

УДК 796.412-057.875

РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ

Ольга ШЛАПАЧЕНКО

*Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського*

Анотація. У статті розглядається ритмічна гімнастика як ефективний засіб фізичного виховання студентів, серед яких переважно дівчата. Раціональне використання цілеспрямованих фізичних вправ під музику доводить позитивний вплив на розумову працездатність, здоров'я і психофізичний стан дівчат, а також підвищує інтерес до занять фізичним вихованням. Описано структуру та методику проведення занять. Експериментально перевірено ефективність занять ритмічною гімнастикою з дівчатами.

Ключові слова: ритмічна гімнастика, фізичне виховання, фізичні якості, постава, активність, інтерес, працездатність.

Постановка проблеми. Фізичне виховання розвивається швидкими темпами й постійно поповнюється новими даними психолого-педагогічних досліджень. Науковці та викладачі вищої школи шукають нові форми і методи проведення занять, що викликає потребу так організувати навчальний процес, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект. На думку багатьох дослідників, вирішення цієї проблеми може бути можливим за умови вивчення мотивів, потреб, інтересів студентів до занять фізичними вправами, виявлення причин, які перешкоджають займатися фізкультурною діяльністю. З урахуванням цього, на перший план виходить відповідність до змісту фізичного виховання, ефективність співвідношення засобів та врахування індивідуальних психофізичних особливостей кожного студента [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання в режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами. Державна програма фізичного виховання визначає обов'язковий для студентів обсяг фізкультурних знань, умінь, навичок. Спостереження показують, що студенти байдуже ставляться до відвідування занять з фізичного виховання, рівень відвідування яких на інших курсах різко знижується. Сучасні дослідження з питань раціонального використання фізичних вправ у навчальній діяльності студентів доводять позитивний вплив організованих занять фізичними вправами на розумову працездатність і здоров'я студентської молоді [5, с. 72].

Прекрасним засобом різнобічного фізичного розвитку та естетичного виховання є ритмічна гімнастика. Поширенню й популяризації цього виду гімнастики сприяли роботи Т. С. Лисицької, В. В. Матова та інших. Під час занять засвоюються виразні рухи, формується здатність переживати почуття

при виконанні вправ. Розширюються рухові можливості студенток, струнка фігура, правильна постава, енергійна хода, пластичні рухи – це якості, що розвиваються завдяки ритмічній гімнастиці [2]. Цікавішими є наукові праці О.М. Худолій, Л.М. Ісаєвої, у яких робота зосереджується на вивченні гімнастики як системи специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються для оздоровлення, набуття життєво важливих навичок та ін. [3].

Найдієвіший засіб запобігання й усунення дефектів постави – це фізичні вправи. Оскільки порушення постави призводить до погіршення роботи органів і систем організму, саме тому ритмічну гімнастику варто розглядати як найважливіший засіб комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів для студентів на заняттях фізкультурою [6].

У науково-методичній літературі визначення ритмічної гімнастики дається як відображення специфіки цього виду фізкультурної діяльності. О.А. Іванова, Л.А. Ланцберг визначають, що ритмічна гімнастика – це система вправ, яка створює бадьорість, «м'язову радість», підвищує тонус нервової системи [4]. Е.Г. Попова стверджує, що до змісту ритмічної гімнастики входять прості, різноманітні вправи, які виконуються під музику. В.Б. Матов, О.А. Іва

нова, І.Н. Шарабарова говорять, що до основи ритмічної гімнастики входять цілеспрямовані фізичні вправи, які поєднуються з нарядним одягом, музикою, святковими умовами [4].

Роботи науковців підтверджують достовірність поліпшення психічного стану: нормалізацію нервово-психічного напруження, зниження тривожності, поліпшення сну, підвищення емоційного тону й бажання дотримуватися активного образу життя [7].

Основні завдання ритмічної гімнастики: розвиток рухових якостей; поліпшення працездатності; виховання вольових якостей; поліпшення психофізичного стану; підвищення інтересу до занять фізичним вихованням.

