

УДК 796.011:373.5

## СУЧАСНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

**Олена ПОГОРЕЛОВА**

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна,  
e-mail: pomazunovaylia@ukr.net  
ORCID: 0000-0002-8275-8661*

**Анотація.** У статті проаналізовано проблему підвищення ефективності уроків фізичної культури в школі за рахунок використання сучасних засобів оздоровчого тренування, спорту і хореографії. *Мета роботи* – виявити сучасні засоби фізичного виховання, які можна впровадити у навчальний процес середньої загальноосвітньої школи. *Матеріали й методи:* теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел й інтернет-ресурсів, опитування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. *Результати:* визначено, що незадовільний стан здоров'я та фізичної підготовленості учениць вимагають суттєвих змін у змісті навчальної програми. Опитування вчителів дало змогу виявити низку причин ситуації, що склалася, серед яких необхідність удосконалення навчальної програми, введення в уроки сучасних засобів фізичного виховання.

Виявлено ефективні сучасні засоби фізичного виховання, які можна використовувати у навчальному процесі в школі. Як варіативний компонент навчальної програми з фізичного виховання було впроваджено в урок фізичної культури школярів елементи художньої та естетичної гімнастики, танцювальної та фітнес-аеробіки, шейпінгу, скіпінгу, чирлідінгу, а також елементи сучасної хореографії у поєднанні з гімнастичними та акробатичними вправами. Це дало змогу суттєво підвищити зацікавленість школярів середніх і старших класів уроками фізичної культури та поліпшити їх відвідуваність.

**Ключові слова:** урок, фізичне виховання, сучасні засоби, художня, естетична, гімнастика, чирлідінг, аеробіка, скіпінг, школярки, відвідуваність, зацікавленість.

## MODERN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN SECONDARY SCHOOL

**Olena POGORELOVA**

*The state institution «South Ukrainian National Pedagogical University  
named after K. D. Ushynsky», Odesa, Ukraine,  
e-mail: pomazunovaylia@ukr.net  
ORCID: 0000-0002-8275-8661*

**Annotation.** The article deals with the problem of increasing the effectiveness of physical education lessons at school through the use of modern means of wellness training, sports and choreography. *Object:* the purpose of the work is to identify modern means of physical education, which can be introduced into the educational process of secondary school. *Matterials and methods:* theoretical analysis and generalization of literary sources and Internet resources, video analysis, surveys, pedagogical observation, methods of mathematical statistics. *Results:* It is determined that poor health and physical fitness of students require significant changes in the content of the curriculum. The teacher survey revealed a number of reasons for the situation. It is determined that poor health and physical fitness of the students require significant changes in the content of the curriculum. Effective modern physical education tools that can be used in the educational process at school have been identified. In many countries of the world, an alternative form of physical education classes has been introduced for many years, combining various

areas of wellness physical culture, sports and choreography. An attempt was made to introduce the elements of artistic and aesthetic gymnastics, dance and fitness aerobics, shaping, skipping, cheerleading, as well as elements of modern choreography in combination with gymnastic and acrobatic exercises in the physical culture lesson of schoolgirls.

**Keywords:** lesson, physical education, modern facilities, artistic, aesthetic, gymnastics, cheerleading, aerobics, skipping, schoolgirls, attendance, interest.

**Постановка проблеми.** Незадовільний стан фізичної підготовленості учениць, їхнє ставлення до традиційних форм і змісту проведення шкільних уроків фізичної культури, які погіршуються зі збільшенням віку дівчат, вимагають суттєвого переосмислення підходу як до змісту навчального матеріалу, так і методики його викладання. Намагаючись «осучаснити» традиційний підхід до уроків у школі, фахівці періодично змінюють вимоги до навчальних програм, вводять нові форми проведення занять, упроваджують інноваційні технології оволодіння руховими діями. Так, у навчальну програму середньої загальноосвітньої школи спочатку було введено обов'язкові уроки з художньої гімнастики для дівчат і боротьби для хлопців, пізніше – елементи танцювальної аеробіки. Однак не кожен учитель при його навантаженні спроможний провести декілька уроків з елементами інтенсивної танцювальної аеробіки або йому бракує знань і вмінь для пояснення й виконання вправ художньої гімнастики. Тож з часом довелося повернутися до старої, роками перевіреної системи фізичного виховання.

