

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ВОЙНАРОВСЬКА НАТАЛІЯ СТЕПАНІВНА

УДК 796.011.3:378.147

**РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 5–9 КЛАСІВ
ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2011

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Волинському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник: доктор біологічних наук, професор
КОЦАН Ігор Ярославович,
Волинський національний університет
імені Лесі Українки, ректор

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
РОТЕРС Тетяна Тихонівна,
Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка, завідувач кафедри теорії
і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент
ЦЮПАК Юрій Юрійович,
Волинський національний університет
імені Лесі Українки, завідувач кафедри
спортивних ігор.

Захист відбудеться 25 травня 2011 року о 12 годині 00 хвилин на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 Волинського національного університету імені Лесі Українки за адресою: 43021, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Волинського національного університету імені Лесі Українки (43021, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30 а).

Автореферат розіслано 23 квітня 2011 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

С. П. Козіброцький

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Зміцнення та збереження здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів, підвищення рівня фізичної підготовленості й працездатності – актуальні завдання, які стоять перед українським суспільством. Для їх розв'язання, передусім, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність із віковими закономірностями росту й розвитку, розробивши ефективні засоби підвищення їхньої рухової активності (О. Д. Дубогай, 2007, 2008; Л. Я. Іващенко, 1994; І. Я. Коцан, 2009; О. С. Куц, 2005; Б. М. Мицкан, 2003; А. Г. Сухарев, 1991; Б. М. Шиян, 1997).

Рухова активність – це поєднання всіх рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню медико-біологічних та педагогічних основ рухової активності. Доведено, що рухова діяльність виконує роль своєрідного регулятора розвитку організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Г. Л. Апанасенко, 1992; В. В. Белов, 1999; Е. Г. Буліч, 2000; І. В. Муравов, 1981, 1989). Закономірності й взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану вивчали О. А. Пирогова (1986), А. І. Драчук (2001), В. О. Кашуба (2003), Т. Ю. Круцевич (2000, 2010), С. Ю. Ніколаєв (2004). Як свідчать численні дослідження (М. М. Булатова, 2005; Е. С. Вільчковський, 1998; Л. В. Волков, 2008; М. В. Дутчак, 1999; Н. В. Москаленко, 2009), достатній обсяг рухової діяльності дітей забезпечує добре здоров'я й належний фізичний розвиток. Водночас наукові дослідження (Г. В. Безверхня, 2004; О. М. Зварищук, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2000; Л. В. Мосійчук, 2004; І. В. Степанова, 2007) засвідчують, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні погіршення зацікавленості фізичною культурою.

Результати дослідження підтверджують, що рекреаційно-оздоровча спрямованість фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах є основою здорового способу життя та зміцнення здоров'я учнів (В. М. Платонов, 2006; О. Я. Кібальник, 2008; І. А. Когут, 2006; М. В. Дутчак, 2009; Ю. Ю. Цюпак, 2008). Для програмування оздоровчої спрямованості фізичної культури пропонується використовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на всі компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні якості. Незважаючи на численні наукові дослідження (І. В. Бакіко, 2007; Л. Л. Лисенко, 2008; О. П. Митчик, 2002; В. В. Пантік, 2000; С. Г. Приймак, 2003; Т. І. Суворова, 2003), актуальним є пошук ефективних засобів підвищення рухової активності учнів, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти, так і у вільний від

навчання час. До таких засобів фізичної культури належить ритмічна гімнастика, що передбачає виконання певних рухів або їх комплексів під музичний супровід.

У наш час науковцями доведено позитивний вплив занять ритмічною гімнастикою на організм учнів (О. С. Губарева, 2001; У. С. Шевців, 2009), визначено методичні особливості виконання таких вправ (Е. Б. Бірюк, 1986; Т. С. Лисицька, 1987; В. В. Матов, 1985; В. Ю. Сосіна, Е. М. Фабіан, 1990; Т. Т. Ротерс, 1999, 2006).

Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об'єднані єдиною кінцевою метою, призвела до того, що висновки й рекомендації інколи мають доволі суперечливий характер. За великої кількості комплексів ритмічної гімнастики недостатньо розроблено методику їх реалізації в різних формах фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. Майже не існує спеціальних теоретичних напрацювань щодо підвищення рухової активності дівчат середнього шкільного віку засобами ритмічної гімнастики.

Отже, велике значення рухової активності для збереження й зміцнення здоров'я школярів та недостатність досліджень щодо її розвитку засобами ритмічної гімнастики обумовили актуальність теми дисертації.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки за темою “Регуляторні механізми і системна організація психофізіологічної активності людини (віковий аспект)” (номер держреєстрації 0107U000740).

Роль автора полягає в розробці змісту й структури занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Тема дисертації затверджена вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 8 від 27.02.2006 р.) узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 2 від 30.03.2010 р.).

Мета дослідження – обґрунтувати зміст і структуру занять ритмічною гімнастикою в урочних та позаурочних формах фізичної культури дівчат 5–9 класів для підвищення їхньої рухової активності, фізичної підготовленості й мотивації до виконання фізичних вправ.

Завдання дослідження:

1) виявити рівень фізичного стану дівчат 5–9 класів та чинники, що його обумовлюють;

2) розробити зміст і структуру занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури школярок;

3) визначити ефективність занять ритмічною гімнастикою для підвищення рухової активності та фізичного стану дівчат загальноосвітніх навчальних закладів.

