УДК 796.011.1 **DOI: 10.58407/visnik.253160**

Кривенцова Ірина

ORCID 0000-0001-6931-3978
Scopus ID 57194708555

Кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
(Харків, Україна) E-mail: kriventsova.ira@hnpu.edu.ua

Цимбалюк Жанна

ORCID0000-0002-9129-5689
Scopus ID 57408263900

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
(Харків, Україна) E-mail: zhanna.tzymbaliuk@gmail.com

Крівєнцова Олена

ORCID 0009-0004-0271-2623

Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Харківський національний університет радіоелектроніки
(Харків, Україна) E-mail: olena.kryventsova@nure.ua

Шип Надія

ORCID 0000-0001-9591-9148
Scopus ID 58343646100

Старший викладач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
(Харків, Україна) e-mail: nadiya.ship@hnpu.edu.ua

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ НА ПОКАЗНИКИ ГНУЧКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Стаття присвячена експериментальній перевірці комплексної методики розвитку гнучкості в учениць молодшого шкільного віку, які відвідують гурток сучасного танцю, із використанням гімнастичних вправ та елементів хореографії. Оцінка ефективності методики відбувалась за порівнянням показників спеціальних тестів, що визначали гнучкість у різних м'язових групах та суглобах, до та після експерименту в експериментальній і контрольній групах. За результатами статистичних методів визначено ефективність впровадженої методики в навчальний процес учнів молодших класів.

***Мета** – експериментальна перевірка комплексної програми розвитку гнучкості у школярів молодших класів у процесі фізичного виховання.*

***Методологія**. Проведений в ході дослідження теоретичний аналіз літературних джерел дав змогу порівняти існуючи методики та підходи до розвитку гнучкості; обрати їх переваги та адаптувати запропоновану комплексну методику до вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку. Експериментально впроваджено запропоновану методику в роботу позашкільного танцювального гуртка. Доведено, що поєднання гімнастичних вправ та елементів хореографії у навчально-тренувальному процесі дівчат 8-10 років сприяє розвитку гнучкості та позитивно впливає на інтерес до занять, покращує динамічну й статичну рівновагу, виховує почуття ритму.*

***Наукова новизна** полягає в розробці, обґрунтуванні та експериментальній перевірці комплексної методики розвитку гнучкості. Доведено, що впровадження елементів хореографії на заняттях підвищило у дівчат відчуття благополуччя та позитивного ставлення до рухової активності.*

***Висновки**. Комплексна програма розвитку гнучкості у молодших школярок із застосуванням гімнастичних вправ та елементів хореографії є ефективною. Визначено суттєві покращення показників в тестах на гнучкість у різних м'язових групах та суглобах, під впливом програми в експериментальній групі. Розроблена методика інтеграції різних видів фізичної активності може бути адаптована до навчального та навчально-тренувального процесу молодших школярів в різних освітніх установах.*

***Ключові слова**: молодші школярі, методика, гнучкість, хореографія, гімнастичні вправи.*

© Кривенцова І., Цимбалюк Ж.,
Крівєнцова О., Шип Н., 2025

Постановка проблеми. Соціальні потрясіння, які вже тривалий час відбуваються в Україні, вимагають якісної підготовки вчительських кадрів до роботи в умовах дистанційного, змішаного та позашкільного навчання. Розробка ефективних та сучасних технологій викладання фізичного виховання учням закладів загальної середньої освіти залишається актуальною завжди.

Фізичне виховання учнів спрямоване на всебічний фізичний розвиток, фізичне вдосконалення, формування фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до засобів фізичної культури, фізичну та психологічну підготовку до викликів сучасного життя. Урок фізичної культури перебуває у стані реформування й трансформації в ході виконання програми Нової української школи (НУШ). Навчальні програми НУШ для учнів 1-4 класів передбачають базові рухові активності, ігрову та змагальну діяльність, піклування про стан здоров'я та безпеку [6].