Мета роботи – експериментально перевірити вплив занять ритмічною гімнастикою на фізичну підготовленість студенток першого курсу.

Методи роботи: педагогічний експеримент, анкетування, тестування, математична статистика.

Роботу виконано за планом НДР кафедри фізичного виховання ПУНПУ імені К. Д. Ушинського.

Результати дослідження. Дослідження передбачало констатуючий і порівняльний етапи педагогічного експерименту. Метою констатуючого експерименту було виявлення вихідних даних рівня розвитку рухових якостей у студенток першого курсу факультету початкового навчання.

Для вивчення процесу формування позитивного відношення студентів до ритмічної гімнастики було проведено, викладачами циклу оздоровчої гімнастики, опитування. Було проаналізовано 114 анкет студенток першого курсу. Позитивне ставлення до занять ритмічною гімнастикою висловили 82 студентки. 32 студентки виявили бажання займатися тільки фізичним вихованням за планом і розкладом занять. Отримані результати дали змогу визначити напрями та перспективи роботи, вирішити організаційні питання.

Студентки були розподілені на контрольну та експериментальну групу, по 57 студенток у кожній. Контрольна група дотримувалася програми фізичного виховання, експериментальна займалася ритмічною гімнастикою 4 години на тиждень. Тривалість педагогічного експерименту - 8 місяців. Перед початком експерименту контрольна й експериментальна групи мали приблизно однаковий рівень загальної фізичної підготовленості, що встановлено за допомогою тестів. Наприкінці експерименту проведено порівняльний аналіз результатів, було визначено приріст показників рухових якостей як у контрольній, так й у експериментальній групах, результати було оброблено методами математичної статистики.

Перед вивченням комплексу ритмічної гімнастики необхідно провести попередню роботу. Так було визначено завдання комплексу; дібрано вправи, які сприяли фізичній підготовці; визначено кількість вправ у кожній частині комплексу, їх дозування; розподілено кількість занять для складання, розучування і відпрацювання вправ комплексу; дібрано музичний супровід до комплексу ритмічної гімнастики, відповідний темпу виконання вправ.

Вивчення комплексу ритмічної гімнастики умовно можна розподілити на три етапи.

I етап – підготовчий. На цьому етапі завдання полягало в тому, щоб створити загальне уявлення про рухи, дати необхідні відомості про характер музики, про способи виконання вправ. На цьому етапі повністю демонструється комплекс під музику перед студентками, звертається увага на зв'язок нового руху з вивченими раніше.

II етап – основний. Цей етап передбачає осмислене виконання вправ і розуміння взаємозв'язку музики (темпу, виразності) і рухів. Безперервне спостереження за виконанням рухів і виправлення індивідуально з кожною

студенткою помилок виконання. На цьому етапі студентки повинні оволодіти основними рухами під музику з урахуванням темпу.

При розучуванні комплексу ритмічної гімнастики необхідно враховувати такі вимоги:

- педагог повинен показувати рухи дзеркально, чітко, без спотворення ритму;
- найскладніші вправи вивчаються поетапно, а прості виконуються одночасно з педагогом;

- при розташуванні тих, хто займається, необхідно, щоб всі бачили педагога;
- щоб уникнути неправильного виконання й запам'ятовування вправ, педагог повинен підказувати й спрямовувати дії, якщо це необхідно.

ІІІ етап – заключний. Робота спрямована на вдосконалення рухів з урахуванням динамічних відтінків музики, відпрацювання виразності рухів. Слід намагатися виконувати комплекс самостійно, чи за допомогою команд педагога.

