

*О. В. Шиленко, А. И. Пьянзин, Т. Н. Петрова*

## **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,  
г. Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной проблеме гуманизации физического воспитания школьников на основе включения в его содержание новых эмоционально привлекательных видов физических упражнений. Предметом исследования выступает эффективность применения средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников. Результаты педагогического эксперимента с участием двух групп девочек – экспериментальной (15 человек) и контрольной (16 человек), обучающихся в четвертом классе, – показали, что применение средств художественной гимнастики на уроках физической культуры в начальной школе в рамках вариативного компонента учебной программы по физическому воспитанию позволяет существенно повысить уровень развития гибкости и координационных способностей занимающихся.

**Ключевые слова:** *художественная гимнастика, физическое воспитание, физическая подготовленность, гибкость, девочки начальных классов, вариативный компонент.*

*O. V. Shilenko A. I. Pyanzin, T. N. Petrova*

## **INFLUENCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN**

*I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the issue of humanization of physical education of schoolchildren based on the inclusion of new emotionally attractive types of physical exercises. The subject of the research is the effectiveness of the use of rhythmic gymnastics in the physical education of junior schoolchildren. The results of the pedagogical experiment with the participation of two groups of girls (experimental group of 15 fourth-graders and control group of 16 fourth-graders) showed that the use of the techniques of rhythmic gymnastics at PE lessons as an elective component of the curriculum contributes to significant increase in the level of flexibility and coordination at pupils.

**Keywords:** *rhythmic gymnastics, physical education, physical fitness, flexibility, primary school girls, elective component.*

**Актуальность исследуемой проблемы.** Как показывает практика, гимнастика в российской программе физического воспитания представляется одним из самых доступных средств разностороннего нравственного, физического и эстетического воспитания.

Традиционные, жестко регламентированные формы организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе зачастую не отвечают современной тенденции гуманизации образования. В сложившейся ситуации возрастает актуальность совершенствования содержательного и технологического обеспечения процесса физического воспитания школьников с учетом индивидуального своеобразия их образовательных потребностей и способностей в сфере физической культуры и спорта [3], [4].

Внедрение элементов художественной гимнастики в содержание школьного урока по физической культуре представляет собой одно из направлений совершенствования физического воспитания учащихся начальной школы.

Художественная гимнастика укрепляет здоровье, способствует физическому развитию, повышает уровень работоспособности, а также развивает двигательные качества [2], [10]. Она может быть рассмотрена в качестве вида спорта, который является близким к танцевальному искусству, что способствует не только физическому, но и эстетическому воспитанию школьников.

Предложение о внедрении художественной гимнастики в содержание учебной дисциплины «Физическая культура» было высказано специалистами и учеными еще в 1975 г., но оно не было подкреплено теоретическим и методическим обоснованием его эффективности и не получило в связи с этим необходимой нормативной поддержки.

В настоящее время элементы художественной гимнастики все чаще используются в рамках школьной программы, так как способствуют всестороннему, гармоничному развитию занимающихся, улучшению осанки, гибкости, координации движений, повышению способности организма адаптироваться к нагрузкам. Кроме того, они обеспечивают приобщение учащихся к постоянным занятиям спортом, подготавливают наиболее одаренных к обучению в специализированных школах со спортивным уклоном [10].

Реферативный обзор научно-методической литературы свидетельствует о существовании противоречия между наблюдаемой тенденцией использования художественной гимнастики в качестве средства физического воспитания младших школьников и недостаточностью научно обоснованных сведений об особенностях ее влияния на развитие физических качеств занимающихся.

Необходимость разрешения этого противоречия, препятствующего совершенствованию физического воспитания обучающихся, обуславливает социально-практическую и научную актуальность проблемы нашего исследования, суть которой определена следующим образом: каковы особенности влияния занятий художественной гимнастикой на развитие физических качеств младших школьников? Ее решение выступает целью нашей статьи.

**Материал и методика исследований.** Для определения эффективности использования средств художественной гимнастики в рамках вариативного компонента учебной программы по физическому воспитанию в начальной школе с сентября 2017 г. по апрель 2018 г. был организован и проведен педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы девочек, обучающихся в четвертом классе МБОУ «СОШ № 62» г. Чебоксары, – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). ЭГ состояла из учащихся 4 «Е» класса.