Розвиток гнучкості, як однієї з фізичних якостей що характеризується еластичністю м'язів та рухливістю суглобів, є важливою складовою загальної фізичної підготовленості молодших школярів. Дослідження доводять, що гнучкість має прямий зв'язок та вплив на вдосконалення координаційних здібностей, формування правильної постави та сприяє запобіганню травм [5]. Програма з фізичної культури у початковій освіті, передбачає вивчення загально-розвивальних й ігрових вправ, танцювальних кроків, танцювальної аеробіки, танцювальних імпровізаційних вправ [6]. Розробка комплексної програми розвитку гнучкості у молодших школярів в умовах сучасних соціальних потрясінь є актуальною та своєчасною, що стане в нагоді вчителям.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Дослідженнями доведено, що існує стійка тенденція до збільшення порушень у фізичному розвитку дітей і молоді через недостатню рухову активність, агресивне оточуюче середовище, брак впливу вчителів на формування позитивного ставлення до фізичних вправ і занять спортом [8].

Фізичні здібності закладаються як генетично, так і під впливом цілеспрямованого педагогічного процесу. Кожен вік має сенситивні періоди розвитку рухових якостей. У дітей молодшого шкільного віку, коли вони перебувають у стані активного росту, наявна висока еластичність кістково-м'язового апарату, що сприяє прогресуванню розвитку гнучкості. Як зазначають Clark J. (2006), Kirk D. (2000), в разі цілеспрямованого впливу на її розвиток, учні будуть мати позитивні зрушення показників тестування цієї якості [11; 13]. Аналіз сучасних літературних джерел щодо застосування технологій розвитку гнучкості та інформації про вікові особливості дитячої фізіології [7; 9; 10; 12], надає можливість систематизувати технології та результати їх впровадження в роботу з учнями молодшого шкільного віку, виявити актуальні проблеми, що потребують дослідження.

Танцювальні вправи у молодших школярів значно підвищують мотивацію до занять і покращують емоційний стан. Morozov D. et al. (2024) акцентують, що однією з найважливіших фізичних якостей, яка сприяє видовищності, пластиці та красоті рухів танцюриста є гнучкість [14]. Її достатні показники дозволяють виконувати танцювальні рухи з максимальною амплітудою. Ряд авторів доводить, що високі показники гнучкості позитивно впливають на координацію рухів, розвиток моторики, відчуття рівноваги, що є прикладними вміннями та навичками у сучасному танці [1; 4; 5; 9].

Мета роботи – експериментальна перевірка спеціальної комплексної програми розвитку гнучкості у школярів молодших класів у процесі фізичного виховання.

Учасники дослідження. У дослідженні взяли участь 28 дівчат 8-10 років, які займаються у позашкільному танцювальному гуртку оздоровчої спрямованості. Дівчата були поділені на дві групи : експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). У дівчат ЕГ була впроваджена розроблена комплексна методика. Дівчата КГ займалися за стандартною програмою гуртка.

Методи дослідження: Теоретичні: аналіз літературних джерел в науково-метричних базах, систематизація і узагальнення даних. Емпіричні: спостереження, експеримент, тестування рівня гнучкості. Статистичні: аналіз й обробка отриманих даних.

Виклад основного матеріалу. За допомогою методів дослідження було розроблено комплексну програму розвитку гнучкості у дівчат 8-10 років, які займаються в гуртку сучасного танцю. Її метою було досягнення максимальних результатів гнучкості в окремих м'язових групах та суглобах за відносно обмежений період без додаткових часових затрат. Спираючись на дані спеціальної літератури, за основу методики було взято принцип інтеграції різних видів фізичної активності, які доцільно застосовувати у цьому віковому періоді. При поєднанні вправ та елементів враховувався їх комплексний вплив на такі якості як: інтерес дітей до занять, динамічна та статична рівновага, почуття ритму, тощо.

Задля досягнення максимальної ефективності, розроблена програма поєднує в собі кілька різних підходів. Методика розробки комплексної програми базується на поєднанні гімнастичних вправ, елементів балетної хореографії, що сприяють статичній, динамічній та пасивній розтяжці, а також вправ зі стрейчингу, що передбачали активне розтягування.

Основним підходом у розвитку гнучкості було повторне виконання вправ. Вправи було поєднано в комплекси, що систематично, впродовж дослідження впроваджувались в навчально-тренувальний процес. Зроблено акцент при їх застосуванні на поступове збільшення амплітуди рухів, навантаження, контроль за технікою виконання. Формат виконання передбачав застосування індивідуального і групового методів. Чергування комплексів урізноманітнювало форми рухових активностей. Окремі з завдань передбачали прояв творчого самовираження.

