

ВПЛИВ МЕТОДИК ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК І КУРСУ ТЕХНІЧНОГО ВУЗУ

Наталія ЄГОРОВА

Харківська державна академія фізичної культури

Мета дослідження. Виявити вплив різних методик проведення занять ритмічною гімнастикою на фізичну підготовленість та працездатність студенток.

Завдання дослідження: 1 — визначити зміну фізичної підготовленості дівчат-студенток І курсу під впливом занять ритмічною гімнастикою; 2 — дослідити зміну працездатності студенток, що займаються у групах ритмічної гімнастики.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, тестування, Гарвардський степ-тест, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Анотація. В статті викладається зміна рівня фізичної підготовленості та працездатності студенток технічного вузу під впливом вправ ритмічної гімнастики різної спрямованості. Протягом першого триместру 2006-2007 навчального року студентки першої експериментальної групи займались ритмічною гімнастикою з виконанням вправ загального фізичного напрямку, спеціальних та підготовчих вправ з різних видів спорту, елементів класичної хореографії, йоги, вправ з предметами; студентки другої експериментальної групи — ритмічною гімнастикою за методикою пілатес та калланетік; студентки контрольної групи — за звичайною програмою фізичного виховання. В обох експериментальних групах спостерігались тенденції до підвищення фізичної підготовленості та працездатності студенток.

Ключові слова: фізичне виховання у вузі, студентки, ритмічна гімнастика, пілатес, калланетік, фізична підготовленість, працездатність.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є органічною частиною загального виховання, яке повинно забезпечити розвиток розумових, фізичних, моральних, вольових якостей та професійно-прикладних навичок студентів. Дослідження багатьох авторів свідчать про закономірну тенденцію до зниження стану здоров'я студентської молоді [2, 9 та ін.]. Це зумовлено погіршенням екологічної обстановки, неправильним способом життя, низьким рівнем санітарно-гігієнічної культури, а також недостатньою руховою активністю студентів [4]. Від якості організації та проведення занять із студентами залежить рівень їх фізичної підготовленості та здоров'я, а також відношення до фізичної культури після закінчення вищих навчальних закладів [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В теперішній час є актуальним пошук нових нетрадиційних форм та методик проведення занять з фізичного виховання студентів [2]. Ряд авторів [6, 7, 9] рекомендують застосовувати ритмічну гімнастику, як ефективний засіб, що викликає найбільший інтерес у студенток. Регулярні заняття ритмічною гімнастикою надають оздоровчу та тонізуючу дію на організм людини. Результати досліджень [1, 3, 6] свідчать, що в процесі занять ритмічною гімнастикою поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, укріплюються кісткова та м'язова тканини. Однак, в цих роботах недостатньо наукових даних щодо зміни рівня здоров'я, фізичної підготовленості та антропометричних показників у студенток, що займаються ритмічною гімнастикою. Тому дані дослідження є актуальними.

Мета дослідження. Виявити вплив різних методик проведення занять ритмічною гімнастикою на фізичну підготовленість та працездатність студенток.

Завдання дослідження:

1. Визначити зміну фізичної підготовленості дівчат-студенток І курсу під впливом занять ритмічною гімнастикою;

2. Дослідити зміну працездатності студенток, що займаються у групі ритмічної гімнастики.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, тестування, Гарвардський степ-тест, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось за участю студенток, що навчаються на I курсі Харківського аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського „ХАГ”. Дівчата-студентки були розподілені на три групи: дві експериментальні і одна контрольна. На протязі першого триместру 2006-2007 навчального року студентки першої експериментальної групи займалися за методикою ритмічної гімнастики, яка включала в себе вправи загального фізичного напрямку, спеціальні та підготовчі вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики та ін., використання елементів класичної хореографії, йоги, вправи з предметами. В другій експериментальній групі заняття з ритмічної гімнастики проводилися за методикою пілатес та калланетік. Контрольна група займалась за звичайною програмою фізичного виховання. На початку та наприкінці триместру було проведено тестування фізичної підготовленості та працездатності дівчат.

Результати дослідження та їх обговорення. Тестування фізичної підготовленості проводилось згідно з Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України [8]. Для аналізу працездатності був використаний Гарвардський степ-тест.

В таблиці 1 приведені первинні дані тестування по групах. В першій експериментальній групі на початковому етапі результати у стрибках в довжину з місця, бігу 100 м, човниковому бігу 4x9 м дорівнювали оцінці „погано”, згинанні розгинанні рук в упорі лежачі та підніманні тулубу в сід за 1 хвилину — „незадовільно”, бігу на 2000 м та нахилі тулубу вперед з положення сидячи — „задовільно” і плаванні — „відмінно”. Загальний бал рівню фізичної підготовленості — „задовільно”. Індекс Гарвардського степ-тесту відповідав середній оцінці.