Об'єкт дослідження – розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів у загальноосвітніх навчальних закладах

Предмет дослідження – зміст і структура занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Для розв'язання зазначених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату);

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, тестування, анкетування (для визначення результатів навчальної діяльності учнів), педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для впровадження ритмічної гімнастики в різні форми фізичної культури дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів та виявлення її ефективності;

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних, перевірки достовірності одержаних результатів.

Дослідження відбувалося протягом 2005–2011 рр. і реалізовувалось у кілька **етапів**:

– *аналітико-констатувальний етап* (2005–2006 рр.) передбачав аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу;

– *пошуковий етап* (2007–2008 рр.) – визначення рівня фізичного стану дівчат середнього шкільного віку, розробка методики впровадження ритмічної гімнастики в різні форми шкільної фізичної культури;

– *формувальний етап* (2009–2010 рр.) був спрямований на організацію формувального експерименту, перевірку ефективності розробленої методики навчання;

– *узагальнювальний етап* (2010–2011 рр.) передбачав аналіз, узагальнення даних експерименту, формування висновків, апробацію результатів дослідження, оформлення тексту дисертації.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальну роботу здійснювали на базі загальноосвітніх навчальних закладів № 9, 14 м. Луцька. У дослідно-пошуковій роботі брали участь 595 учнів.

Наукова новизна одержаних результатів:

– уперше здійснено класифікацію основних рухів ритмічної гімнастики залежно від складності дій, частин тіла та вихідних положень;

– доведено, що виконання ритмічної гімнастики в різних формах шкільної фізичної культури має значний вплив на підвищення рухової активності,

активізацію інтересу й мотивації до занять фізичними вправами, підвищення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей дівчат 5–9 класів;

– виявлено вплив мотиваційно-ціннісних пріоритетів дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів на зміст і спрямованість занять фізичними вправами;

– доповнено відомості про стан та динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в доповненні змісту уроків фізичної культури та позакласних занять засобами ритмічної гімнастики, у розробці методики виконання комплексів ритмічної гімнастики в різних формах фізичної культури.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів м. Луцька (довідки про впровадження № 27/02 від 27.01.2011 р.; № 32/16 від 25.01.2011 р.; № 08/11 від 12.01.2011 р.; № 12/05 від 21.01.2011 р.), навчальний процес Волинського національного університету імені Лесі Українки (довідка про впровадження № 3/125 від 14.01.2011 р.).

Матеріали дослідження також можуть бути використані в процесі підготовки вчителів фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін “Педагогіка”, “Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорія і методика оздоровчої роботи”.

Особистий внесок дисертанта полягає в розробці змісту й структури занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. У роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх обґрунтування.

Вірогідність результатів дослідження забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов’язаних методів, адекватних предмету, меті й завданням дослідження, дослідно-експериментальною перевіркою основних положень дисертації, репрезентативністю вибірки й використанням методів математичної статистики, підтвердженням основних ідей у результаті формувального педагогічного експерименту.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дослідження представлено в доповідях на Міжнародних наукових конференціях “Молода спортивна наука України” (Львів, 2006), “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 2008); Всеукраїнських науково-практичних конференціях “Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення” (Львів, 2010), “Концепція розвитку галузі фізичного

виховання і спорту в Україні” (Рівне, 2009); щорічних наукових конференціях викладачів Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, 2007–2011 рр.), обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Публікації. Основні положення дисертації опубліковано в 10 наукових працях, із яких шість – у наукових фахових виданнях України.

Структура дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (217 позицій) та п’яти додатків. Загальний обсяг дисертації становить 212 сторінок. Робота містить 25 рисунків і 29 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** аргументовано актуальність дослідження; зазначено його зв’язок із науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об’єкт, предмет дослідження; охарактеризовано методи дослідження та етапи науково-педагогічного пошуку; розкрито наукову новизну й практичне значення, обґрунтовано вірогідність одержаних результатів; наведено дані про апробацію та впровадження отриманих результатів.

У першому розділі – **“Теоретико-методичні основи підвищення рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів”** – розкрито сутність рухової активності, її вплив на системи та функції організму учнів, шляхи залучення школярів до занять фізичними вправами в загальноосвітніх навчальних закладах.

На основі аналізу наукових джерел визначено, що рухова активність як сукупність рухів людини поділяється на звичайну й спеціально організовану. До звичайної рухової активності належать дії, пов’язані з природними потребами (навчальна та побутова діяльність, гігієнічні процедури). Спеціально організована активність передбачає реалізацію різних форм занять фізичними вправами, активний відпочинок, пішохідний рух до школи й додому. Установлено, що в середньому шкільному віці рухова активність забезпечує нормальний ріст і розвиток організму учнів, сприяє зміцненню фізичної підготовленості та здоров’я, підвищує адаптацію до зовнішнього середовища й опір до захворювань.

Науковими дослідженнями (Е. Б. Бірюк, 1986; О. С. Губарева, 2001; В. Ю. Сосіна, Е. М. Фабіан, 1990; Т. Т. Ротерс, 1999, 2006; У. С. Шевців, 2009) стверджується, що в процесі виконання вправ ритмічної гімнастики покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, зміцнюються кісткова й м’язова тканини. Тому розробка шляхів залучення учнів загальноосвітніх навчальних закладів до занять

ритмічною гімнастикою в різних формах фізичної культури є важливим науковим завданням.