На початку експерименту проведено детальний аналіз антропометричних показників дівчат обох груп, що визначив відносно однорідний їх склад. У контрольній групі (n=13) середній вік дівчат становив 8,92 ± 0,76 років при середньому зрості 133,00 ± 4,26 см та вазі 30,92 ± 5,88 кг. В експериментальній групі (n=15) середній вік 9,13 ± 0,74 років при зрості 132,81 ± 4,27 см та вазі 31,07 ± 5,55 кг. Оцінка статистичної значимості різниці між групами показала її відсутність за віковими показниками (p = 0,467). Хоча у дівчат середній ріст у КГ був трохи більшим (133,00 см) у порівнянні з ЕГ (132,73 см), але різниця була незначною (p = 0,870). Середня вага дівчат була майже однакова в обох групах (p = 0,948).

Порівняльний аналіз рівня гнучкості дівчат обох груп за результатами вхідного контролю, що визначено за трьома обраними тестами, показав відсутність значущих відмінностей (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників тестування рівня гнучкості дівчат КГ (n = 13) та ЕГ (n = 15) за результатами вхідного контролю

Тест	КГ		ЕГ		t	p
	$\overline{X}_1$	S_1	$\overline{X}_2$	S_2		
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	-0,23	2,2	1,13	2,90	1,380	0,19
Тест нахил вбік (см)	15,54	1,39	16,40	0,91	1,964	0,06
Тест з гімнастичної палицею (см)	72,62	6,51	66,73	8,64	2,007	0,55

У дівчат КГ середнє значення в тесті «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» становило -0,23 см (S_1 = 2,2), а в ЕГ – 1,13 см (S_2 = 2,90). Рівень значимості p = 0,19 та t = 1,38 вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між групами.

За тестом нахил вбік середнє значення у дівчат в КГ становило 15,54 см (S_1 = 1,39), а в ЕГ – 16,40 см (S_2 = 0,91). Значення p = 0,06 та t = 1,964 вказує на відсутність значущої різниці, але результати наближаються до рівня значимості (p<0,05).

У дівчат КГ середнє значення в тесті з гімнастичної палицею становило 72,62 см (S_1 = 6,51), тоді як в ЕГ – 66,73 см (S_2 = 8,64). Значення p = 0,55 та t = 2,007 показує, що різниця не є значущою, але t значення свідчить про певний відмінний характер показників.

Ці результати дозволяють зробити висновок, що на початковому етапі показники рівня гнучкості в обох групах були досить схожими, що створює підстави для подальшого аналізу змін у результаті експерименту.

Таблиця 2 відображає динаміку показників гнучкості у дівчат в обох групах в ході формувального експерименту. Проаналізовано зміни рівня гнучкості, які виникли під впливом запропонованої методики тренувань, що визначено за показниками у трьох тестах на гнучкість.

Таблиця 2

Динаміка показників гнучкості у дівчат КГ (n = 13) та ЕГ (n = 15) за результатами формувального експерименту

Тест	Період досліджень	Група	$\overline{X}$	S	ДЕ – ПЕ		ПЕ	
					t	p	t	p
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	ДЕ	КГ	-0,23	2,20	3,742	0,003	3,370	0,002
	ПЕ		0,31	2,10				
	ДЕ	ЕГ	1,13	2,90	11,370	<0,001		
	ПЕ		3,20	2,39				
Тест нахил вбік (см)	ДЕ	КГ	15,54	1,39	0,693	0,502	5,730	<0,001
	ПЕ		15,69	1,18				
	ДЕ	ЕГ	16,40	0,91	5,172	<0,001		
	ПЕ		18,53	1,41				
Тест з гімнастичною палицею (см)	ДЕ	КГ	72,62	6,51	2,132	0,054	3,662	0,001
	ПЕ		71,85	6,53				
	ДЕ	ЕГ	66,73	8,65	3,946	0,001		
	ПЕ		63,07	6,15				

ДЕ – до експерименту; ПЕ – після експерименту

На початку експерименту дівчата КГ у тесті «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» мали середнє значення -0,23 см, а після – 0,31 см. Значення p = 0,003 (при t = 3,742), що вказує на значущі покращення у показниках гнучкості дівчат КГ. У дівчат ЕГ середнє значення покращилось з 1,13 см до 3,20 см, а значення та p < 0,001 (при t = 11,37) вказує на значні покращення.