Однак світ не стоїть на місці. У багатьох країнах світу давно впроваджено альтернативну форму проведення занять із фізичного виховання, у якій поєднано різні напрямки оздоровчої фізичної культури, спорту, зокрема й художньої гімнастики та хореографії. Вивчення досвіду цих країн і впровадження сучасних засобів фізичного виховання сприяло б оздоровленню та естетичному вихованню школярів, надало заняттям емоційного забарвлення, підвищило зацікавленість до них учнів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано в межах наукової теми кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності з різними групами населення». Реєстраційний номер 0119U 002020.

**Мета** – виявити сучасні засоби фізичного виховання, які можна впровадити у навчальний процес середньої загальноосвітньої школи.

**Матеріали й методи.** У роботі використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та інтернет-ресурсів, опитування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі середніх загальноосвітніх шкіл м. Одеси. У дослідженні взяли участь школярки віком від 7 до 16 років (312 осіб, з них 112 дівчат молодшого шкільного віку, 104 – середнього шкільного віку, 96 – старшокласниць), а також учителі фізичної культури і ритміки (18 осіб). Було проаналізовано 28 відеозаписів, запропонованих на каналі ютуб, з яких відібрано 16, що відповідали віку і рівню підготовленості учениць середнього і старшого шкільного віку. Ключовими словами для пошуку відеоматеріалів слугували: танцювальна аеробіка, фітнес-аеробіка, чирлідінг, скіпінг, художня гімнастика, естетична гімнастика, шейпінг, танець модерн).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Удосконалення шкільної програми з фізичного виховання, яке відбулося у 70–80 роки минулого сторіччя, викликало необхідність упровадження засобів і методів художньої гімнастики у план шкільних занять. Попри широку популярність цього виду спорту і зацікавленість школярів такими заняттями, це не отримало необхідної теоретичної та методичної підтримки.

Доцільність використання засобів художньої гімнастики у середній загальноосвітній школі обговорюють досить давно. Ще 1975 року Г. А. Боброва видала книжку «Художня гімнастика в школі» [4], де детально описала ефективність використання вправ художньої гімнастики з предметами та без них для поліпшення фізичного і функціонального стану дівчат шкільного віку, зокрема вплив на формування правильної постави, розвиток фізичних якостей та рухових здібностей. Вплив художньої гімнастики на розвиток гармонійної особистості вивчали різні автори, зокрема В. В. Байер, А. Я. Муллагільдіна [3] досліджували позитивну дію занять на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, формування відчуття ритму школярів. Автори підкреслювали, що заняття художньою гімнастикою розвивають у дівчат шкільного віку еластичність, гнучкість, спритність,

силу, координаційні здібності, стрибучість, позитивно впливають на обмін речовин, центральну нервову систему та ін. Крім того, вплив занять цим видом спорту на організм школярів допоміжної школи досліджувала О. В. Шевченко [9]. У роботах Л. О. Новикової [6] та С. Г. Лемешевої [5] досліджено особливості формування правильної постави та поліпшення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку в процесі занять художньою гімнастикою.

Науковці О. В. Рябченко, Т. М. Кравчук [7] запропонували методику фізичного виховання старшокласниць із використанням засобів художньої гімнастики.

Автори відзначають наявність порушень постави та інших вад опорно-рухового апарату, дисгармонію у фізичному розвитку, відсутність культури рухів, пластичності, жіночності у дівчат старшого шкільного віку, які можна виправити за допомогою впровадження в практику шкільного фізичного виховання високохудожніх видів спорту, таких як художня гімнастика.

