту

Статистичні показники	До експерименту ($X \pm m_x$)	Після експерименту ($Y \pm m_y$)	Ступінь вірогідності (tr), при tr = 2,23
Нахил тулуба вперед, см.	3.7 ± 0.32	4.7 ± 0.16	tr = 2.7 > tr
Згинання розгинання рук в упорі лежачи	3.7 ± 0.32	4.1 ± 0.25	tr = 0.98 < tr
Біг 100 м., с.	3.5 ± 0.32	4.0 ± 0.22	tr = 1.28 < tr
Човниковий біг 4x9 м., с.	3.4 ± 0.28	4.7 ± 0.16	tr = 4.06 > tr
Біг на 1500 м.	3.3 ± 0.32	4.9 ± 0.11	tr = 4.85 > tr
Загальний рівень фізичної підготовленості	17,6±0,71	22,4±0,36	tr = 6.08 > tr

Нажаль заняття з художньої гімнастики не здійснили очікуваного впливу на показники рівню розвитку сили у дівчат старшого шкільного віку. Хоч середні арифметичні показники тесту на силу (згинання розгинання рук в упорі лежачи) і збільшилися в контрольній групі на 0,2, а в експериментальній — на 0,4 бали, проте це зростання виявилось статистично не вірогідним

Уведення варіативного модуля з художньої гімнастики також не сприяло достатньому розвитку швидкості досліджуваних. Хоча середні арифметичні показників швидкості (біг на 100 м.) зросли як в контрольній (на 0,3 бали), так і в експериментальній (на 0,5 балів), але різниця між ними виявилася не вірогідною.

У ході експерименту значно зросли середні арифметичні показники спритності (човниковий біг 4x9 м.) в експериментальній групі на 1,3 бали, тоді як в контрольній лише на 0,2 бали. Підвищення рівня розвитку спритності у досліджуваних експериментальної групи при статистичній перевірці виявилось вірогідним, що свідчить про позитивний вплив уроків художньої гімнастики на розвиток цієї якості у дівчат старшого шкільного віку.

Подібнукартинумиспостерігалипривизначенні рівня розвитку витривалості, так, середня арифметична цих показників у експериментальній зросла на 1,6 бали, в контрольній навіть зменшилася на 0,1 бали. Тобто в досліджуваних експериментальної групи відбувся приріст показників витривалості (біг на 1500 м.) на 1,6 бали завдяки систематичному відвідуванню уроків з художньої гімнастики. При перевірці різниця між результатами за останній тест в експериментальній групі на початку та наприкінці експерименту виявилася вірогідною.

Порівнюючи загальний рівень фізичної підготовленості досліджуваних контрольної та експериментальної групи до та після педагогічного експерименту ми виявили значне зростання цього показника в експериментальній групі, тоді як в контрольній він виявився майже без змін. Тобто заняття художньою гімнастикою сприяли статистично значущому приросту загальної фізичної підготовленості старшокласниць.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було розроблено та апробовано варіативний модуль з художньої гімнастики. Експериментально доведено, що організація і проведення

уроків фізичної культури з використанням засобів художньої гімнастики в старших класах може сприяти підвищенню рівня розвитку гнучкості, спритності й витривалості, а також загального рівня фізичної підготовленості старшокласниць.

Список літератури

1. Лемешева, С. Г. Формирование осанки и комплексное развитие способностей детей 5-6 лет средствами художественной гимнастики [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Лемешева Светлана Геннадьевна; Хабаровск, 2000. — 20с.
2. Лубышева, Л.И. Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузах с преимущественно женским контингентом [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Л.И.Лубышева; Омск, 1984. — 24 с.
3. Новикова, Л.А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Новикова Лариса Александровна; М., 2004. — 20с.
4. Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. Л. А. Карпенко [Текст]. — М.: ВФХГ, 2003. — 382 с.
5. Шевченко, О. В. Фізичний розвиток учнів допоміжної школи засобами художньої гімнастики [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03 / Шевченко Ольга Володимирівна; Київ, 2001. — 20 с.

Надійшла до редакції 25.05.2011 р.

Рябченко Ольга, Кравчук Татьяна. Использование средств художественной гимнастики в процессе физического воспитания старшекласниц.

В статье на основе изучения и анализа специальной литературы и опыта использования художественной гимнастики в процессе физического воспитания детей разного возраста, разработан и апробирован вариативный модуль по художественной гимнастике. Экспериментально доказано, что организация и проведения уроков физической культуры с использованием средств художественной гимнастики в старших классах может способствовать повышению уровня развития гибкости, ловкости и выносливости, а также общего уровня физической подготовленности старшекласниц.

Ключевые слова: художественная гимнастика, вариативный модуль, старшекласницы.

Rjabchenko Olga, Kravchuk Tatyana. Use of means of art gymnastics in the course of physical training of senior pupils. In article on the basis of studying and the analysis of the special literature and experience of use of art gymnastics in the course of physical training of children of different age, it is developed and approved variation the module on art gymnastics. It is experimentally proved, that the organisation and carrying out of lessons of physical training with use of means of art gymnastics in the senior classes can promote increase of a level of development of flexibility, dexterity and endurance, and also the general level of physical readiness of senior pupils.

Keywords: art gymnastics, variation the module, senior pupils.