У другій експериментальній групі результати тестування у стрибках у довжину з місця та бігу на 100 м відповідали оцінці „погано”, човниковому бігу 4x9 м — „незадовільно”, плаванні — „відмінно”, у всіх інших — „задовільно”. Загальний бал фізичної підготовленості та індекс Гарвардського степ-тесту знаходяться на тому ж рівні, що і у студенток першої групи.

Показники тестування в контрольній групі також свідчать про недостатню фізичну підготовленість дівчат, так результати у стрибках в довжину з місця відповідають оцінці „погано”, підніманні тулубу в сід за 1 хвилину, бігу на 100 м, човниковому бігу 4x9 м — „незадовільно”, бігу на 2000 м, згинанні розгинанні рук в упорі лежачі та нахилі тулуба вперед з положення сидячи — „задовільно” і у плаванні — „відмінно”. Загальний показник фізичної підготовленості відповідає оцінці „задовільно”, а індекс Гарвардського степ-тесту середній оцінці.

Таким чином, на початковому етапі рівень фізичного розвитку студенток був низьким і дорівнював оцінці „задовільно”, індекс Гарвардського степ-тесту відповідав середньому балу. Тобто рівень фізичної підготовленості та працездатності студенток всіх груп достовірної відмінності не мав ($P(t) > 0,05$).

Протягом 15 тижнів студентки першої експериментальної групи займалися ритмічною гімнастикою з виконанням вправ загально фізичного напрямку, спеціальних та підготовчих вправ з різних видів спорту, елементів класичної хореографії, йоги, вправ з предметами; студентки другої експериментальної групи — ритмічною гімнастикою за методикою пілатес та калланетік; студентки контрольної групи — за звичайною програмою фізичного виховання. Наприкінці триместру було проведено повторне тестування.

Таблиця 1

**Показники рівня фізичної підготовленості та працездатності студенток I курсу
(первинні дані)**

№ №	Показники вимірювання	1 експериментальна група	2 експериментальна група	Контрольна група	t _{1,2}	P(t _{1,2})
					t _{1,3}	P(t _{1,3})
					t _{2,3}	P(t _{2,3})
Фізична підготовленість						
1	Витривалість (біг на	10,69±0,81	11,03±0,87	11,14±0,90	1,45	>0,05

	2000 м), хв.				1,80 0,42	>0,05 >0,05
2	Сила (згин. розг. рук в упорі лежачі на підлозі), раз	14,32±3,17	16,48±6,86	16,38±5,58	1,62 1,83 0,07	>0,05 >0,05 >0,05
3	Сила (піднімання тулубу в сід за 1 хв.), раз	36,93±7,33	40,59±9,15	36,53± 10,75	1,81 0,17 1,71	>0,05 >0,05 >0,05
4	Швидкісно-силова якість (стрибок в довжину з місця), см	168,61± 15,26	165,39± 17,77	162,38± 24,72	0,81 1,22 0,59	>0,05 >0,05 >0,05
5	Швидкість (біг на 100 м), с	17,36±1,77	18,04±1,56	17,22±1,35	1,59 0,29 1,89	>0,05 >0,05 >0,05
6	Спритність (човниковий біг 4×9 м), с	11,77±1,70	11,32±0,91	11,23±0,97	1,26 1,46 1,46	>0,05 >0,05 >0,05
7	Гнучкість (нахил тулубу вперед з пол. сидючи), см	15,29±5,13	14,00±4,56	14,88±4,94	1,04 0,32 0,76	>0,05 >0,05 >0,05
8	Плавання одним з обраних способів 100м, хв.	3,10±0,56	3,02±0,58	3,09±0,61	0,52 0,07 0,36	>0,05 >0,05 >0,05
<u>Працездатність</u>						
1	Гарвардський степ-тест, індекс.	68,88± 11,18	66,42±5,54	67,45±4,84	1,08 0,61 0,72	>0,05 >0,05 >0,05

Дані повторного тестування приведені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники рівня фізичної підготовленості та працездатності студенток І курсу
(повторні дані)**

№ №	Показники вимірювання	1 експери- ментальна група	2 експери- ментальна група	Контрольна група	t _{1,2}	P(t _{1,2})
					t _{1,3}	P(t _{1,3})
					t _{2,3}	P(t _{2,3})
<i>Фізична підготовленість</i>						
1	Витривалість (біг на 2000 м), хв.	10,15±0,72	10,52±0,87	11,21±0,93	1,67 4,21 2,44	>0,05 <0,001 <0,05
2	Сила (згин. розг. рук в упорі лежачі на підлозі), раз	17,04±4,82	17,97±7,82	16,18±5,05	0,57 0,69 1,11	>0,05 >0,05 >0,05

