

УДК 372.879.6

Войнаровська Н. С., к.пед.н., Войнаровська А. А., аспірант
(Східноєвропейський Національний Університет імені Лесі Українки, м. Луцьк)

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 5–9 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

***Анотація.** В статті розкрито методiku впровадження ритмічної гімнастики в різні форми фізичної культури дівчат 5–9 класів для підвищення їхньої фізичної активності, фізичної підготовленості та мотивації до систематичного виконання фізичних вправ.*

***Ключові слова:** фізична активність, фізична підготовленість, дівчата, ритмічна гімнастика.*

***Аннотация.** В статье представляется методика внедрения ритмической гимнастики в различные формы физической культуры девушек 5-9 классов для повышения их двигательной активности, физической подготовленности и мотивации к систематическому выполнению физических упражнений.*

***Ключевые слова:** физическая активность, физическая подготовленность, девушки, ритмическая гимнастика.*

***Annotation.** The article revealed the methodology of rhythmic gymnastics introduction in various forms of physical education of girls of 5-9 grades to increase their physical activity, physical fitness and motivation to regular exercises.*

***Keywords:** physical activity, physical training, girls, rhythmic gymnastics.*

Для **усестороннього розвитку** молодого покоління важливо забезпечити його постійну рухову активність, що реалізується через залучення молоді до занять фізичними вправами. При цьому, розвиток фізичної активності дівчат можна забезпечити засобами ритмічної гімнастики. Тому, важливо дослідити рівень фізичного стану дівчат 5–9 класів, чинники, що його обумовлюють та здійснити експериментальну перевірку ефективності впровадження ритмічної гімнастики в навчальний процес школярок.

У **сучасних дослідженнях** провідних вітчизняних науковців обґрунтовано загально-педагогічні та медико-біологічні основи ритмічної гімнастики, розроблені прикладні програми. Проте існують суперечності щодо обсягу фізичних вправ, темпу їх виконання та критеріїв ефективності відповідно до рівня фізичного стану школярів.

Викладене вище актуалізує необхідність подальшого дослідження методики впровадження ритмічної гімнастики у навчальний процес загальноосвітніх середніх навчальних закладів.

Метою роботи визначено обґрунтування необхідності впровадження ритмічної гімнастики в різні форми фізичної культури дівчат 5-9 класів для підвищення їхньої рухової активності, фізичної підготовленості та мотивації до систематичного виконання фізичних вправ.

Об'єкт дослідження є розвиток фізичної активності дівчат 5-9 класів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Досягнення вагомих результатів у розв'язанні проблеми покращення здоров'я школярів потребує нових підходів до засобів і технологій фізичної культури. Для програмування оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами пропонується використовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив на головні компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні якості. Таким засобом в нашому дослідженні виступає комплекс процедур ритмічної гімнастики.

Експериментальні дослідження доцільності та ефективності впровадження ритмічної гімнастики в навчальний процес середніх шкіл проводилися на базі загальноосвітніх навчальних закладів № 9 та № 14 м. Луцька. На етапах дослідно-пошукової роботи брали участь 595 учнів.

Проведений аналіз літературних джерел дозволив визначити фізичний стан як інтегровану ознаку життєдіяльності організму, що визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я людини.

Результати дослідження фізичного розвитку дівчат 11-15 років засвідчили, що в залежності від віку, довжина тіла дівчат становить 145-165 см, маса тіла – 36-58 кг, окружність грудної клітки у стані спокою – 64-72 см. Антропометричні величини загалом знаходяться в межах вікових норм. Водночас, за співвідношенням довжини й маси тіла простежується тенденція до дефіциту маси тіла. Показники фізичного розвитку учнів постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду (табл. 1).

Таблиця 1

Фізичний розвиток дівчат

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Довжина тіла, см	145,2±1,22	149,3±1,8	155,7±2,0	159,4±1,56	165,1±2,18
Маса тіла, кг	36,07±1,25	38,73±1,5	42,14±1,5	47,55±2,23	58,87±2,75
Окружність грудної клітки (в стані спокою), см	63,95±0,68	67,47±0,8	68,25±0,9	69,84±0,79	72,67±1,05
Окружність грудної клітки (вдих), см	68,18±0,72	71,36±0,9	72,54±0,8	74,39±0,98	76,82±0,95
Окружність грудної клітки (видих), см	62,03±0,61	65,84±0,7	66,39±0,9	67,01±0,87	71,38±0,95

При цьому, простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості у дівчат середнього шкільного віку. Гірший стан виявлено за показниками розвитку витривалості, гнучкості та силових якостей, дещо краще розвинуті спритність та швидкість. Протягом навчання в середньому шкільному віці рівень розвитку фізичних якостей дівчат загалом зростає до 13 років, після чого настає певна стабілізація і навіть зниження результатів тестування (табл. 2).

