

# ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТОК І КУРСУ ЕКОНОМІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Нерушенко О. В., Донченко І. С., Лукоянова К. В.  
Запорізький національний університет

**Анотація.** Доведено поліпшення загального фізичного стану студенток за рахунок тонізуючої дії фізичних вправ, які використовувалися в ритмічній гімнастиці. Результати, отримані в процесі проведеного дослідження, дозволили констатувати, що під впливом занять результати студенток покращилися практично у всіх тестових вправах. Достовірні зміни показників морфофункціонального стану наприкінці року спостерігалися в затримці дихання на вдику й видиху.

**Ключові слова:** здоров'я, ритмічна гімнастика, гіподинамія, витривалість, організм, студентки.

**Анотація.** Нерушенко Е. В., Донченко И. С., Лукоянова Е. В. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм студенток ЗНУ. Показано улучшение общего физического состояния за счет тонизирующего действия физических упражнений, которые использовались в ритмической гимнастике. Результаты, полученные в процессе проведенного исследования, позволили констатировать, что под влиянием занятий

© Нерушенко О. В., Донченко І. С., Лукоянова К. В., 2012



результаты студенток улучшились практически во всех тестовых упражнениях. Достоверные изменения показателей морфофункционального состояния в конце года наблюдались в задержке дыхания на вдохе и выдохе.

**Ключевые слова:** здоровье, ритмическая гимнастика, гиподинамия, выносливость, организм, студентки.

**Abstract.** Nerushenko E., Donchenko I., Lukoyanova E. **The study of the Influence of rhythmic gymnastics training on the body of students of the university.** Shown to improve overall physical condition due to tonic exercise, which were used in rhythmic gymnastics. The results obtained in the course of the study allowed to conclude that influenced the results of studies of students have improved in almost all of the test exercises. Reliable change indices of the morphofunctional status at the end of the year were observed in the breath to breath and exhale breath-hold.

**Key words:** health, rhythmic gymnastics, lack of exercise, endurance, body, student.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогодні стають звичними тривожні дані про погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості студентів. Недостатня рухова активність (гіподинамія) призводить до послаблення захисних сил організму та серйозних порушень здоров'я [12]. Вплив ритмічної гімнастики на організм людини полягає в активній роботі м'язів черевного пресу. Танцювальні рухи, підскоки впливають на роботу шлунково-кишкового тракту, нормалізуючи його моторну та секреторну функції.

Тривале систематичне виконання вправ (достатньої інтенсивності) призводить до збільшення максимальних можливостей величин ударного об'єму серця. Збільшується діастола, час на певне розслаблення серця; зменшується пульсова реакція на неграничні фізичні навантаження. Поліпшуються показники загального самопочуття. Ритмічна гімнастика позитивно впливає на функції головного мозку. За впливом на організм її можна порівняти з такими циклічними вправами, як біг, біг на лижах, їзда на велосипеді, тобто з видами фізичних вправ, при заняттях якими відбувається помітне зростання споживання м'язами кисню [5].

Відомо, що заняття ритмічною гімнастикою мають аеробний характер. Аеробні навантаження – одна з найбільш популярних, доступних та ефективних форм оздоровчого впливу на організм, яка позитивно впливає на функціональність усіх фізіологічних систем організму тих, хто займається. При регулярному відвідуванні занять з ритмічної гімнастики вдосконалюється серцево-судинна та дихальна системи, активізуються обмінні процеси в організмі, поліпшується самопочуття, знижується маса тіла, підвищується працездатність [9]. Базовими вправами в ритмічній гімнастиці є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями забезпечує різноманітний вплив на організм [2; 6].

Ритмічна гімнастика – це комплекс нескладних загальнорозвиваючих вправ, що виконуються, як правило: без пауз для відпочинку, у швидкому темпі, які супроводжуються сучасною музикою. Головною привабливістю ритмічної гімнастики залишається її основна особливість – музика, підпорядкування рухів її ритмам. Музикальний супровід вправ пригнічує стомлення, підсилює задоволення від гри м'язів, створює особливий, радісний настрій [7; 8]. Оздоровчі програми аеробіки привертають широкий круг тих, хто займається, своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст уроків у залежності від їхніх інтересів і підготовленості. Величезний емоційний заряд від занять ритмічною гімнастикою беззаперечний, а оздо-

ровче значення позитивних емоцій само по собі дуже істотно [10].

Цінність використання ритмічної гімнастики, яка позитивно впливає на фізичний стан дівчат, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал. Оздоровчий ефект занять ритмічною гімнастикою полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, позитивно впливає на психоемоційне самопочуття тих, хто займається, сприяє проявленню творчої активності [1; 3; 4].