Другий розділ – “Характеристика фізичного стану дівчат середнього шкільного віку та чинників, що його обумовлюють” – присвячений визначенню особливостей фізичного стану й рухової активності дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Фізичний стан визначається як інтегрована ознака життєдіяльності організму, що визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями учнів.

Результати дослідження фізичного розвитку дівчат 11–15 років засвідчують, що довжина тіла становить 145,2–165,1 см, маса – 36,07–58,87 см, окружність грудної клітки в стані спокою – 63,95–72,67 см. Антропометричні величини загалом перебувають у межах вікових норм. Показники фізичного розвитку учнів постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

Простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості в дівчат середнього шкільного віку (табл. 1).

Таблиця 1

Стан фізичної підготовленості дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Підтягування у висі лежачи, <i>разів</i>	3,05±0,28	4,85±0,37	6,47±0,22	5,31±0,56	5,52±0,49
Вис на зігнутих руках, <i>с</i>	9,12±0,73	12,81±0,59	10,33±0,74	10,28±0,32	8,95±0,92
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	110,9±3,24	122,5±2,85	134,4±3,07	132,6±2,75	136,4±2,96
Підйом у сід за 30 с, <i>разів</i>	10,35±0,42	10,41±0,63	13,74±0,39	11,69±0,55	10,58±0,66
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави	7,39±0,35	7,27±0,44	8,63±0,23	11,75±0,63	9,58±0,38
Біг 1000 м, <i>хв, с</i>	6,54±0,36	6,23±0,29	6,08±0,22	6,11±0,34	6,14±0,28
Човниковий біг, 4 x 9 м, <i>с</i>	12,85±0,24	12,38±0,31	13,01±0,47	12,14±0,32	12,39±0,37
Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”, <i>см</i>	202,7±3,34	221,4±2,87	238,2±3,32	247,8±2,98	243,4±3,25
Стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, <i>см</i>	64,47±1,49	66,14±1,32	70,06±1,55	74,31±1,62	73,19±1,47
Метання малого м’яча на дальність, <i>м</i>	11,36±0,42	14,03±0,56	15,58±0,41	15,04±0,53	15,86±0,62
Біг 60 м, <i>с</i>	11,52±0,18	11,28±0,16	11,55±0,37	11,23±0,41	11,35±0,31
Нахил уперед із положення сидячи, <i>см</i>	4,32±1,45	6,68±1,87	8,43±2,05	8,72±2,19	11,63±2,81

Відповідно до вимог шкільної програми, у дівчат дещо гірше розвинені витривалість, гнучкість, спритність та силові якості, краще – швидкість. Майже в усіх вікових групах учнів рівень компетентності оцінено як середній (4–6 балів). Протягом навчання в школі рівень розвитку фізичних якостей дівчат загалом підвищується до 13 років, після чого настають певна стабілізація й часткове зниження результатів.

У процесі дослідження виявлено зростання частоти серцевих скорочень у школярів 11–15 років порівняно з віковими нормами. Артеріальний тиск перебуває в середніх вікових межах. Величина затримки дихання дітей на вдиху на 21,7–32,02 % вища, ніж на видиху. З 11 до 15 років результати виконання тесту поступово зростають. За показниками проб Штанге та Генчі дівчата дещо відстають від вікових норм.

Використовуючи фремінгемську методику, на основі хронометражу різних видів діяльності визначено показники добової рухової активності дівчат (табл. 2). Виявлено, що індекси добової рухової активності школярів 11–15 років перебувають у межах 32,44–32,92 бала. Дівчата 12–13 років мають дещо вищий рівень рухової активності порівняно з ровесницями інших вікових груп.

Таблиця 2

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 рухової 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

Добові енерговитрати становлять 41,86–42,4 ккал на кг. Зіставлення отриманих даних із середньостатистичними показниками свідчить, що добові енерговитрати дівчат значно нижчі від рекомендованих величин (11 років – на 46,29 %; 12 – 34,43 %; 13 – 23,11 %; 14 – 19,39 %; 15 – 14,67 %).

Структура добової рухової активності школярів складається з базового режиму (8,37–8,52 год), сидячого (6,34–6,48 год), низького рівнів (6,25–6,56 год), середнього (2,25–2,56 год) і високого (0,34–0,41 год). Аналіз динаміки компонентів рухової активності засвідчив незначні їх зміни в дівчат різних вікових груп. Очевидно, такий обсяг рухів є характерним для учениць основної школи.

У наукових дослідженнях (Л. Я. Іващенко, 1994; Т. Ю. Круцевич, 2000, 2010; А. Г. Сухарев, 1991) встановлено, що для школярів рекомендований щоденний двогодинний обсяг рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні. Водночас у практиці шкільної фізичної культури спеціально організована рухова активність дівчат складає 0,34–0,42 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми. Тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані заняття фізичними вправами й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. А цей компонент рухової активності наявний у багатьох дівчат лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Отримані дані підтверджуються результатами хронометражу. 76,93–85,47 % учнів залежно від віку обмежують свій руховий режим лише обов'язковими уроками фізичної культури в школі. Отже, враховуючи біологічні закономірності розвитку організму дітей, можна стверджувати, що визначений рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного фізичного стану організму школярів.

Результати анкетування засвідчили, що на фоні поступового зниження інтересу дівчат до фізичної культури зацікавленість саме ритмічною гімнастикою залишається досить високою. Більшість учнів усіх вікових груп мають вищий від середнього або високий рівні інтересу до ритмічної гімнастики. Значна частина дівчат (29,54–35,31 %) висловили бажання займатися ритмічною гімнастикою в спортивних секціях.