Таблиця 2
Стан фізичної підготовленості дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Довжина тіла, см	145,2±1,22	149,3±1,8	155,7±2,0	159,4±1,56	165,1±2,18
Маса тіла, кг	36,07±1,25	38,73±1,5	42,14±1,5	47,55±2,23	58,87±2,75
Окружність грудної клітки (в стані спокою), см	63,95±0,68	67,47±0,8	68,25±0,9	69,84±0,79	72,67±1,05
Окружність грудної клітки (вдих), см	68,18±0,72	71,36±0,9	72,54±0,8	74,39±0,98	76,82±0,95
Окружність грудної клітки (видих), см	62,03±0,61	65,84±0,7	66,39±0,9	67,01±0,87	71,38±0,95

Водночас, помічено зростання частоти серцевих скорочень у дівчат відповідно до вікових норм. Артеріальний тиск знаходиться в середніх вікових межах. Однією з причин незначних коливань серцевого ритму і його незначних коливань серцевого ритму і його незначні зміни у середньому шкільному віці є поступове вдосконалення регуляторних механізмів функціонування серця та статевим дозріванням дівчат. Велична затримки дихання дітей на вдиху 21,7-32,02 % вища, ніж на видиху. З 11 до 15 років результати виконання тесту поступово зростають (табл. 3).

Індекс добової фізичної активності дівчат знаходиться в межах 32,41-33,65 балів. Структура добової фізичної активності дівчат складається з базового режиму (8,37-8,52 годин), сидячого (6,34-6,48год), низького рівня(6,25-6,56год), середнього(2,25-2,56год) і високого (0,34-0,41 год.).

Проте, науковими дослідженнями доведено, що для школярів рекомендований щоденний двогодинний об'єм фізичної активності, який забезпечував би фізіологічну потребу підростаючого організму в фізичному навантаженні.

Таблиця 3

Функціональний стан серцево-судинної системи дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	95,7±2,65	100,5±2,34	118,7±3,22	128,1±3,16	131,8±3,74
Діастолічний артеріальний тиск мм рт. ст.	50,21±1,55	53,75±1,69	71,08±1,83	72,26±1,57	79,82±1,93
ЧСС у спокої, уд. хв.	87,39±2,67	85,17±3,09	85,23±2,49	80,77±3,32	81,02±2,48
Затримка дихання на виху, с	31,18±2,05	27,59±2,63	34,27±2,85	31,49±1,93	32,52±2,48
Затримка дихання на виху, с	24,56±1,56	22,67±1,36	28,95±2,16	25,03±1,85	26,36±1,59

Водночас, за нашими спостереженнями спеціально організована фізична активність дівчат складає лише 0,34-0,42 год., що на 65%-75 % нижче гігієнічної норми (табл. 4).

Таблиця 4

Показники добової рухової активності дівчат 11–15 років

Рівень фізичної активності	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Базовий, год.	8,46±0,02	8,39±0,05	8,26±0,04	8,52±0,06	8,37±0,04
Сидячий, год.	6,34±0,28	6,42±0,31	6,52±0,43	6,47±0,52	6,48±0,63
Низький, год.	6,25±0,31	6,28±0,45	6,54±0,35	6,37±0,29	6,56±0,37
Середній, год.	2,56±0,19	2,49±0,22	2,27±0,38	2,28±0,19	2,25±0,23
Високий, год.	0,39±0,05	0,42±0,06	0,41±0,04	0,36±0,03	0,34±0,05
Індекс фізичної активності, балів	32,89±0,52	32,92±0,49	32,74±0,61	32,47±0,55	32,44±0,46
Добові енерговитрати, ккал на кг	42,38±0,34	42,4±0,41	42,24±0,29	41,88±0,33	41,86±0,39

Результати дослідження засвідчили, що переважна більшість учнів всіх вікових груп мають середній, вище середнього або високий рівень інтересу до фізичних занять. З віком у школярів спостерігається тенденція зниження інтересу до фізичної культури. Водночас, у значної частини респондентів (до 2%) інтерес до фізичної культури відсутній. В окремих дівчат (2,5 %) сформувався негативне ставлення до фізичного виховання. З віком у школярів простежується стала тенденція в цьому напрямі.

Занепокоєння викликає той факт, що 76,93-85,47 % дівчат залежно від віку обмежують свій руховий режим лише обов'язковими уроками

фізичної культури в школі. Враховуючи біологічні закономірності впливу фізичних вправ на фізичний стан і здоров'я дівчат, двогодинних занять на тиждень фізичними вправами недостатньо.

Стійкий інтерес до фізичної культури зумовлює прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Водночас, лише 14,53-23,07 % респондентів 3-4 рази в тиждень займаються фізичними вправами. Тренувальний ефект має лише високий рівень фізичної активності, до якого належать організовані заняття фізичними вправами й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. А цей компонент фізичної активності наявний у багатьох дівчат лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Отримані дані підтверджуються результатами хронометражу: 77-85 % учнів залежно від віку обмежують свій фізичний режим лише обов'язковими уроками фізичної культури в школі (табл. 5).