За тестом нахилу вбік визначено зміну показника у дівчат КГ (з 15,54 до 15,69 см), але вони не значущі (p = 0,502 при t = 0,693). В ЕГ дівчата мають значуще покращення показника (p < 0,001 при t = 5,172) з 16,40 до 18,53 см.

За тестом з гімнастичною палицею визначено зниження показника в КГ з 72,62 до 71,85 см, але зміни не статистично значущі (p = 0,054 при t = 2,132). В ЕГ зміни суттєвіші (p = 0,001 при t = 3,946) з 66,73 до 63,07 см.

Визначена динаміка свідчить про позитивний вплив занять у гуртку сучасного танцю на показники гнучкості у дівчат, але впровадження комплексної програми має більш суттєві результати. Остаточна перевірка такого впливу передбачала порівняння результатів гнучкості у контрольних тестах після завершення експерименту між дівчатами обох груп (табл. 2).

За тестом «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» дівчата КГ мають середній показник 0,31 см, а у дівчат ЕГ він покращився до 3,20 см. Показники достовірності (p = 0,002 при t = 3,37) вказують на значущі відмінності, що свідчать про ефективність запропонованої методики.

У тесті нахилу вбік бачимо явну перевагу дівчат ЕГ (18,53 см) над КГ (15,69 см), що є статистично значущою (p < 0,001 при t = 5,73) та підтверджує позитивний вплив комплексної методики.

Показники гнучкості за тестом із гімнастичної палицею зменшились до 71,85 см в КГ та 63,07 см в ЕГ. Різниця в показниках є статистично значуща (p = 0,001 при t = 3,662).

Отже, порівняння результатів розвитку гнучкості за різними методиками свідчить про ефективність інтеграції елементів різновидів рухової активності у підготовку дівчат-танцюристок молодшого шкільного віку. В ході педагогічного спостереження визначено підвищення їх інтересу до виконання вправ.

Отримані результати співпадають з висновками інших досліджень, що представлені в літературних джерелах. Так, у дослідженнях Бондарчук et al. (2017) і Гончарової et al. (2016) зазначено, що за умови систематичного застосування вправ на гнучкість та координацію спостерігається взаємопов'язаний розвитку однієї якості на іншу [2; 3], що відповідає поліпшенню відчуття динамічної та статичної рівноваги, почуття ритму у дівчат експериментальної групи.

Як зазначено в роботах Connolly K. et al. (2011), заняття хореографією мають мотиваційний вплив до занять фізичною активністю дітей [12], що співпадає з думкою керівника гуртка про підвищення загального інтересу до занять в експериментальній групі.

Висновки. Результати експериментальної перевірки впровадження комплексної методики розвитку гнучкості у школярок молодших класів свідчать про ефективність поєднання гімнастичних вправ та елементів хореографії в навчально-тренувальному процесі з метою досягнення максимальних результатів без додаткових часових затрат та значного збільшення навантажень. Підвищення показників гнучкості, що визначене за тестами у різних м'язових групах та суглобах позитивно вплинуло й на координаційні здібності дівчат. Розроблена методика інтеграції різних видів фізичної активності сприяла їх емоційному благополуччю, суттєво підвищило інтерес до регулярних занять.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо в адаптації розробленої комплексної програми впливу на розвиток гнучкості в процес фізичного виховання школярів різного віку в якості складових комплексів реалізації варіативних модулів НУШ.