Таким чином, у процесі навчання в основній школі інтерес учнів до ритмічної гімнастики залишається досить високим, що є підставою для розробки шляхів їх залучення до таких занять у різних формах фізичної культури.

У третьому розділі – **“Теоретичне обґрунтування змісту та структури занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів”** – подано характеристику основних рухів ритмічної гімнастики, особливостей її проведення на уроках фізичної культури й у позакласній діяльності.

Проаналізувавши характер рухових дій у ритмічній гімнастиці, ми розробили класифікацію основних рухів за трьома ознаками: складністю рухів, частинами тіла та вихідним положенням (рис. 1). За складністю рухів виділяються дві основні групи рухів: прості й складні (комплексні).

Прості рухи характеризуються переміщенням окремих ланок чи частин тіла в просторі. За характером простих рухів у ритмічній гімнастиці виділяють такі групи дій: згинання, розгинання (кінцівок), нахил (тулуба, голови); пронація, супінація (кінцівок), скручування тулуба (із порушенням паралельності ліній плечей і стегон), поворот (тулуба, голови); відведення, приведення, махи; стиснення, розтягнення тулуба; рухи із розслабленням; зміщення (голова відносно тулуба; грудна клітка відносно таза).

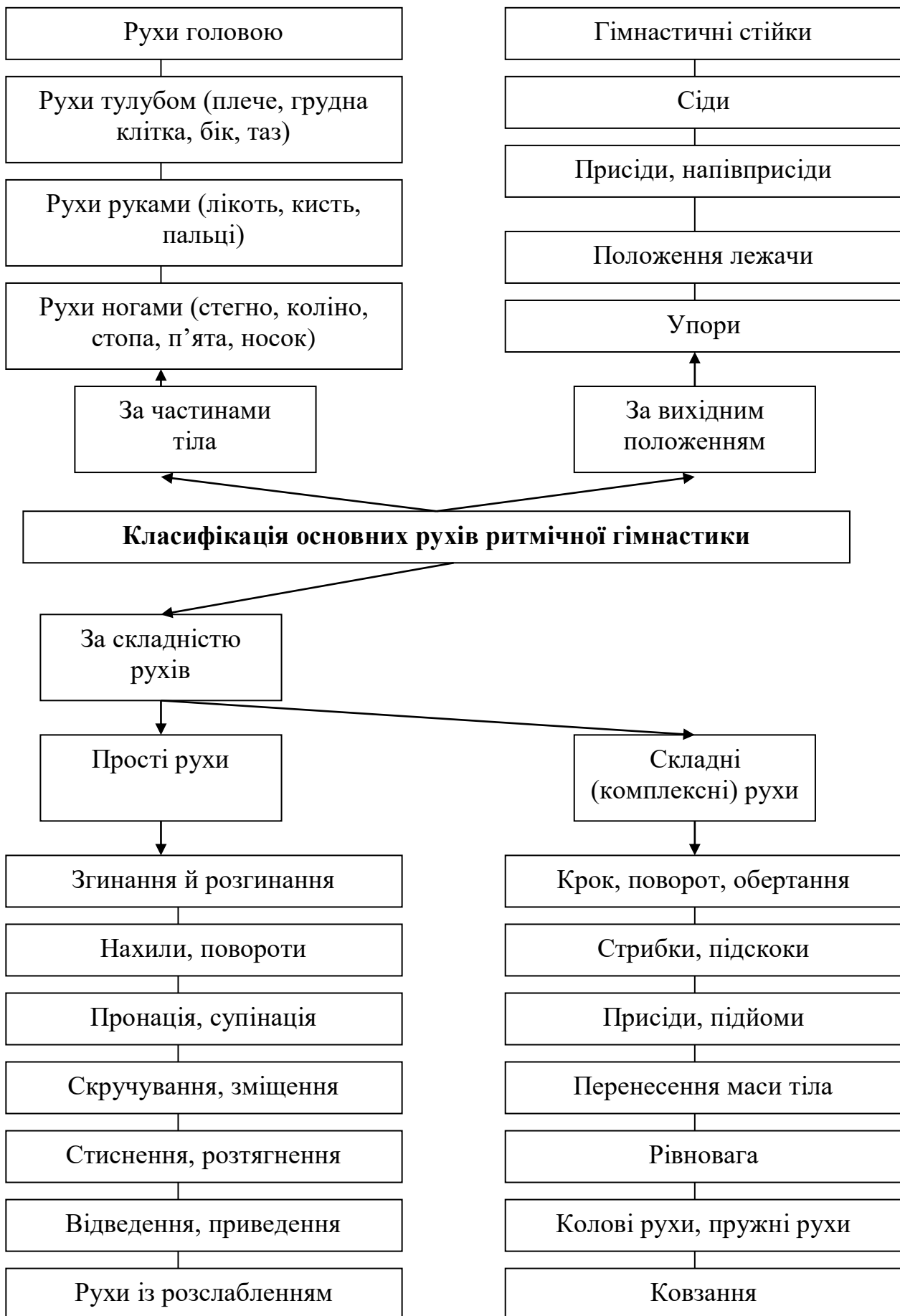


Рис. 1. Класифікація основних рухів ритмічної гімнастики

Проведений аналіз рухів ритмічної гімнастики дав підставу виділити основні групи складних рухів: крок, перенесення маси тіла, поворот, стрибок і підскок, потягування, присід, підйом, пружні рухи, колові рухи, рівновага.