Девочки экспериментальной группы (15 человек) занимались художественной гимнастикой 1 раз в неделю, при подборе средств мы опирались на работы ряда специалистов по данному виду спорта [1], [5], [7]. Наряду с этим у них два раза в неделю были занятия по физической культуре по учебной программе дисциплины «Физическая культура» для учащихся начальной школы.

В контрольной группе, состоящей из 16 человек, все три урока физической культуры проводились в соответствии с содержанием учебной программы.

Педагогический эксперимент условно делился на три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2017 г.) на учебных занятиях по физической культуре девочки ЭГ изучали особенности художественной гимнастики, основы хореографической подготовки, виды ходьбы, бега, прыжков с различными перестроениями и положениями рук. Использовались общеразвивающие упражнения для мышц туловища из разных исходных положений, танцевальные упражнения. Подготовка была направлена на развитие таких физических качеств, как гибкость, прыгучесть, координация (равновесие).

С октября по ноябрь 2017 г. изучались шаги и виды бега, подскоков, прыжков, используемых непосредственно в художественной гимнастике, а также упражнения для овладения правильной осанкой и походкой, постановкой рук и ног. Применялись

также упражнения: элементарные акробатические и усложненные для развития гибкости, хореографические у станка.

На втором этапе (декабрь 2017 г. – январь 2018 г.) хореографическая подготовка усложнилась, танцевальные шаги выполнялись в сочетании с различными прыжками, поворотами в разном темпе. Добавились упражнения с предметами: скакалкой и мячом. Упражнения на гибкость занимали основное место в физической подготовке.

С февраля по март 2018 г. девочки выполняли музыкальные задания в форме игры. Усложнились акробатические упражнения и упражнения на равновесие, а также подскоки и прыжки, были добавлены упражнения с обручем.

На третьем этапе (апрель 2018 г.) ранее изученные упражнения стали сложнее за счет уменьшения площади опоры, введения поворотов, вращений, прыжков; добавились упражнения с лентой.

Всего за время исследования с девочками обеих групп было проведено по 34 урока физической культуры. Для измерения и оценки уровня физической подготовленности нами использовались следующие тесты: «Наклон вперед из положения сидя», «Продольный шпагат», «Проба Ромберга», «Прыжок с поворотом на 360°» [6], [8], [9].

Достоверность различий между среднегрупповыми показателями физической подготовленности определялась по t-критерию Стьюдента и t-критерию Уайта.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Установлено, что до эксперимента испытуемые обеих групп находились примерно на одном уровне физической подготовленности. По всем изучаемым показателям достоверных различий не было выявлено ( $p > 0,05$ ).

За время педагогического эксперимента в ЭГ произошел существенный прирост по всем показателям физической подготовленности, что свидетельствует об эффективности применения средств художественной гимнастики в учебном процессе по физическому воспитанию.

На рисунке 1 отражены результаты ЭГ и КГ в глубине наклона туловища из положения сидя до и после эксперимента, которые характеризуют уровень развития гибкости позвоночного столба.