3	Сила (піднімання тулубу в сід за 1 хв.), раз	39,89±8,26	42,35±9,92	36,71±11,12	1,10 1,30 2,25	>0,05 >0,05 <0,05
4	Швидкісно-силова якість (стрибок в довжину з місця), см	177,61±16,93	173,63±18,42	168,71±20,23	0,93 1,90 1,09	>0,05 >0,05 >0,05
5	Швидкість (біг на 100 м), с	16,40±1,64	16,98±1,50	16,99±1,12	1,46 1,43 0,02	>0,05 >0,05 >0,05
6	Спритність (човниковий біг 4×9 м), с	10,90±0,62	10,91±0,63	11,29±0,71	0,10 2,14 2,08	>0,05 <0,05 <0,05
7	Гнучкість (нахил тулубу вперед з пол. сидячи), см	18,36±6,72	18,06±5,65	14,09±5,37	0,19 2,75 2,95	>0,05 <0,05 <0,05
8	Плавання одним з обраних способів 100 м, хв.	2,82±0,58	2,79±0,64	3,02±0,64	0,16 1,07 1,11	>0,05 >0,05 >0,05
<i>Працездатність</i>						
1	Гарвардський степ-тест, індекс.	74,16±10,92	68,83±5,74	67,61±4,59	2,36 2,89 0,86	<0,05 <0,05 >0,05

В першій експериментальній групі спостерігається тенденція до покращення результатів, причому в бігу на 2000 м, згинанні розгинанні рук в упорі лежачі, бігу на 100 м, човниковому бігу 4х 9м та стрибку в довжину з місця відмінність виявилась достовірною ($P(t)<0,05$), в інших показниках відбулось покращення результатів. Загальна оцінка фізичної підготовленості підвищилась на один бал і дорівнює оцінці „добре”. Індекс Гарвардського степ-тесту покращився на 7,7%.

Друга експериментальна група також показала кращі результати в стрибках в довжину з місця, бігу на 100 м, човниковому бігу 4х9 м та нахилі тулубу вперед з положення сидячи достовірні відмінності на рівні $P(t)<0,05-0,001$, в інших показниках спостерігалось покращення. Загальний бал фізичної підготовленості не змінився. Індекс Гарвардського степ-тесту покращився на 3,6%.

Показники тестування фізичної підготовленості та працездатності студенток в контрольній групі не зазнали значних змін. Причому в піднятті тулубу в сід за 1 хв., стрибках в довжину з місця, бігу на 100 м та плаванні спостерігалось незначне покращення, а інші показники погіршились. Загальний рівень фізичної підготовленості студенток залишився на рівні оцінки „задовільно”. Індекс Гарвардського степ-тесту покращився на 0,2%.

Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що між показниками витривалості, спритності, гнучкості та індексу Гарвардського степ-тесту студенток першої експериментальної та контрольної груп спостерігалась достовірність відмінності на рівні $P(t)<0,05-0,001$. Між показниками витривалості, сили м'язів черевного пресу, спритності та гнучкості студенток другої експериментальної та контрольної груп також спостерігалась достовірні відмінності ($P(t)<0,05$). Між експериментальними групами достовірні відмінності ($P(t)<0,05$) спостерігалась лише в показниках Гарвардського степ-тесту.

Таким чином, наприкінці першого триместру спостерігалось помітне покращення рівня фізичної підготовленості та працездатності в експериментальних групах, в той час як в контрольній групі ці показники значних змін не зазнали.

У дівчат експериментальної групи, де застосовувався перший комплекс ритмічної гімнастики, в основному, покращились показники витривалості, сили, швидкісно-силових якостей,

швидкості та спритності ($P(t) < 0,05$). Застосування другого комплексу ритмічної гімнастики сприяло поліпшенню у студенток показників швидко-силових якостей, швидкості, спритності та гнучкості ($P(t) < 0,05-0,001$).

Висновки

1. На початку навчального року рівень фізичної підготовленості студенток дорівнював оцінці „задовільно”. Достовірних відмінностей групи в показниках не мали ($P(t) > 0,05$).

2. Наприкінці педагогічного експерименту в першій експериментальній групі достовірно змінились ($P(t) < 0,05$) результати тестування в бігу на 2000 м, згинанні розгинанні рук в упорі лежачі, бігу на 100 м, човниковому бігу 4x9 м, та стрибках у довжину. В другій експериментальній групі достовірно змінились результати у стрибках в довжину, бігу на 100 м, човниковому бігу 4x9 м та нахилі тулубу вперед з положення сидячі ($P(t) < 0,05-0,001$). Загальна оцінка фізичної підготовленості покращилась, але залишилась на задовільному рівні. Показники тестування фізичної підготовленості студенток контрольній групі не зазнали значних змін.