**Мета дослідження** – встановити вплив занять ритмічною гімнастикою на фізичний розвиток, морфофункціональний стан та фізичну підготовленість студенток I курсу економічного факультету Запорізького національного університету.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел; медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Фізичний розвиток визначали за показниками об'єму талії, стегон, окружності правого та лівого плеча.

Для оцінки морфофункціонального стану визначали: частоту серцевих скорочень (ЧСС), уд. $\cdot$ хв<sup>-1</sup>; показники затримки дихання на вдиху (ЗДвд.) та видиху (ЗДвид.), с; індекс гіпоксії (ІГ=ЧСС (у спокої)хЗДвид.<sup>-1</sup>).

Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використали тести, які передбачені навчальною програмою для студентів I курсу: нахил, стоячи на гімнастичній лавці (см); човниковий біг 4x9 (м $\cdot$ с<sup>-1</sup>); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); піднімання тулуба з положення лежачи на спині (кількість разів за 1 хв); стрибок у довжину з місця (см).

**Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів.** У дослідженні брали участь 19 студенток Запорізького національного університету I курсу економічного факультету, які займалися ритмічною гімнастикою 3 рази на тиждень по 60 хвилин протягом навчального року.

Проведене дослідження фізичного стану студенток, які відвідували заняття ритмічною гімнастикою, дозволило виявити позитивну динаміку показників. Так, об'єм талії на початку року склав 68,7 $\pm$ 0,9 см і



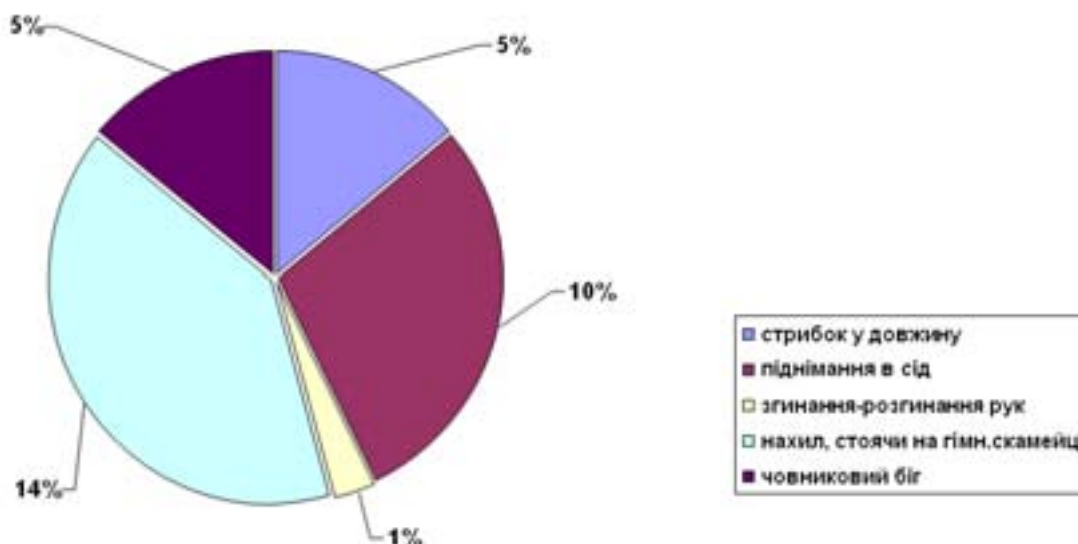


Рис. Приріст показників фізичної підготовленості студенток I курсу

мав тенденцію до зменшення до кінця року. Наприкінці року об'єм талії склав  $66,4 \pm 0,9$  см, зміни носили достовірний характер ( $t=2,7$ ). На початку навчального року показник об'єму стегон становив  $98,5 \pm 1,0$  см, у кінці –  $95,3 \pm 0,9$  см. Цей показник мав тенденцію до достовірного поліпшення наприкінці року ( $t=1,8$ ).

Різниця між показниками окружності плеча в напруженому і розслабленому стані на початку року становила  $2,2 \pm 0,9$  см – праве плече та  $2,1 \pm 0,9$  см – ліве плече, наприкінці року –  $3,1 \pm 0,9$  см та  $3,0 \pm 0,9$  см відповідно. Достовірного поліпшення цього показника до кінця року не відзначалося.

Показники частоти серцевих скорочень практично були не змінними. Наприкінці року спостерігалось недостовірне зниження до  $70,0 \pm 1,1$  уд. · хв<sup>-1</sup>.