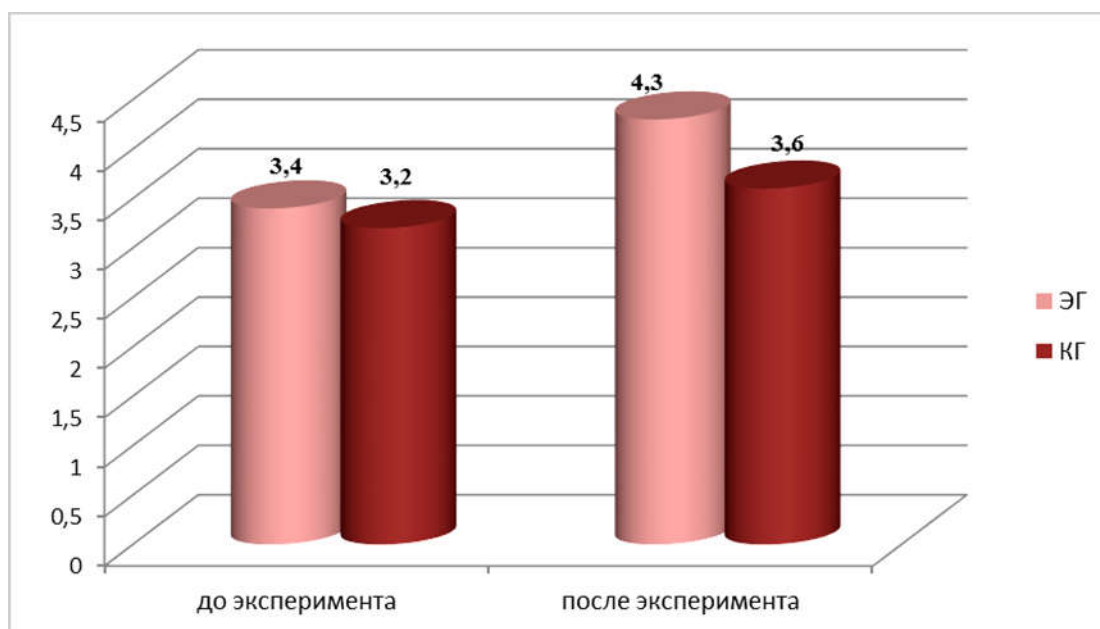


Рис. 1. Показатели глубины наклона туловища из положения сидя до и после эксперимента, баллы

Как видно, средний показатель до эксперимента в обеих группах был примерно на одном уровне и составлял 3,4 балла в ЭГ и 3,2 – в КГ.

За период эксперимента в группах произошел прирост показателей гибкости. В ЭГ результат достиг 4,3 балла, а в КГ – 3,6. Между результатами ЭГ и КГ выявлены достоверные различия ( $p < 0,05$ ). Это объясняется включением значительного количества упражнений на воспитание гибкости у девочек ЭГ.

На рисунке 2 представлены результаты ЭГ и КГ в тесте «Продольный шпагат» до и после эксперимента, которые отражают уровень развития подвижности в тазобедренных суставах. Как видно, средний показатель до эксперимента в ЭГ был ниже, чем в КГ. В ЭГ он составил 11 см, а в КГ – 11,4 см. Разница составила 0,4 см, различия статистически не достоверны.

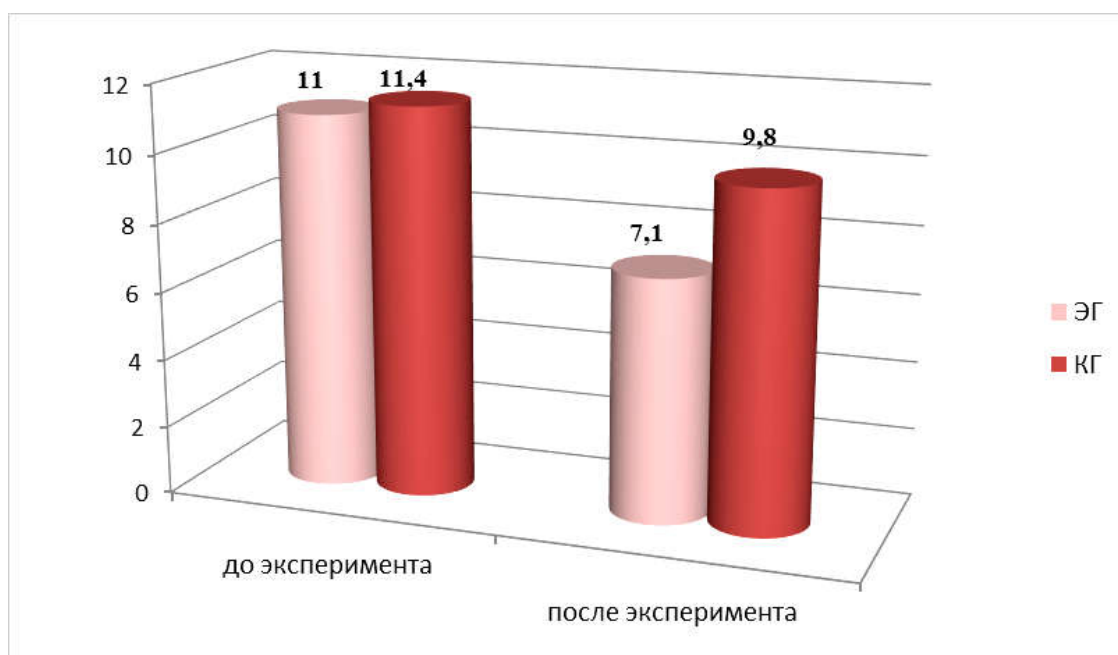


Рис. 2. Показатели выполнения упражнения «Продольный шпагат» до и после эксперимента, см

За период эксперимента произошел прирост в обеих группах, однако в ЭГ конечный показатель оказался существенно выше, чем в КГ. В ЭГ средний результат улучшился до 7,1 см, а в КГ – до 9,8 см. Так, между результатами ЭГ и КГ после эксперимента выявлены достоверные различия ( $p < 0,05$ ). Это также связано с включением в учебный процесс у девочек ЭГ значительного количества упражнений на воспитание гибкости.