Перенесення маси тіла є такі: з однієї ноги на іншу; з однієї ноги на дві; із двох ніг на одну; на п'ятку, на носок. Повороти виконуються на місці й у русі кроком або стрибком. Розрізняються повороти в різних стійках і положеннях: на носках, на п'ятках, навколо, руки в упорі на підлозі; повороти кроком уперед, у сторону, назад; поворот стрибком на 45, 90 ... 270 градусів; повороти на одній нозі, на двох ногах.

Різновиди стрибків і підскоків можна виконувати на одній нозі, на двох; на місці; у просуванні; зі зміною чи без зміни позиції корпусу. Ковзання здійснюють на опорній нозі, на безопорній; на двох ногах, на одній. Присіди (спуск, підйом) виконують на одній нозі, на двох; унаслідок роботи стопи, коліна; підйом унаслідок роботи стопи компенсується згинанням коліна або нахилом таза. Рівновага буває на одній нозі, на двох; зі зміною чи без зміни позиції корпусу.

За частинами тіла рухи в ритмічній гімнастиці поділяються на такі види: рухи головою, тулубом (плече, грудна клітка, бік, таз); руками (лікоть, кисть, пальці); ногами (стегно, коліно, стопа, п'ята, носок). Комплекси вправ виконуються з різних вихідних положень: гімнастичних стійок, сидів, присідів, напівприсідів, лежачи на животі, спині, збоку, у різних упорах.

Застосування ритмічної гімнастики в загальноосвітніх навчальних закладах здійснювалося відповідно до оздоровчих, освітніх і розвивальних завдань. Заняття ритмічною гімнастикою передбачали загальну педагогічну спрямованість і специфічну, залежно від спрямованості завдань фізичного виховання. Зокрема, процес навчання комплексів ритмічної гімнастики здійснювали на уроках фізичної культури; удосконалення фізичних якостей – на позаурочних самостійних заняттях, де вибір навчального матеріалу визначався підвищенням функціональних можливостей учнів; переключення уваги й зняття втоми – у процесі фізкультурних пауз; підвищення інтересу та мотивації до виконання фізичних вправ – під час спортивних свят і днів здоров'я.

Для закріплення навичок самостійного виконання ритмічної гімнастики її елементи входили до складу домашніх завдань. Дівчата засвоювали рекомендовані вправи для певних груп м'язів або серії танцювальних вправ, визначали ритм виконання рухів, стежили за мірою фізичного навантаження.

Для перевірки ефективності розробленої методики ритмічної гімнастики проводили педагогічний експеримент із дівчатами 6 класів Луцької загальноосвітньої школи № 9. Початкові показники фізичного стану учнів контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізнялися ($P > 0,05$). Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі фізичного

виховання дівчат експериментальної групи широко використовували розроблену методику ритмічної гімнастики. Школярі контрольних групи продовжували заняття без змін.

Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність запропонованих рекомендацій. У дівчат експериментальної групи вірогідно підвищився індекс добової рухової активності ($P < 0,001$) (табл. 3).

Таблиця 3

Показники добової рухової активності дівчат контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Рівень фізичної активності	Група учнів		Достовірність різниці, P
	контрольна	експериментальна	
Базовий, год	8,42±0,05	8,45±0,06	>0,05
Сидячий, год	6,53±0,28	6,48±0,35	>0,05
Низький, год	6,24±0,31	5,34±0,37	>0,05
Середній, год	2,43±0,29	2,49±0,32	>0,05
Високий, год	0,38±0,05	1,24±0,06	<0,001
Індекс рухової активності, балів	32,69±0,37	35,77±0,53	<0,001
Добові енерговитрати, ккал на кг	42,12±0,43	45,8±0,35	<0,001

Необхідно зазначити, що за базовим, сидячим, низьким і середнім рівнями рухової активності учні різних експериментальних груп суттєво не відрізняються. Очевидно, дівчата майже однаково витрачають час на сон, відпочинок, читання, поїздки в транспорті, особисту гігієну, уроки з навчальних предметів, домашню роботу. Водночас за показником високого рівня рухової активності, до якого входить виконання фізичних вправ під час спеціально організованих занять, учні експериментальної групи вірогідно ($P < 0,001$) переважають контрольну. Загалом рухова активність дівчат цієї групи відповідає гігієнічній нормі. Середньогрупові показники енерговитрат школярів експериментальної групи відповідають середньовіковим стандартам.

Підвищення рухової активності спричинило зростання фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи (табл. 4).

Аналіз отриманих результатів дав підставу констатувати, що найбільша різниця ($P < 0,001$) між дівчатами контрольної й експериментальної груп простежується за такими тестами: підтягування у висі лежачи, стрибок у довжину з місця, підйом у сід за 30 с, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави, стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”, стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, нахил уперед із положення сидячи. За показниками інших тестів простежується тенденція до підвищення результатів у експериментальній групі, хоча отримані дані вірогідно не відрізняються. Такий стан зумовлений переважно змістом навчальних занять в експериментальних групах.