У зміст занять для школярів необхідно вводити не тільки вправи з фізичної підготовки, але й завдання на формування естетичних здібностей – культури та виразності рухів, уміння рухатися відповідно до ритму і темпу музичного супроводу та ін. Саме це, на думку Н. О. Андрієвої [1], свідчить про потребу введення в програму шкільних уроків танцювальних вправ та елементів художньої гімнастики. Зокрема, автор досліджує вплив нескладних вправ з м'ячем (кидки, перекидання, відбивання, ловіння та ін.) на розвиток координації, удосконалення функцій рухового, тактильного і зорового аналізаторів, формування просторових уявлень дітей молодшого шкільного віку. Разом з тим автори відзначають, що використання традиційних форм спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи не відповідає сучасним вимогам шкільної підготовки і вимагає модернізації [2, 8 та ін.].

Саме тому у високорозвинутих країнах світу відбувається інтенсивний пошук раціональних засобів, методів і форм організації фізичного виховання дітей шкільного віку. Найпрогресивніші заклади освіти вже давно почали використовувати інноваційні засоби, у яких поєднано спортивні та танцювальні вправи, до яких також належать елементи художньої гімнастики. Вдалим виявилось поєднання елементів акробатики і рок-н-ролу (спортивний рок-н-рол); акробатики і різних за характером танцювальних рухів (чирлідінг, спортивна аеробіка, контемпорарі); танцю з предметами (мажорет-спорт); елементів вільної пластики, художньої гімнастики і танцю

(естетична гімнастика) та ін. Такі нововведення у навчальний процес мають на меті ліквідацію традиційної суворої регламентації уроків фізичної культури та їх емоційне насичення [2, 8 та ін.].

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Педагогічні спостереження та усне опитування, яке проводила автор на уроках фізичної культури, виявили негативне ставлення до них, особливо в старших класах, коли дівчата будь-якими способами намагаються уникнути участі у заняттях. У результаті педагогічного спостереження і реєстрації відвідування уроків фізичної культури школярками, було з'ясовано, що в молодших класах середніх загальноосвітніх шкіл м. Одеси відсутність дівчат на уроках фізичної культури з різних причин становить від 13 до 20 %, в середніх класах коливається від 26 до 33 %, то у старших класах цей відсоток збільшується до 40 %. Результати опитування школярів щодо причин їх відсутності на уроках свідчать про те, що в молодших класах дівчата пропускають уроки фізичної культури виключно через хворобу (76 %); дівчата середнього шкільного віку головною причиною називають відсутність зацікавленості до стандартних уроків (65 %); старшокласниці не бачать потреби у фізичних навантаженнях, які, на їх думку, не дають бажаних результатів (77 %). Однак деталізоване опитування і неформалізована бесіда дам змогу з'ясувати, що дівчата з задоволенням відвідували би уроки фізкультури, якби вони містили елементи художньої гімнастики (для вдосконалення пластичності, граційності), шейпінга (для корекції фігури і нормалізації маси тіла), сучасних танців (для оволодіння танцювальними рухами; виховання ритмічності та музикальності, для того щоби позбутися скутості, незграбності та добре відчувати своє тіло).

Опитування вчителів фізичної культури та ритміки середніх загальноосвітніх шкіл за питаннями, які запропонувала автор статті, дало змогу виявити низку причин цієї негативної ситуації, серед яких такі:

- 1) неможливість учителя урізноманітнити навчальний матеріал через обов'язковість програми (49 % опитаних);
- 2) негативне ставлення батьків до уроків фізичної культури, яке передається дітям (22 % респондентів);
- 3) неспроможність учителя викладати сучасні технології, якими би хотіли оволодіти школярі (18 % опитаних);
- 4) необізнаність дітей і вчителів у нових течіях і напрямках фізичної культури і сучасних танцях (7 % вчителів);

5) неможливість учителів пройти відповідне підвищення кваліфікації та ін. (4% респондентів).

У результаті детального перегляду інтернет-ресурсів [2, 3, 5, 8, 11 та ін.] було відібрано 16 відеороликів (із 28 переглянутих) з цікавими сучасними засобами фізичного виховання, серед яких відеоматеріали з танцювальної аеробіки, фітнес-аеробіки, чирлідінгу, скіпінгу, художньої гімнастики, естетичної гімнастики, шейпінгу, танцю модерн), які відповідали віку, рівню підготовленості школярів і які можна використовувати у навчальному процесі середньої загальноосвітньої школи. Серед відібраних відеороликів перевагу надано тим, в яких навчальний матеріал подано у доступній формі, а комбінації вправ не вимагали додаткового вивчення і спеціальної підготовки.