На рисунке 3 отражены результаты ЭГ и КГ в «Пробе Ромберга» до и после эксперимента, характеризующие уровень развития равновесия. Как видно из рисунка, средний показатель до эксперимента в ЭГ и КГ был на одном уровне, достоверных различий между результатами двух групп не было выявлено.

За период эксперимента произошел прирост данного показателя в обеих группах, однако в ЭГ конечный показатель оказался несколько выше, чем в КГ. В ЭГ он достиг 11,6 с, а в КГ – 9,8 с. Несмотря на разницу, достоверных различий между результатами ЭГ и КГ не наблюдается ( $p > 0,05$ ), так как используемых упражнений оказалось недостаточно.

На рисунке 4 отражены результаты ЭГ и КГ в прыжке с поворотом на 360° до и после эксперимента. Как видно, средний показатель до эксперимента в ЭГ и КГ был почти на одном уровне. Разница составила всего 0,1 балла, что не позволило выявить достоверных различий.

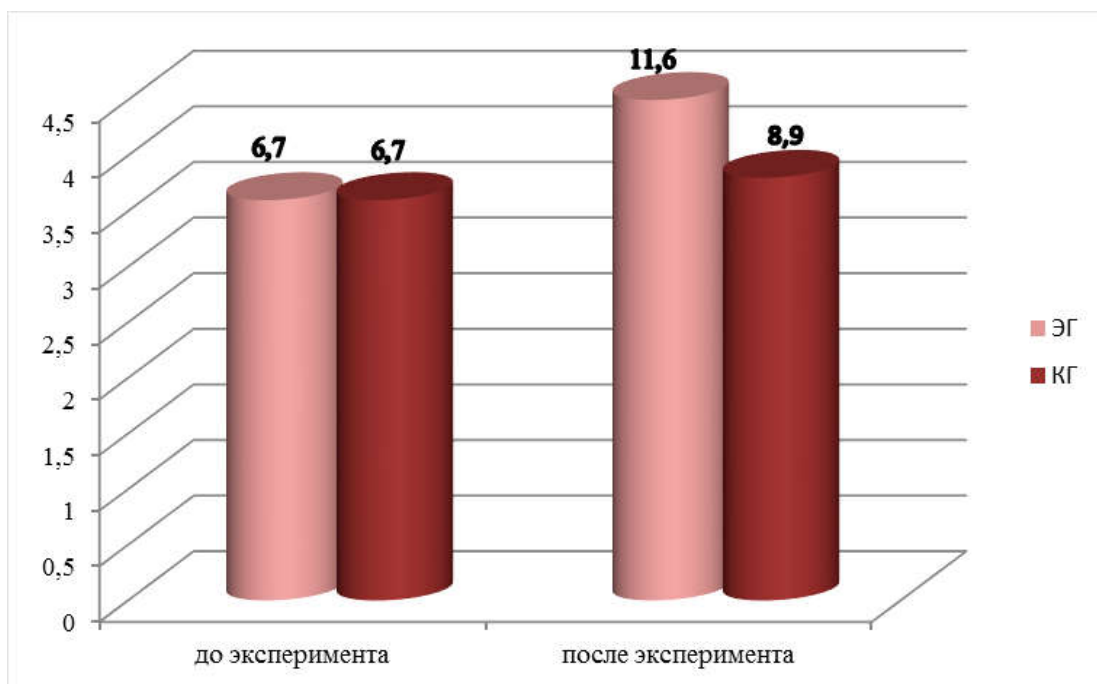


Рис. 3. Показатели выполнения «Пробы Ромберга» до и после эксперимента, см

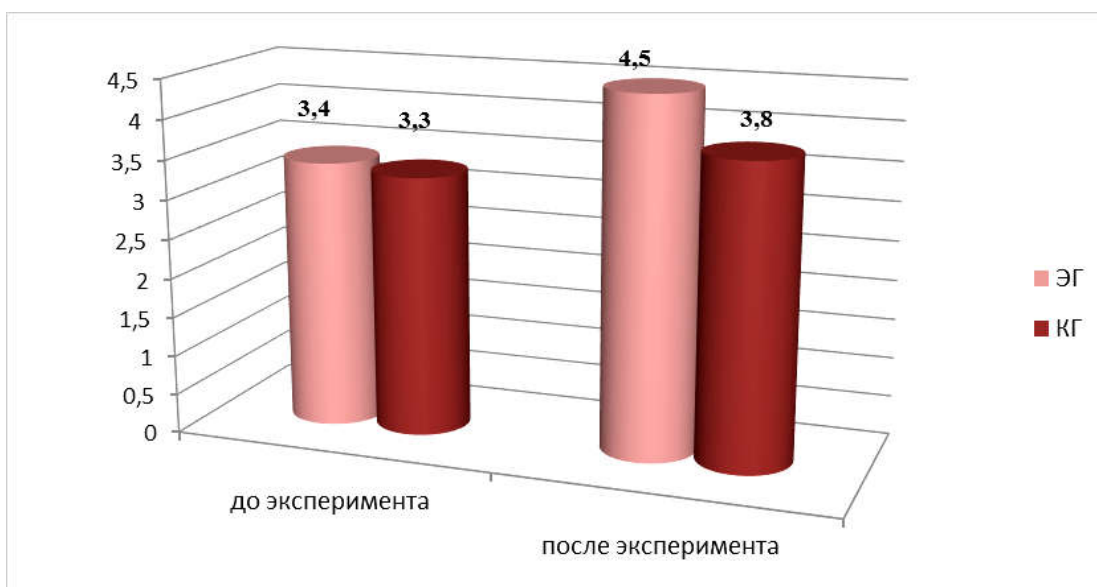


Рис. 4. Показатели выполнения упражнения «Прыжок с поворотом на 360°» до и после эксперимента, см

За период эксперимента произошел прирост данного показателя в обеих группах, однако в ЭГ конечный показатель оказался выше, чем в КГ. В ЭГ результат достиг 4,5 балла, а в КГ вырос лишь до 3,8 балла. Так, между результатами ЭГ и КГ выявлены достоверные различия ( $p < 0,05$ ). Такой прирост в показателе координации у девочек начальных классов объясняется разнообразием используемых на занятиях средств художественной гимнастики.

**Резюме.** Примененные в рамках педагогического эксперимента средства художественной гимнастики позволили достоверно повысить уровень физической подготовленности учащихся в 3 из четырех контрольных тестов. Достоверные изменения были отмечены в двух тестах на гибкость («Наклон туловища в положения сидя» и «Продольный шпагат») и в прыжке с поворотом на 360°. В «Пробе Ромберга» достоверные различия по завершению эксперимента не наблюдались. Наибольший прирост отмечен в прыжке с поворотом на 360°.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Н. О. Процесс обучения элементам художественной гимнастики (технике бросков и ловли мяча) на уроках физической культуры в средней школе как один из средств развития ловкости и гибкости у младших школьников // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 4. – С. 3–6.
2. Артамонова И. Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры. – Малаховка : Б. и., 2011. – 56 с.