Стан фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Показник	Група учнів		Достовірність різниці, <i>P</i>
	контрольна	експериментальна	
Підтягування у висі лежачи, <i>разів</i>	4,93±0,29	7,35±0,34	<0,001
Вис на зігнутих руках, <i>с</i>	11,43±0,47	13,28±0,58	<0,05
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	123,2±2,73	136,8±2,69	<0,001
Підйом у сід за 30 с, <i>разів</i>	11,06±0,51	14,57±0,42	<0,001
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави	7,81±0,38	11,19±0,45	<0,001
Біг 1000 м, <i>хв, с</i>	6,18±0,25	6,02±0,31	>0,05
Човниковий біг, 4 x 9 м, <i>с</i>	12,43±0,27	12,08±0,42	>0,05
Стрибок у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги", <i>см</i>	222,7±2,57	239,9±2,45	<0,001
Стрибок у висоту з розбігу способом "переступання", <i>см</i>	67,05±1,08	72,58±1,12	<0,001
Метання малого м'яча на дальність, <i>м</i>	14,23±0,83	16,07±0,74	>0,05
Біг 60 м, <i>с</i>	11,31±0,23	11,25±0,17	>0,05
Нахил уперед із положення сидячи, <i>см</i>	6,75±1,43	12,73±1,31	<0,001

Результати дослідження засвідчують, що в дівчат експериментальної групи спостерігається тенденція до збільшення окружності грудної клітки й зменшення окружності талії та стегна. Також у школярів експериментальної групи помітне покращення функціональних можливостей організму. Вірогідна різниця простежується за показниками затримки дихання, життєвої ємкості легенів.

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

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел дав підставу констатувати, що один із пріоритетних напрямів підвищення ефективності фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах полягає в забезпеченні рекреаційно-оздоровчої спрямованості фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей організму учнів. Науковці пропонують використовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні якості. Незважаючи на численні наукові дослідження, актуальним є пошук ефективних

засобів підвищення рухової активності школярів, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти, так і у вільний від навчання час. До таких засобів фізичної культури належить ритмічна гімнастика, що передбачає виконання певних рухів або їх комплексів під музичний супровід.

Науковими дослідженнями доведено позитивний вплив занять ритмічною гімнастикою на організм учнів, визначено методичні особливості виконання таких вправ. Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об'єднані єдиною кінцевою метою, призвела до того, що висновки й рекомендації інколи мають доволі суперечливий характер. За великої кількості комплексів ритмічної гімнастики недостатньо розроблено методику їх реалізації в різних формах фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

2. Фізичний стан визначається як інтегрована ознака життєдіяльності організму, що характеризується фізичним розвитком, фізичною підготовленістю та функціональними можливостями людини.

Визначено, що фізичний розвиток дівчат 5–9 класів загалом відповідає віковим нормам. Показники фізичного розвитку учнів постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

Простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку. Відповідно до вимог шкільної програми з фізичної культури розвиток витривалості, гнучкості, спритності та силових якостей відповідає середньому рівню (4–6 балів). Протягом навчання в школі рівень розвитку фізичних якостей дівчат загалом підвищується до 13 років, після чого настає певна стабілізація й часткове зниження результатів тестування.

Виявлено підвищені показники частоти серцевих скорочень у дівчат 5–9 класів відповідно до вікових норм. Результати виконання проб Штанге та Генчі дещо знижені, що свідчить про напруження адаптаційних механізмів до умов навколишнього середовища.

3. Результати дослідження засвідчили, що рівень фізичного стану дівчат 5–9 класів обумовлюється їхньою руховою активністю. За допомогою методики хронометражу діяльності учнів протягом доби виявлено, що індекс добової рухової активності становить 32,44–32,92 бала. Структура добової рухової активності складається з базового режиму (8,37–8,52 год), сидячого (6,34–6,52 год), низького (6,25–6,56 год), середнього (2,25–2,56 год) рівнів. Спеціально організована рухова активність дівчат складає лише 0,34–0,42 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

Низька рухова активність зумовлена також недостатньою мотивацією до занять фізичними вправами. У значній частини респондентів інтерес до фізичної культури відсутній (від 1,08 % – у 14-річних до 2,47 % – у 15-річних). В окремих дівчат (2,56 %) сформувалося негативне ставлення до фізичних навантажень.

Водночас виявлено, що на фоні поступового зниження інтересу до фізичної культури більшість дівчат усіх вікових груп мають високий або вищий від середнього рівень інтересу до ритмічної гімнастики. Значна частина дівчат (29,54–35,31 %) висловили бажання займатися ритмічною гімнастикою в спортивних секціях.

4. Розроблено класифікацію основних рухів ритмічної гімнастики за трьома ознаками: складністю рухів, частинами тіла та вихідним положенням. За складністю виділяють дві основні групи рухів – прості й складні (комплексні). Прості рухи характеризуються переміщенням окремих ланок чи частин тіла в просторі. За характером простих рухів у ритмічній гімнастиці виділяють такі групи дій: згинання, розгинання (кінцівок), нахил (тулуба, голови); пронація, супінація (кінцівок), скручування тулуба (із порушенням паралельності ліній плечей і стегон), поворот (тулуба, голови); відведення, приведення, махи; стиснення, розтягнення тулуба; рухи із розслабленням; хвиля; зміщення (голова відносно тулуба; грудна клітка відносно таза).

За типом складних рухів виділяють крок, перенесення маси тіла, поворот, стрибок і підскок, потягування, присід, підйом, пружні рухи, колові рухи, рівновагу. За частинами тіла рухи в ритмічній гімнастиці поділяються на такі види: рухи головою, тулубом (плече, грудна клітка, бік, таз); руками (лікоть, кисть, пальці); ногами (стегно, коліно, стопа, п'ята, носок). Вправи виконуються з різних вихідних положень: гімнастичних стійок, сидів, присідів, напівприсідів, лежачи на животі, спині, збоку, у різних упорах.