References

1. Бігус О. О, Маншилін О. О., Кондратюк Д. О., Мова Л. В., Журавльова А. В., Донченко Н. П. та ін. Сучасний танець. Основи теорії і практики: навч. посіб. Київ: Видавництво Ліра, 2017. 264 с.
   Bihus, O. O. et al. (2017). Suchasnyi tanets. Osnovy teorii i praktyky: navch. posib [Modern dance. Fundamentals of theory and practice]. Kyiv. 264. [in Ukrainian].
2. Бондарчук О. М., Стефанішин В. М., Маланчук Г. Г. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 4, 2017. С. 152-157.
   Bondarchuk O. M., Stefanishyn V. M., Malanchuk H. H. (2017). Dynamika fizychnoyi pidhotovlenosti uchniv molodshoho shkil′noho viku [Dynamics of physical fitness of primary school students]. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 4. 152-157. [in Ukrainian].
3. Гончарова Н., Бутенко Г., Усиченко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. №3. С. 39-42.
   Honcharova N., Butenko H., Usychenko V. (2016). Osoblyvosti rukhovoyi aktyvnosti ditey molodshoho shkil′noho viku [Features of motor activity of primary school children]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya*. 3. 39-42. [in Ukrainian].

4. Деговець А. А., Кривенцова І. В. Розвиток фізичних здібностей учнів засобами ритмічних вправ. *Сучасні досягнення фізичного виховання*: зб. матеріалів ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 14.11.2024. Харків, 2024. С. 230-234. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/ bitstreams/ c832a1fa-f0ad-4eff-be0e-701da4ebb5d7/content
Dehovets′ A. A., Kryventsova I. V. (2024). Rozvytok fizychnykh zdibnostey uchniv zasobamy rytmichnykh vprav [Development of students' physical abilities through rhythmic exercises]. *Suchasni dosyahnennya fizychnoho vykhovannya*. zb. materialiv III Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu, Kharkiv. 14.11.2024. Kharkiv. 230-234. [in Ukrainian].

5. Деговець А., Кривенцова І. Роль ритмічних вправ у розвитку фізичних здібностей школярів. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 25.10.2024 р. Харків, 2024. С. 53-57. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/90ee4bb1-fcd5-4a27-921c-705983e3d593/content
Dehovets′ A., Kryventsova I. (2024). Rol′ rytmichnykh vprav u rozvytku fizychnykh zdibnostey shkolyariv [The role of rhythmic exercises in the development of physical abilities of schoolchildren]. *Fizychna kul'tura i sport. Vyklyky suchasnosti* : zb. tez dop. IV Vseukr. nauk.-prakt. konf., Kharkiv. 25.10.2024. Kharkiv. 53-57. [in Ukrainian].

6. Навчальні програми для 1-4 класів НУШ. МОН України. URL: https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/navchalni-programi-dlya-1-4-klasiv
Curriculum for grades 1-4 of the National School of Ukraine. [in Ukrainian].

7. Онопрієнко О. В. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів: навчально-методичний посібник. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 92 с.
Onopriienko O. V. (2008). Teoriia i metodyka rozvytku rukhovykh yakostei shkoliariv: navchalno-metodychnyi posibnyk [Theory and methodology for developing motor skills of schoolchildren]. Cherkasy. 92. [in Ukrainian].

8. Ткаченко І., Цимбалюк Ж. Аналіз сучасного стану та вікові особливості розвитку підлітків 10-11 років. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. ІІІ наук.-практ. конф., Харків, 1-2 груд. 2023 р. Харків, 2023. С. 217-220. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d2cd02db-c5ba-476f-b1b0-e007ff4eb909/content
Tkachenko I., Tsymbalyuk Zh. (2023). Analiz suchasnoho stanu ta vikovi osoblyvosti rozvytku pidlitkiv 10-11 rokiv [Analysis of the current state and age-specific development of adolescents 10-11 years old]. *Fizychna kul'tura i sport. Vyklyky suchasnosti:* zb. tez dop. III nauk.-prakt. konf., Kharkiv, 1-2.12.2023. Kharkiv. 217-220. [in Ukrainian].

9. Фриз П. І. Теорія і методика хореографічної роботи з дітьми: навч.-метод. посібник. Дрогобич: ДДПУ, 2006. 190 с.
Fryz P.I. (2006). Teoriia i metodyka khoreohrafichnoi roboty z ditmy: navch.-metod. Posibnyk [Theory and methodology of choreographic work with children]. Drohobych. 190. [in Ukrainian].

10. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Хоронжевський Л. Є. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів. *Science Review*, 2018. Vol. 3. С. 71-74.
Khurtenko, O. V., Dmytrenko, S. M., & Khoronzhevskyi, L. Ye. (2018). Efektyvnist zastosuvannia vprav skhidnykh ozdorovchykh himnastyk ta stretchynhu u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv [The effectiveness of using oriental health gymnastics and stretching exercises in the physical education of younger schoolchildren]. *Science Review*, 3, 71-74. [in Ukrainian].

11. Clark J. E. On the Problem of Motor Skill Development. *Journal of Physical Education. Recreation & Dance*. 78. 2007. 39-44. URL: https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10598023 [in English].

12. Connolly K., Quin E., Redding E. Dance 4 your life: exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Res Dance Educ*. 2011. 12. 53-66. https://doi.org/ 10.1080/14647893.2011.561306 [in English].

13. Kirk D., Gorely T. Challenging Thinking about the Relationship between School Physical Education and Sports Performance. *European Physical Education Review*. 2000. 6. 119-133. URL: https://doi.org/10.1177/ 1356336X000062002 [in English].

14. Morozov D., Kryventsova I., Prusik K. Features of the development of coordination abilities in young schoolchildren. *Pedagogy of Health*. 2024;3(1):4-10. https://doi.org/10.15561/health.2024.0101

Kryventsova Iryna
ORCID 0000-0001-6931-3978
Scopus ID 57194708555

PhD (Pedagogical Sciences), associate professor (docent),
head of department of theory, methodology and practice of physical education
H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,
(Kharkiv, Ukraine) E-mail: kriventsova.ira@hnpu.edu.ua

Tzymbaliyk Zhanna
ORCID 0000-0002-9129-5689
Scopus ID 57408263900

PhD (Physical education and sport), associate professor (docent),
associate professor, department of theory,
methodology and practice of physical education,
H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,
(Kharkiv, Ukraine) e-mail: zhanna.tzymbaliuk@gmail.com

Krivientsova Olena
ORCID 0009-0004-0271-2623

Senior lecturer, department of physical education and sports,
Kharkiv National University of Radio Electronics,
(Kharkiv, Ukraine) E-mail: olena.kryventsova@nure.ua

Ship Nadiya
ORCID 0000-0001-9591-9148
Scopus ID 58343646100

Senior lecturer, department of theory, methodology and practice of physical education,
H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,
(Kharkiv, Ukraine) e-mail: nadiya.ship@hnpu.edu.ua

THE IMPACT OF A COMPREHENSIVE PROGRAM ON FLEXIBILITY INDICATORS OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

The article is devoted to the experimental verification of a comprehensive method for developing flexibility in primary school students attending a modern dance group, using gymnastic exercises and choreography elements. The effectiveness of the method was assessed by comparing the indicators of special tests that determined flexibility in different muscle groups and joints, before and after the experiment in the experimental and control groups. Based on the results of statistical methods, the effectiveness of the implemented methodology in the educational process of primary school students was determined.

The purpose *of the work is to experimentally test a comprehensive program for developing flexibility in primary school students in the process of physical education.*

Methodology*. The theoretical analysis of literary sources conducted during the study made it possible to compare existing methods and approaches to developing flexibility; choose their advantages and adapt the proposed comprehensive methodology to the age characteristics of primary school children. The proposed methodology was experimentally implemented in the work of an after-school dance group. It has been proven that the combination of gymnastic exercises and choreography elements in the educational and training process of girls aged 8-10 promotes the development of flexibility and has a positive effect on interest in classes, improves dynamic and static balance, and cultivates a sense of rhythm.*

The scientific novelty *lies in the development, justification, and experimental verification of a comprehensive methodology for developing flexibility. It has been proven that the introduction of choreography elements into classes increased the girls' sense of well-being and positive attitude towards physical activity.*

Conclusions*. A comprehensive program for developing flexibility in younger schoolgirls using gymnastic exercises and choreography elements is effective. Significant improvements in flexibility tests in various muscle groups and joints were identified under the influence of the program in the experimental group. The developed methodology for integrating different types of physical activity can be adapted to the educational and training process of younger schoolchildren in various educational institutions.*

Keywords: *younger schoolchildren, methodology, flexibility, choreography, gymnastic exercises.*

Стаття надійшла до редакції 12.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор ***Носко М. О.***