При проведенні занять ритмічною гімнастикою зберігається загальноприйнята структура, в якій виокремлюється три частини: підготовча (7 – 10% від усього часу заняття) – рухи виконуються в помірному темпі (частота серцевих скорочень (ЧСС) від 50 до 60% від максимуму) з поступовими підвищеннями, основна (75–80% часу) – вправи проводяться в біля граничному темпі, ЧСС досягає зони 80–90% від максимальної, для початківців рекомендується навантаження в межах ЧСС рівної 60% від максимуму; заключна частина (10–15% часу) – передбачає вправи на розслаблення із глибоким подихом з поступовим зниженням темпу виконання для відновлення організму після навантаження і приведення його в стан, близький до вихідного. Музика визначає ритм і темп руху. Необхідно підібрати музику не до визначених комплексів чи вправ, а навпаки, до наявної фонограми добирати вправи з відповідним ритмом і темпом.

Ефективність проведення занять з ритмічної гімнастики зі студентками першого курсу перевірялась у педагогічному експерименті в контрольній та експериментальній групах. Ми визначали рівень розвитку рухових якостей за такими показниками: гнучкість – нахил тулуба з положення сидячи; сила м'язів рук – згинання рук в упорі лежачи; сила м'язів черевного пресу – з положення сидячи, нахили тулуба назад упродовж однієї хвилини; витривалість – з положення основна стійка, присідання упродовж однієї хвилини. Приріст показників у відсотках подано на рис.1.

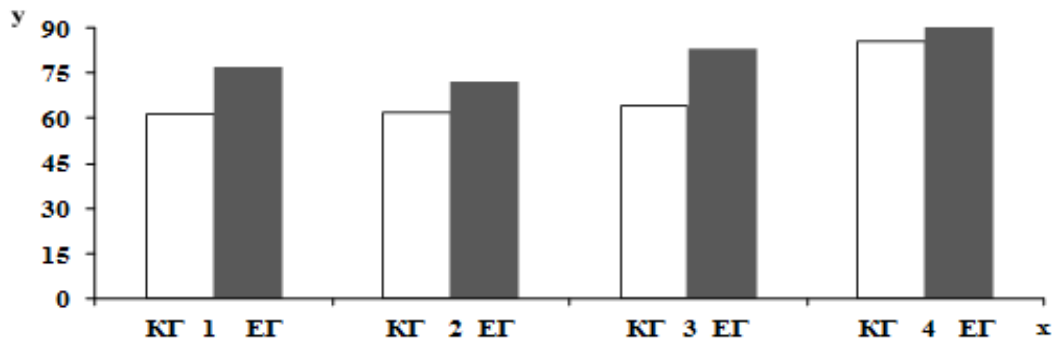


Рис.1. Приріст показників фізичної підготовленості у студентів 1 курсу після дослідження

Умовні позначення: КГ – контрольна група;
 ЕГ – експериментальна група;
 1 – гнучкість;
 2 – сила м'язів рук;
 3 – сила м'язів черевного пресу;
 4 витривалість.

При виконанні завдання на гнучкість у студентів експериментальної групи спостерігалося поліпшення результатів на 16,1 % ($p < 0,05$), незначно поліпшився результат у контрольній групі – на 8,1 % ($p < 0,05$). Показники виконання завдання на силу м'язів рук у студентів експериментальної групи підвищилися на 9,8 % ($p < 0,05$), у контрольній групі – на 6,1 % ($p < 0,05$). При виконанні завдання на силу м'язів черевного преса у студентів експериментальної групи показники підвищилися на 19,2 % ($p < 0,01$), у контрольній групі – на 7,2 % ($p < 0,05$).

Таку різницю ми пояснюємо тим, що на заняттях ритмічною гімнастикою обов'язково введені спеціальні вправи для м'язів черевного преса. Показники витривалості у студентів експериментальної групи поліпшилися на 9,6 % ($p < 0,05$), у контрольній – на 4,6 % ($p < 0,05$). У зв'язку з тим, що з програми державних тестів було виключено біг на довгу дистанцію, тому біговим та стрибковим вправам у контрольній групі приділяється недостатня увага. Студенти експериментальної групи виконують під музику комплекс стрибкових вправ, біг на місці, де музика задає темп і ритм руху.