3. Артемьева Ж. С., Архипова Ю. А., Онучин Л. А. Роль современных видов гимнастики в оздоровлении младших школьников на занятиях фитнесом // Фитнес в физкультурном образовательном пространстве России и подготовке специалистов по физической культуре и спорту : сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию юбилею Института физической культуры и спорта. – СПб., 2016. – С. 144–151.
4. Архипова Ю. А., Онучин Л. А., Артемьева Ж. С. Художественная гимнастика физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного школьного образования // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Белгород, 2016. – С. 385–389.
5. Никитина Е. В., Пьянзин А. И. Потенциал позного метода при обучении студентов факультета физической культуры технике спринтерского бега // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2009. – № 3–4(63). – С. 122–125.
6. Пишеничников Г. Н., Власова О. П. Методика оценки качества выполнения элементов на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград, 2010. – С. 129–131.
7. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учебное пособие для студентов вузов по направлению подготовки 034300.68 Физическая культура / под общ. ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с.
8. Трофимова О. В., Пьянзин А. И. Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студенток педвуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 65–69.
9. Цеплевич И. В. Современное состояние системы тестирования гибкости в художественной гимнастике // Гимнастика : сборник научных трудов Государственной академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. – 2005. – Вып. 3, ч. 2. – С. 90–94.
10. Чепурина О. В., Загорко И. П., Журавель А. В. Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках «Основы здоровья и физической культуры» в младших классах средней школы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 4. – С. 86–97.