Таблиця 5

Рівень інтересу до фізичного виховання у дівчат, %

Рівень інтересу	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Високий	14,7	20,47	19,37	15,75	10,43
Вище середнього	35,24	31,12	25,24	27,15	23,08
Середній	45,49	44,76	48,82	46,85	52,24
Нижче середнього	3,25	2,57	3,64	6,32	5,83
Низький	1,32	1,08	2,94	2,85	3,39
Інтерес відсутній	-	-	-	1,08	2,47
Ставлення негативне	-	-	-	-	2,56

Низький інтерес дівчат до фізичної культури, на нашу думку, пояснюється слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичної культури в школі, недооцінкою важливості цього напрямку роботи вчителем, недостатньо пропагандистською роботою.

Для школярів середнього віку, головним джерелом інформації про фізкультуру і спорт є вчителі фізичної культури, телебачення, комп'ютер, масові спортивні заходи, зустрічі з відомими фахівцями, тренерами з різних видів спорту. Очевидно, що такий стан обумовлений практикою фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах (Табл. 6).

Таблиця 6

Джерела інформації учнів про фізичну культуру, %

Джерела інформації	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Зустріч з відомими спортсменами	15,75	14,64	15,83	14,07	14,55
Зустріч з відомими фахівцями в галузі фізичної культури і спорту	9,73	10,32	12,57	9,44	11,67
Масові спортивні заходи	18,38	15,63	17,25	15,03	12,93
Учителі фізичної культури	55,48	53,17	57,02	50,46	53,03
Тренери з видів спорту	1,48	3,85	4,75	3,59	5,75
Телебачення	47,49	52,33	58,29	50,28	51,14
Радіо	1,23	-	1,36	2,43	-
Спеціальна спортивна література	1,04	2,47	2,91	1,58	2,15
Газети	2,43	1,63	1,94	3,07	2,49
Комп'ютер	14,72	15,83	16,95	15,48	17,36

Серед видів фізичної активності дівчата середнього шкільного віку надають перевагу ритмічній гімнастиці (29-35 %). Крім цього, значний інтерес учні проявляють до художньої гімнастики, туризму, тенісу, плавання, волейболу. Такий розподіл інтересів учнів до фізичних вправ створює міцну базу для підвищення їхньої рухової активності засобами ритмічної гімнастики (табл. 7).

Таблиця 7

Інтереси дітей до занять у спортивній секції, %

Види спорту	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Ритмічна гімнастика	29,54	29,95	32,08	34,25	35,31
Художня гімнастика	21,67	21,99	20,87	16,22	18,79
Туризм	9,94	10,47	9,25	8,43	7,04
Теніс	5,43	6,72	9,39	11,47	12,35
Настільний теніс	1,38	-	2,64	1,38	1,25
Волейбол	8,83	9,32	9,95	5,24	7,12
Баскетбол	2,55	1,48	2,39	2,78	1,56
Футбол	1,55	1,48	3,07	1,29	1,05
Гандбол	0,75	-	1,29	1,48	1,25
Плавання	10,35	10,74	12,52	9,81	9,35
Велоспорт	1,25	2,37	2,12	1,93	-
Боротьба	2,47	-	1,07	-	-
Не визначилася	4,29	5,48	5,39	5,72	4,93

Таким чином, проведений педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованих засобів і методів ритмічної гімнастики дівчат, що є основою для її широкого впровадження в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів.

Узагальнюючи результати експерименту, можна зробити висновки, що цим дослідженням доведено позитивний вплив занять ритмічною гімнастикою на організм дівчаток 5-9 класів, визначено методичні особливості виконання таких вправ. Показано, що фізичний розвиток дівчат загалом відповідає віковим нормам. Отримані в процесі експерименту дані засвідчують, що фізичний розвиток школярів постійно але нерівномірно зростає, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду. Також виявлено підвищені показники частоти серцевих скорочень у дівчат 5-9 класів відповідно до вікових норм.

Отже, за результатами дослідження встановлено, що рівень фізичного розвитку дівчат 5-9 класів обумовлюється їх фізичною активністю.

1. Войнаровська Н. Методика ритмічної гімнастики для дівчат 11-14 років загальноосвітніх навчальних закладів. Педагогічні науки. – Луцьк, 2010. – № 23. – С.135-138.
2. Войнаровська Н. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для учнів загальноосвітніх навчальних закладів // Н. Войнаровська, В. Захожий / Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 3 (11). – С.21-24.
3. Войнаровська Н. Силова підготовленість дівчат середнього шкільного віку загальноосвітньої школи. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 1 (9). – С.50-53.
4. Войнаровська Н. Формування грації дівчаток 5-9 класів загальноосвітньої школи засобами ритмічної гімнастики // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. Цьось, С. Козібродський. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 45-47.
5. Войнаровська Н. Особливості розвитку сили у дівчат середнього шкільного віку // Молода спортивна наука України, 2006. – № 10. – С. 91-94.
6. Войнаровська Н. Методика проведення ритмічної гімнастики в різних формах фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів: метод. рек. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 32 с.
7. Романюк В. Прогнозування подій та явищ у спорті за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel / Войнаровська Н. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – С.107-112.

Рецензент: д.фіз.вих., професор Цьось А. В.