Серед них на особливу увагу заслуговує скіпінг і чирлідінг, які практично не застосовують на уроках фізичної культури в школі. Скіпінг – це офіційний вид спорту, з якого вже досить давно проводяться чемпіонати світу. Спортсмени змагаються у складності стрибків, частоті їх виконання, оригінальності поєднань. Стрибати на скакалці надзвичайно корисно, це дає змогу скинути зайву вагу, розвинути координацію, стрибучість, швидкісно-силові здібності, витривалість, позитивно вплинути на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Крім того, стрибки на скакалці не вимагають багато місця і складного дорогого обладнання. Стрибати можна з короткою і довгою скакалкою, додаючи різноманітні стрибки й акробатичні елементи. Цей вид фізичного навантаження має велике майбутнє. Його переваги давно оцінили представники окремих видів спорту як один із засобів фізичної та технічної підготовки. У багатьох країнах світу скіпінг введено як обов'язковий вид рухової діяльності у шкільну навчальну програму, з нього проводяться міжшкільні змагання.

Чирлідінг – це складний та емоційний вид спорту, у якому спортсмени-чирлідери виконують під музику комплекси динамічних вправ із високою інтенсивністю та складною координацією. Вони змагаються у номінаціях «Чер» і «Данс». Перший вид – це програми з елементами спортивної гімнастики та акробатики; побудовою акробатичних пірамід. Номінація «Данс» – це спортивні танці з елементами гімнастики, пластики, хореографії, грації та чіткої синхронності рухів, вони не містять елементів акробатики та пірамід, проте усі члени команди використовують помпони. У шкільному уроці можна використовувати елементи обох номінацій у спрощеному вигляді. У світі вже давно

проводяться змагання з чирлідінгу серед збірних команд середніх шкіл і університетів.

Ураховуючи побажання і мотивацію школярів, як варіативний компонент навчальної програми з фізичного виховання було впроваджено в урок фізичної культури низку сучасних засобів, серед яких:

1. *Елементи художньої та естетичної гімнастики* (різновиди ходьби і бігу: м'який, пружинний, гострий, високий, приставний, випадами, широкий крок і біг; елементи вільної пластики: хвилі, пружинні рухи, помаху і розслаблення; нескладні повороти, стрибки, рівноваги; елементарні вправи з м'ячем і обручем: кидки, ловіння, відбивання, переكاتи тощо). Для реалізації вивченого матеріалу були складені різноманітні зв'язки, комбінації і вправи з музичним супроводом, які дівчата мали змогу демонструвати на показових виступах, шкільних святах і конкурсах.

2. *Елементи танцювальної аеробіки, фітнес-аеробіки* (обов'язкові елементи відповідно вікових груп: різновиди кроків, біг, махи ногами, стрибки, випади, силові елементи, вправи на гнучкість, рівноваги та ін. у поєднанні з елементами танцю; танцювальні доріжки, виконані відповідно до темпу і ритму музичного супроводу; складання простих комбінацій). Реалізацію і контроль опанованого матеріалу проведено на шкільних святах і конкурсах.

3. *Шейпінг* (основні вправи, спрямовані на різні групи м'язів (передньої, задньої, бокової та внутрішньої поверхонь стегна; пресу, спини, талії тощо). Разом з опануванням засобів шейпінгу школярки отримували теоретичні відомості про правильне раціональне харчування, способи визначення частоти серцевих скорочень і його оптимальне значення, механізми анаболічного і катаболічного тренування.

4. *Скіпінг* – стрибки на скакалці (від англ. «skipping», що означає «скакати, стрибати»). Серед засобів використано: різноманітні стрибки з короткою та довгою скакалкою, пробігання і перебігання через скакалку, що обертається; стрибки з підкиданням і передаванням м'яча, найпростіші акробатичні елементи зі скакалкою (переكاتи, перекиди, перевороти боком). Контроль і презентація вивченого відбулися на шкільному конкурсі.