Статья поступила в редакцию 15.04.2019

#### REFERENCES

1. *Andreeva N. O.* Process obucheniya elementam hudozhestvennoj gimnastiki (tekhnikе broskov i lovli myacha) na urokah fizicheskoy kul'tury v srednej shkole kak odin iz sredstv razvitiya lovkosti i gibkosti u mladshih shkol'nikov // *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta.* – 2011. – № 4. – S. 3–6.
2. *Artamonova I. E.* Organizaciya i provedenie sorevnovaniy po hudozhestvennoj gimnastike : uchebno-metodicheskoe posobie dlya studentov vuzov fizicheskoy kul'tury. – Malahovka : B. i., 2011. – 56 s.
3. *Artem'eva Zh. S., Arhipova Yu. A., Onuchin L. A.* Rol' sovremennyh vidov gimnastiki v ozdorovlenii mladshih shkol'nikov na zanyatiyah fitnesom // *Fitnes v fizkul'turnom obrazovatel'nom prostranstve Rossii i podgotovke specialistov po fizicheskoy kul'ture i sportu : sbornik materialov VIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letnemu yubileyu Instituta fizicheskoy kul'tury i sporta.* – SPb., 2016. – S. 144–151.

4. *Arhipova Yu. A., Onuchin L. A., Artem'eva Zh. S.* Hudozhestvennaya gimnastika fizkul'turno-sportivnoj napravlenosti v sisteme dopolnitel'nogo shkol'nogo obrazovaniya // Aktual'nye problemy vnedreniya kompleksa GTO i razvitiya massovogo sporta : materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. – Belgorod, 2016. – S. 385–389.

5. *Nikitina E. V., P'yanzin A. I.* Potencial poznogo metoda pri obuchenii studentov fakul'teta fizicheskoj kul'tury tekhnike sprinterskogo bega // Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I. Ya. Yakovleva. – 2009. – № 3–4(63). – S. 122–125.

6. *Pshenichnikov G. N., Vlasova O. P.* Metodika ocenki kachestva vypolneniya elementov na etape nachal'noj podgotovki v hudozhestvennoj gimnastike // Aktual'nye problemy razvitiya sportivnyh tancev, aerobiki i fitnesa : sbornik trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. – Volgograd, 2010. – S. 129–131.

7. *Teoriya i metodika fizicheskoj podgotovki v hudozhestvennoj i esteticheskoj gimnastike : uchebnoe posobie dlya studentov vuzov po napravleniyu podgotovki 034300.68 Fizicheskaya kul'tura / pod obshch. red. L. A. Karpenko, O. G. Rumba. – M. : Sovetskij sport, 2014. – 264 s.*

8. *Trofimova O. V., P'yanzin A. I.* Vliyanie zanyatij fitnes-aerobikoj na razvitie koordinacionnyh sposobnostej studentok pedvuza // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2009. – № 6. – S. 65–69.

9. *Ceplevich I. V.* Sovremennoe sostoyanie sistemy testirovaniya gibkosti v hudozhestvennoj gimnastike // Gimnastika : sbornik nauchnyh trudov Gosudarstvennoj akademii fizicheskoj kul'tury imeni P. F. Lesgafta. – 2005. – Вып. 3, ч. 2. – S. 90–94.

10. *Chepurina O. V., Zakorko I. P., Zhuravel' A. V.* Ispol'zovanie sredstv i metodov hudozhestvennoj gimnastiki na urokah «Osnovy zdorov'ya i fizicheskoj kul'tury» v mladshih klassah srednej shkoly // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej. – 2002. – № 4. – S. 86–97.

The article was contributed on April 15, 2019

#### Сведения об авторах

*Шиленко Ольга Витальевна* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия; e-mail: mailotrof77@mail.ru

*Пьянзин Андрей Иванович* – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия; e-mail: pianzin@mail.ru

*Петрова Татьяна Николаевна* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия; e-mail: tanushapetr@mail.ru

#### Author information

*Shilenko, Olga Vitalyevna* – Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Department of Theoretical Basics of Physical Education, I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia; e-mail: mailotrof77@mail.ru

*Pyanzin, Andrey Ivanovich* – Doctor of Pedagogics, Professor, Head of the Department of Theoretical Basics of Physical Education I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia; e-mail: pianzin@mail.ru

*Petrova, Tatyana Nikolaevna* – Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Department of Physical Education, I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia; e-mail: tanushapetr@mail.ru