5. Зміст і спрямованість занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури визначаються оздоровчими, освітніми й розвивальними завданнями. Зокрема, процес навчання комплексів ритмічної гімнастики здійснювали на уроках фізичної культури, удосконалення фізичних якостей – у позаурочних самостійних заняттях, переключення уваги й зняття втоми – у процесі фізкультурних пауз, підвищення інтересу та мотивації до виконання фізичних вправ – під час спортивних свят і днів здоров'я. Для закріплення навичок самостійного виконання ритмічної гімнастики її елементи входили до складу домашніх завдань. Дівчата засвоювали рекомендовані вправи для певних груп м'язів або серії танцювальних вправ, визначали ритм виконання рухів, стежили за мірою фізичного навантаження.

6. Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність занять ритмічною гімнастикою дівчат експериментальної групи, що підтверджується такими положеннями:

– вірогідним ($P < 0,001$) зростанням індексу добової рухової активності школяра, яка відповідає гігієнічній нормі;

– вірогідним ($P < 0,001$) підвищенням фізичної підготовленості за такими тестами: підтягування у висі лежачи, стрибок у довжину з місця, підйом у сід

за 30 с, згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави, стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”, стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, нахил уперед із положення сидячи. За показниками інших тестів спостерігається тенденція до підвищення результатів у експериментальній групі, хоча отримані дані вірогідно не відрізняються;

– збільшенням окружності грудної клітки й зменшенням окружності талії;
– оптимізацією роботи серцево-судинної й дихальної систем організму дівчат;

– підвищенням інтересу та мотивації школяра до фізичної культури, систематичного виконання фізичних вправ.

Подальшого вивчення потребують положення підвищення рухової активності учнів засобами ритмічної гімнастики в позашкільних формах фізичної культури.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Войнаровська Н. С. Методика ритмічної гімнастики для дівчат 11–14 років загальноосвітніх навчальних закладів / Н. С. Войнаровська // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Педагогічні науки. – Луцьк, 2010. – № 23. – С. 135–138.

2. Войнаровська Наталія. Силова підготовленість дівчат середнього шкільного віку загальноосвітньої школи / Наталія Войнаровська // 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. – №1(9). – С. 50–53.

3. Войнаровська Наталія. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Наталія Войнаровська, Володимир Захожий // 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. – № 3 (11). – С. 21–24.

4. Войнаровська Наталія. Формування грації дівчаток 5–9 класів загальноосвітньої школи засобами ритмічної гімнастики / Наталія Войнаровська // 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. – № 2 (10). – С. 45–47.

5. Романюк В. П. Прогнозування подій та явищ у спорті за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel / В. П. Романюк, Н. С. Войнаровська // Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : журнал / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – С. 107–112.

6. Кравчук Ярослав. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / Ярослав Кравчук, Наталія Войнаровська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 151–155.

7. Войнаровська Наталія. Особливості розвитку сили у дівчат середнього шкільного віку / Наталія Войнаровська // Молода спортивна наука України. – № 10. – 2006. – С. 91–94.

8. Овчаренко Т. Г. Методика ціноутворення у маркетингу туристично-спортивних та оздоровчих послуг / Т. Г. Овчаренко, Н. С. Войнаровська, А. М. Тучак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Вип. VII. – Рівне : Ред.-вид. центр Міжнар. економіко-гуманітарного ун-ту ім. акад. Степана Дем'янчука, 2010. – С. 264–269.

9. Дук Вікторія. Вплив обсягу рухової активності на сегментацію споживачів послуг мережі фітнес-центрів “Інтер Атлетика” міста Луцька / Вікторія Дук, Анатолій Войнаровський, Наталія Войнаровська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : ЛДУФК, 2010. – С. 109–112.

10. Войнаровський А. М. Теоретичні основи професійної підготовки студентів факультетів фізичної культури : метод. рек. / А. М. Войнаровський, Н. С. Войнаровська. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – 65 с.

11. Войнаровська Н. С. Методика проведення ритмічної гімнастики в різних формах фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів : метод. рек. / Войнаровська Н. С. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 32 с.

АНОТАЦІЇ

Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів засобами ритмічної гімнастики. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Волинський національний університет імені Лесі Українки. – Луцьк, 2011.

У дисертації розроблено й обґрунтовано зміст та структуру занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Здійснено класифікацію

основних рухів ритмічної гімнастики за трьома ознаками: складністю рухів, частинами тіла та вихідним положенням. Зміст і спрямованість занять визначаються оздоровчими, освітніми й розвивальними завданнями. Зокрема, процес навчання комплексів ритмічної гімнастики здійснювали на уроках фізичної культури; удосконалення фізичних якостей – на позаурочних самостійних заняттях; переключення уваги й зняття втоми – у процесі фізкультурних пауз; підвищення інтересу та мотивації до виконання фізичних вправ – під час спортивних свят і днів здоров'я.

Результати педагогічного експерименту засвідчили високу ефективність запропонованих засобів та структури ритмічної гімнастики, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: рухова активність, ритмічна гімнастика, дівчата 5–9 класів, форми фізичної культури, фізичний стан, інтерес до виконання фізичних вправ.

Войнаровская Н. С. Развитие двигательной активности девушек 5–9 классов средствами ритмической гимнастики. – Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Волынский национальный университет имени Леси Украинки. – Луцк, 2011.