5. *Чирлідінг* (нескладні вправи гімнастики і акробатики, прості піраміди, підтримки, елементи хореографії, пластики, танцювальні вправи з помпонами, стрибки, повороти тощо). Оволодіння елементами чирлідінгу дало змогу дівчатам презентувати номер у номінації «Данс» на показових виступах.

6. *Елементи сучасних танців.* Сучасний танець складається з величезної кількості видів, підвидів і танцювальних течій. Він містить такі різновиди танців, як джаз, модерн, контемпорарі, контактну імпровізацію та інші. На уроках фізичної культури було використано елементи найбільш популярних серед них, а саме джаз-танець, хіп-хоп, модерн, брейк-данс і контемпорарі. Кожен із них має свої особливості, що робить сучасний танець багатим і яскравим напрямом у хореографії.

Використання сучасних засобів фізичного виховання на уроках фізичної культури в рамках варіативного компонента з ученицями середніх і старших класів дало змогу суттєво підвищити їх зацікавленість, що також призвело до поліпшення відвідування занять. Так, присутність дівчат середніх класів поліпшилася на 39% і становила в середньому 69%; у старших класах, де присутність на уроках була вкрай незадовільною (до 40%), вона зросла на 31% і становила близько 70%. Повторне опитування школярів свідчить про те, що учениці змінили своє ставлення до уроків із використанням сучасних засобів. Результати опитування школярів свідчать, що відсутність зацікавленості до занять виявили лише 12% учениць середнього шкільного віку і 14% старшокласниць.

Проведення цих уроків вимагає певних знань і вмінь, однак у кожному класі, особливо середньої або старшої школи, є дівчата, які займаються або цікавляться сучасними напрямками оздоровчої фізичної культури, спорту, хореографії. Завдяки новітнім технологіям, можна записати відеоуроки на електронні носії і використовувати під час навчання. Крім того, вже давно настав час ввести інноваційні засоби навчання у систему підготовки студентів спеціалізованих закладів вищої освіти, курси підвищення кваліфікації вчителів середніх загальноосвітніх шкіл, розробити програми, які відповідають часу, тенденціям розвитку та мотивації молоді.

#### **Висновки:**

1. Незадовільний стан здоров'я та фізичної підготовленості учениць, їхнє ставлення до традиційних форм і змісту проведення шкільних уроків фізичної культури вимагають суттєвого переосмислення як змісту навчального матеріалу, так і методики його викладання.

2. У багатьох країнах світу давно впроваджено альтернативну форму проведення занять з фізичного виховання, де поєднано різні напрями оздоровчої фізичної культури, спорту та хореографії. Особливою популярністю користується спортивний рок-н-рол (поєднання елементів акробатики і танцю рок-н-рол); чирлідінг, спортивна аеробіка, контемпорарі (які становлять поєднання акробатики і різних за характером танцювальних рухів); мажорет-спорт (фігурне марширування зі спеціальними предметами); естетична гімнастика (що складається з елементів вільної пластики, художньої гімнастики і танцю) та ін.

3. Серед причин негативного ставлення школярів до уроків фізичної культури вчителі називають неможливість учителя урізноманітнити навчальний матеріал через обов'язковість програми; неспроможність учителя викладати сучасні технології, якими би хотіли оволодіти школярі; необізнаність дітей і вчителів у нових течіях і напрямках фізичної культури і сучасних танцях, що обґрунтовує актуальність і важливість підвищення ефективності уроків фізичної культури в школі за рахунок використання сучасних засобів оздоровчого тренування, спорту і хореографії.

4. Виявлено низку цікавих сучасних засобів фізичного виховання, які можна використовувати у навчальному процесі середньої загальноосвітньої школи, серед яких елементи художньої та естетичної гімнастики, танцювальної та фітнес-аеробіки, шейпінгу, скіпінгу, чирлідінгу, а також елементи сучасної хореографії у поєднанні з гімнастичними та акробатичними вправами.

5. Упровадження сучасних засобів фізичного виховання в рамках варіативної складової уроків фізичної культури дало змогу суттєво підвищити зацікавленість і відвідуваність дівчат середнього (на 39%) і старшого шкільного віку (на 31%) до запропонованих занять.