Ми вважаємо, що поліпшення показників у експериментальній групі відбулося за рахунок уведення до занять з ритмічної гімнастики вправ танцювального характеру, вправ для загального розвитку із різною спрямованістю, вправ на гнучкість. Ритмічна музика сприяє налаштуванню організму тих, хто займається, на певний темп роботи, підвищує його працездатність, віддаляє стомлення, допомагає боротися з впливом одноманітності, прискорює відновлюванні процеси.

Висновки.

1. Після проведення експерименту поліпшилися показники фізичної підготовленості студентів. Достовірно поліпшилися показники виконання тестів на гнучкість, силу м'язів рук, витривалості ($p < 0,05$), сили м'язів черевного преса ($p < 0,01$). Оцінка трьох показників поліпшилася на один бал. Показники гнучкості – на два бали.

2. У процесі регулярних занять ритмічною гімнастикою зріс рівень зацікавленості до занять з фізичного виховання, поліпшилася дисципліна та відвідування занять. Поліпшення психічного стану проявилось у підйомі настрою, з'явилась впевненість у своїх фізичних можливостях. Спостерігалися вияви творчої активності, підвищився рівень фізичної працездатності.

3. Показники експерименту дозволяють нам рекомендувати іншим викладачам кафедри вводити у зміст занять вправи ритмічної гімнастики.

Перспективу для подальших досліджень ми вбачаємо у проведенні занять ритмічною гімнастикою впродовж всього навчання студенток, у введенні до комплексу різноманітних педагогічних завдань, що формують у студентів навички складання комплексів вправ, уміння проводити різного виду завдання з ритмічної гімнастики.

Список літератури

1. Гунько П. М. Філософсько-педагогічні аспекти фізичного виховання в сучасних умовах / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 46 – 48.

2. Матов В. В. Ритмическая гимнастика для всех : [метод. рек.] / В. В. Матов. – Томск, 1986. – 61с.

3. Мосензова І. М. Вплив ритмічної гімнастики на функціональний рівень студентів факультету політичних наук / І. М. Мосензова // Наукові праці : Педагогічні науки. – Миколаїв, 2006. – Т.46, вип. 33. – С. 138 – 140.

4. Ритмическая гимнастика : [метод. пособ.] / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирлева. – СПб. : Познание, 2001. – 104 с.

5. Холодов Н. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособ. для студ. вузов] / Н. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – изд. 2. – М. : Академия, 2001. – 450 с.

6. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 “фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / Шевців Уляна Степанівна; Львів. держ. ун-т фіз. культури – Л., 2009. – 20 с.

7. Шинкарьок А. І. Розвиток моторики і психіки: проблема активності та свободи / А. І. Шинкарьок. – Кам'янець-Поділ., 2002. – 200 с.

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

Ольга ШЛАПАЧЕНКО

*Южноукраинский национальный педагогический университет
имени К. Д. Ушинского*

Аннотация. В статье рассматривается ритмическая гимнастика как эффективное средство физического воспитания студентов, среди которых преимущественно девушки. Рациональное использование целенаправленных физических упражнений под музыкальное сопровождение доказывает позитивное влияние на умственную работоспособность, здоровье и психофизическое состояние студенток, а так же повышают интерес к занятиям физическим воспитанием. Описана структура и методика проведения занятий. Экспериментально проверена эффективность занятий ритмической гимнастикой с девушками.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, физическое воспитание, физические качества, осанка, активность, интерес, работоспособность.

**RHYTHMIC GYMNASTICS AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS OF HUMANITIES**

Olga SHLAPACHENKO

K. D. Ushinsky South Ukrainian State National Pedagogical University

Annotation. In the article the author describes rhythmical gymnastics as an excellent means of physical education of students where mainly the girls study. Rational usage of purposeful physical exercises with the soundtrack proves positive influence on students' mental capacity of work, health and psychophysical condition and also improves interest in physical education. The structure and methods of conducting the lessons are described. The effectiveness of rhythmical gymnastics lessons with the girls is experimentally proved.

Key words: rhythmic gymnastics, physical education, physical qualities, posture, activity, interest, capacity of work.