Показник затримки дихання на вдиху на початку року дорівнював  $39,2 \pm 0,9$  с, а потім достовірно покращувався і до кінця року дорівнював  $43,1 \pm 0,3$  с ( $t=2,9$ ). Показник затримки дихання на видиху достовірно покращився до кінця року ( $t=2,9$ ). Так, на початку року результат склав  $31,8 \pm 0,6$  с, а наприкінці року –  $34,9 \pm 0,7$  с.

Індекс гіпоксії (ІГ) на початку року становив  $3,4 \pm 0,1$  ум. од., а потім до кінця року показник ІГ зменшився до  $3,2 \pm 0,1$ . Результат мав позитивну тенденцію до кінця року.

Двічі, на початку навчального року та наприкінці, проводилося тестування для визначення рівня фізичної підготовленості дівчат, які займалися ритмічною гімнастикою.

Аналізуючи результати досліджень, необхідно відзначити, що за всіма показниками відбулися позитивні зміни. Однак виявлено різні темпи приросту показників розвитку фізичних якостей (рис.). Найбільший відносний приріст результатів (14%) нами зафіксовано в тесті, що характеризує розвиток гнучкості. Трохи менший відносний приріст ми спостерігали в результатах тесту «нахил тулуба вперед з положення лежачи на спині» і він склав 10%.

Значне поліпшення показників, які характеризують гнучкість, можна пояснити тим, що в заключній

частині кожного заняття ритмічною гімнастикою велика увага приділялася вправам на розтягування, що сприяло витягненню та розслабленню м'язового апарату, особливо хребетного стовпа. Такий підбір вправ істотно відрізняється від загальноприйнятих методик проведення заключної частини.

Зміцненню м'язів черевного пресу приділялася увага не тільки в основній частині заняття (силовий блок), а й при виконанні інших вправ, що не могло не позначитися на зміцненні м'язів черевного пресу.

Практично однаковий відносний приріст результатів ми спостерігаємо в тестах «стрибок у довжину з місця» та «човниковий біг 4x9 м», що склало 5% відповідно в обох тестах. Разом з цим, ми спостерігаємо незначний приріст результатів при виконанні тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» на 1%. Цей незначний приріст результату може бути пояснений тим, що основну увагу на заняттях ритмічною гімнастикою приділяли загальному зміцненню м'язового корсету, а таким спеціальним вправам, як згинання та розгинання рук в упорі лежачи, приділялася недостатня увага.

Це свідчить про те, що заняття ритмічною гімнастикою як один із видів оздоровчих вправ є ефективним засобом розвитку не тільки динамічної сили і гнучкості, а і швидкісно-силових якостей у цілому.

**Висновки.** Заняття ритмічною гімнастикою комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал.

**Подальші дослідження** планується проводити з метою визначення впливу занять ритмічною гімнастикою на фізичний та функціональний стан студенток різних факультетів ЗНУ.

### Література:

1. Аэробика : [метод. указания для преп. и студ., занимающихся аэробикой] / Сост. С. А. Бикбулатова, П. Г. Ключникова. – Омск : СибАДИ, 2000. – 19 с.
2. Медведева Е. Н. Аэробика: ритмическая гимнастика – средства оздоровления школьников / Е. Н. Медведева, Л. В. Льюк, Ю. А. Семенова. – Волгоград : ВГАФК, 1998. – 139 с.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 306 с.
4. Егорова Н. В. Влияние методики проведения занятий ритмической гимнастикой на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние студенток I–II курсов технического вуза / Н. В. Егорова, Л. Е. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журнал]. – Вип. 9. – Харків : ХДАФК, 2006. – С. 10–12.
5. Ильяшенко Н. Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах / Н. Ф. Ильяшенко. – М. : Просвещение, 2003. – 217 с.
6. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. – М. : Просвещение-Владос, 1994. – 150 с.
7. Нерушенко Е. В. Фізичне виховання: аеробіка : [методичні рекомендації для студентів 1–4 курсів усіх спеціальностей] / Е. В. Нерушенко. – Запоріжжя : ЗНУ. – 41 с.
8. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : [теория и методика] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – РнД : Феникс, 2002. – 384 с.
9. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
10. Садовская Ю. Я. Структура специальной физической подготовленности студенток, занимающихся аэробикой / Ю. Я. Садовская, Т. Н. Голубова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журнал]. – Вип. 8. – Харків : ХДАФК, 2005. – С. 62–65.
11. Соколова О. В. Влияние степ-аэробики на состояние системы внешнего дыхания студентов 18–19 лет / О. В. Соколова, Н. В. Маликов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журнал]. – Вип. 2. – Харків : ХДАФК, 2010. – С. 77–80.
12. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 391 с.