**Перспективи подальших пошуків у цьому напрямі** передбачають визначення ефективності запропонованих вправ і їх впливу на організм дівчат шкільного віку; розроблення програм із використанням сучасних засобів фізичного виховання.

### **Список використаних джерел**

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 / Андреева Н. О. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 4. – С. 3–6.

2. Багандова Т.А. Роль скиппинга в физическом воспитании учащихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eduhmao.ru/info/1/3785/83745/ru>.
3. Байер В.В. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами). Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 2. – С. 31–36.
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе / Боброва Г.А. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 208 с.
5. Детская утренняя зарядка и спортивная гимнастика для детей 3 4 5 года под музыку [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=TVYsM-WPXo&> (дата звернення: 11.09.2018).
6. Лемешева С.Г. Формирование осанки и комплексное развитие способностей детей 5–6 лет средствами художественной гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лемешева С.Г. – Хабаровск, 2000. – 20 с.
7. Новикова Л.А. Воспитание физических способностей детей 7–10 лет средствами гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Новикова Л.А. – Москва, 2004. – 20 с.
8. Прыжки на скакалке: 33 крутых упражнения [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=2ubeoXkVLEQ&> (дата просмотра: 31.08.2019).
9. Рябченко О.В. Використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласниць / Рябченко О.В., Кравчук Т.М. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 7. – С. 3–7.
10. Спортивная аэробика в школе. – Москва : Дивизион, 2009. – 96 с.
11. Спортивная аэробика для детей: элементы и особенности вида спорта [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=GAOyMByJytI&> (дата просмотра: 15.11.2019).
12. Тренировка, ОФП для детей, УФП, спортивная аэробика [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1BCW4dt1c0I&> (дата просмотра: 28.01.2019).
13. Черлиденг «Базовые положения рук» [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.youtube.com/watch?v=qENCzCsmw\\_w&](https://www.youtube.com/watch?v=qENCzCsmw_w&) (дата просмотра: 30.09.2018).
14. Шевченко О.В. Фізичний розвиток учнів допоміжної школи засобами художньої гімнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Шевченко О.В. – Київ, 2001. – 19 с.

## Reference

1. Андреева НО. 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):3–6.
2. Багандова ТА. Роль скиппинга в физическом воспитании учащихся [Интернет] Доступно: <http://www.eduhmao.ru/info/1/3785/83745/ru>.
3. Байер ВВ. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами). Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2004;(2):31–6.
4. Боброва ГА. Художественная гимнастика в школе. Москва: Физкультура и спорт; 1978. 208 с.
5. Детская утренняя зарядка и спортивная гимнастика для детей 3 4 5 года под музыку [Интернет] Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=TVYsM-WPXo&>.
6. Лемешева СГ. Формирование осанки и комплексное развитие способностей детей 5–6 лет средствами художественной гимнастики [автореферат]. Хабаровск; 2000. 20 с.
7. Новикова ЛА. Воспитание физических способностей детей 7–10 лет средствами гимнастики [автореферат]. Москва; 2004. 20 с.
8. Прыжки на скакалке: 33 крутых упражнения [Интернет] Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=2ubeoXkVLEQ&>.
9. Рябченко ОВ, Кравчук ТМ. Використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласниць. Теорія та методика фізичного виховання. 2011;(7):3–7.
10. Спортивная аэробика в школе. Москва: Дивизион; 2009. 96 с.
11. Спортивная аэробика для детей: элементы и особенности вида спорта [Интернет] Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=GAOyMByJytI&>.
12. Тренировка, ОФП для детей, УФП, спортивная аэробика [Интернет] Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=1BCW4dt1c0I&>.
13. Черлиденг «Базовые положения рук» [Интернет] Доступно: [https://www.youtube.com/watch?v=qENCzCsmw\\_w&](https://www.youtube.com/watch?v=qENCzCsmw_w&).
14. Шевченко ОВ. Фізичний розвиток учнів допоміжної школи засобами художньої гімнастики [автореферат]. Київ; 2001. 19 с.

Стаття надійшла до редколегії 29.01.2019

Прийнята до друку 13.06.2019

Підписана до друку 27.06.2019