3. Під час первинного тестування індекс Гарвардського степ-тесту в експериментальних та контрольній групах відповідав середній оцінці, достовірність відмінностей не спостерігалась ($P(t) > 0,05$).

4. Після проведення педагогічного експерименту індекс Гарвардського степ-тесту в першій експериментальній групі покращився на 7,7%, в другій експериментальній групі на 3,6%, в контрольній на 0,2%.

Література

1. Андрющенко Л.Б., Лосева И.В., Вялкина Т.Г. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов ВУЗа // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №5. – С.22 – 25.
2. Акчурун Б.Г., Гилязитдинов Дж.М. Взаимосвязь вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – №1. – 18 с.
3. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: Методические рекомендации. – К.: Молодь. – 1986. – 152 с.
4. Зайцев П.В., Стафеев В.Ф., Образцова А.М. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов // Вопросы физического воспитания студентов. – Л.: ЛГУ, 1991. – Вып. 22. – С. 3 – 6.
5. Линец М.М., Гумен В.М., Ивлев Б.К. К вопросу об использовании шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – №3. – С. 39 – 42.
6. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
7. Логачева В.В. Ритмическая гимнастика в вузе: Учебное пособие. – ГАУМ. – 45 с.
8. «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України». Постанова від 15 січня 1996 р. №80. Київ.
9. Соловьева Е.Б., Скачков А.Д. Статистические аспекты выбора упражнений для занятий шейпингом в студенческих группах // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – №2. – С. 15 – 17.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТРУДОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОК I КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Наталья ЕГОРОВА

Харьковская государственная академия физической культуры

Цель исследования: определить влияние различных методик проведения занятий ритмической гимнастикой на физическую подготовленность и работоспособность студенток.

Задания исследования: 1 – определить изменение физической подготовленности девушек-студенток I курса под влиянием занятий ритмической гимнастикой; 2 – исследовать изменение трудоспособности студенток, занимающихся в группах ритмической гимнастики.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование, Гарвардский степ-тест, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Аннотация. В статье излагается изменение уровня физической подготовленности и работоспособности студенток технического вуза под влиянием упражнений ритмической гимнастики различной направленности. На протяжении первого триместра 2006-2007 учебного года студентки первой экспериментальной группы занимались ритмической гимнастикой с использованием упражнений общефизической направленности, специальных и подготовительных упражнений из различных видов спорта, элементов классической хореографии, йоги, упражнений с предметами; студенток второй экспериментальной группы – ритмической гимнастикой по методике пилатес и калланетик; студентки контрольной группы – по обычной программе физического воспитания. В обеих экспериментальных группах наблюдались тенденции к улучшению физической подготовленности и работоспособности студенток.

Ключевые слова: физическое воспитание в вузе, студентки, ритмическая гимнастика, пилатес, каланетик, физическая подготовленность, трудоспособность.

THE INFLUENCE OF METHODS OF RHYTHMICAL GYMNASTICS TEACHING ON PHYSICAL PREPARATION AND CAPACITY OF FIRST YEAR GIRL STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION

Natalya JEGOROVA

Kharkiv State Academy of Physical Education

The aim of the research is to define the influence of different methods of rhythmical gymnastics teaching on first year girl students' physical preparation and capacity.

The tasks are:

1. to define the changes in physical preparation of first year girl students under the influence of rhythmical gymnastics lessons;
2. to investigate the changes in the capacity of the girl students attending classes of rhythmical gymnastics.

The methods of investigation are theoretical analysis and generalization of scientific methodical literature; testing, Harvard step-test, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics.

Abstract. The changes in the level of physical preparation and ability to work of the girl students of technical institute of higher education under the influence of differently oriented exercises on rhythmical gymnastics are stated in the article. During the first term of 2006-2007 academic year the girl students of from the first experimental group went in for rhythmical gymnastics with the help of common exercises, special and preparatory ones from different spots, elements of classical choreography, yoga, exercises with using of equipment; the second experimental group was trained using the methods of Pilates and Callanetics; the girl students from the third group were trained with the help of common programme of physical education. In the two experimental groups tendencies towards improvement of the physical preparation and ability to work were noticed.

Key words: physical training in Aigher Educational Estblishments, girl students, rhythmical gymnastics, Pilates, Callanetics, physical preparation, ability to work.