В диссертации разработаны и обоснованы содержание и структура занятий ритмической гимнастикой в урочных и внеурочных формах физической культуры девушек 5–9 классов общеобразовательных учебных заведений. В результате исследования установлено, что физическое развитие школьников отвечает возрастным нормам. Показатели физического развития учеников постоянно, но неравномерно возрастают, что обусловливается физиологическими механизмами пубертатного периода.

Прослеживается тенденция снижения уровня физической подготовки девушек среднего школьного возраста. Согласно требованиям школьной программы по физической культуре развитие выносливости, гибкости, ловкости и силовых качеств отвечает среднему уровню (4–6 баллов). На протяжении обучения в школе уровень развития физических качеств девушек повышается до 13 лет, после чего наступает определённая стабилизация и частичное снижение результатов тестирования.

Выявлены повышенные показатели частоты сердечных сокращений у школьниц 5–9 классов согласно возрастным нормами. Результаты выполнения проб Штанге и Генчи снижены, что свидетельствует о напряжении адаптационных механизмов к условиям окружающей среды.

Результаты исследования подтверждают, что уровень физического состояния девушек 5–9 классов обуславливается их двигательной активностью. С помощью методики хронометража деятельности учеников выявлено, что индекс суточной двигательной активности составляет 32,44–32,92 балла. Структура суточной двигательной активности состоит из базового режима (8,37–8,52 ч), сидячего (6,34–6,52 ч), низкого уровня (6,25–6,56 ч), среднего (2,25–2,56 ч). Специально организованная двигательная активность девушек составляет лишь 0,34–0,42 ч, что на 65–70 % ниже гигиеничной нормы.

Низкая двигательная активность обусловлена также недостаточной мотивацией к занятиям физическими упражнениями. У значительной части респондентов интерес к физической культуре отсутствует (от 1,08 % – в 14-летних до 2,47 % – в 15-летних). У отдельных девушек (2,56 %) сформировалось отрицательное отношение к физическим нагрузкам.

Вместе с тем установлено, что на фоне постепенного снижения интереса к физической культуре, подавляющее большинство девушек всех возрастных групп имеют высокий или выше среднего уровни интереса к ритмической гимнастике. Значительная часть девушек (29,54–35,31 %) высказали желание заниматься ритмической гимнастикой в спортивных секциях.

Разработана классификация основных движений ритмической гимнастики за тремя признаками: сложностью движений, частями тела и исходным положением. За сложностью выделяются две основных группы движений: простые и сложные (комплексные). Простые движения характеризуются перемещением отдельных звеньев или частей тела в пространстве. За характером простых движений в ритмической гимнастике выделяются следующие группы действий: сгибание, разгибание, наклоны; пронация, супинация, скручивание туловища, поворот; приведение, махи; сжатие, растяжение туловища; движения с расслаблением; волна; смещение.

За типом сложных движений выделяют шаг, перенесение массы тела, поворот, прыжок и подскок, потягивание, присед, подъем, маховые движения, круговые движения, равновесие. За частями тела движения в ритмической гимнастике делятся на такие виды: движения головой, туловищем (плечо, грудная клетка, бок, таз); руками (локоть, кисть, пальцы); ногами (бедро, колено, стопа, пятка, носок). Упражнения выполняются из разных исходных положений: гимнастических стоек, седа, приседа, полуприседа, лёжа на животе, на спине, сбоку, в разных упорах.

Содержание и направленность занятий ритмической гимнастикой в урочных и внеурочных формах физической культуры определяются оздоровительными, образовательными и развивающими задачами. В частности, процесс обучения комплексам ритмической гимнастики осуществляли на уроках физической культуры; усовершенствование физических качеств – во

время внеурочных самостоятельных занятий; переключение внимания и снятие усталости – в процессе физкультурных пауз; повышение интереса и мотивации к выполнению физических упражнений – во время спортивных праздников и дней здоровья.

Результаты педагогического эксперимента удостоверили высокую эффективность предложенных средств и структуры ритмической гимнастики, что является основой для ее широкого внедрения в практику работы общеобразовательных учебных заведений.

Ключевые слова: двигательная активность, ритмическая гимнастика, девушки 5–9 классов, формы физической культуры, физическое состояние, интерес к выполнению физических упражнений.

Voinarovska N. S. Development of 5–9 grades girls' physical activity using rhythmic gymnastics. – Manuscript.

Dissertation for the degree of the Candidate of Pedagogical Sciences, specialty 13.00.02 – Theory and Methodology of Education (Physical Education, health). – Lesya Ukrainka Volyn National University. – Lutsk, 2011.

The content and structure of rhythmic gymnastics usage during physical education classes and extra-curricular activity of 5–9 grades girls are developed in the investigation. Basic movements of rhythmic gymnastics are classified taking into account three aspects: the complexity of movements, body parts and starting position. The content and orientation of classes are determined by health-improving, educational and developmental objectives. Particularly, the training of rhythmic gymnastics was performed during the lessons of physical education, improvement of physical qualities – during extra-curricular activities, switching attention and remove fatigue – during athletic pauses, raising interest and motivation to perform exercises – during sports events and holidays.

The results of pedagogical experiment showed high efficiency of the offered rhythmic gymnastics structure what is the basis for its broad application in comprehensive school.

Key words: physical activity, rhythmic gymnastics, 5–9 grades girls, physical education forms, physical fitness, interest in physical exercising.

Підписано до друку 22.04.2011. формат 60×90¹/₁₆.
Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Тираж 100 прим. Гарнітура Times.
Друк – Волинський національний університет ім. Лесі Українки.
43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13. Зам. 2494.