

УДК 796. 412:796. 012. 1 – 057. 875

БАБІЙ В. Г.

ДВНЗ «Запорізький національний університет»

Аналіз стану фізичної підготовленості студенток при заняттях ритмічною гімнастикою

Анотація: **Мета:** визначення впливу занять ритмічною гімнастикою на рівень фізичної підготовленості студенток із застосуванням різних методик проведення. **Матеріали і методи:** в дослідженні взяли участь студентки першого курсу в кількості 45 осіб, що за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи. Було проведено педагогічне тестування з використанням контрольних, державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. **Результати:** порівняння вихідних показників рівня фізичної підготовленості студенток з нормативними оцінками державних тестів показало, що в дівчат за показниками достовірних відмінностей не спостерігається. Після експерименту аналіз результатів виявив позитивні зміни показників фізичної підготовленості в усіх досліджуваних групах. **Висновки:** встановлено, що найбільш ефективним методом проведення занять з ритмічної гімнастики є методика, яка переважно спрямована на розвиток силових здібностей.

Ключові слова: фізична підготовленість, ритмічна гімнастика, студентки.

Вступ. Більшість дослідників розглядають можливість підвищення ефективності навчального процесу за рахунок раціонального планування способів фізичного виховання різної спрямованості. Разом з тим, деякі автори, вважають, що основну увагу на заняттях із фізичного виховання треба приділяти переважно розвитку швидко-силових якостей, інші вважають, що засоби фізичного виховання повинні бути співвіднесені з динамікою фізичної працездатності протягом навчального року [1; 3; 10]. У літературі надзвичайно мало даних про фізичну підготовленість студенток, які займаються в групах з ритмічної гімнастики. Цьому питанню присвячені кілька публікацій, що висвітлюють ті чи інші аспекти, які не дають загальної картини зміни рівня фізичної підготовленості студенток під впливом занять ритмічною гімнастикою [6; 7; 8]. Більшість дослідників при аналізі рівня фізичної підготовленості студенток, відзначають, що основна маса дівчат мають низькі показники загальної витривалості, швидко-силових якостей, швидкості і гнучкості. Проведені дослідження показали, що рівень фізичної підготовленості студенток не відповідає вимогам сучасного суспільства, за винятком гнучкості всі фізичні якості розвинені недостатньо. Ряд авторів вказують на зниженні рівня фізичної підготовленості студенток саме під час навчання в середніх і вищих навчальних закладах [2; 3; 9]. Ряд дослідників пропонують використання комплексних занять для підвищення рівня фізичної підготовленості студенток, тобто поєднання ритмічної гімнастики і плавання або ритмічної гімнастики і роботи на тренажерах в певному співвідношенні [5].

З вищевикладеного випливає, що питання розвитку фізичної підготовленості студенток є надзвичайно важливими, потрібна робота з активізації фізичного вдосконалення, пошуку нових ефективних засобів і методів фізичного виховання, нових форм проведення занять, а також зацікавленості самих студенток у своєму фізичному вдосконаленні, у формуванні стійкої мотивації до занять.

Мета дослідження: визначити вплив занять ритмічною гімнастикою на рівень фізичної підготовленості студенток із застосуванням різних методик проведення.

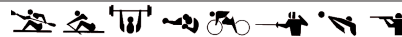
Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь студентки першого курсу у кількості 45 осіб, що за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи.

Фізична підготовленість визначалася за результатами педагогічного тестування, яке констатує рівень прояву основних рухових якостей: сили, витривалості, гнучкості. Батарея тестів включала 4 контрольних вправи, які включені до складу державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства, які є головною складовою системи контрольних заходів й атестації по дисципліні «Фізичне виховання». У дослідження були включені такі тести: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); піднімання в сід за 1 хв (кількість разів); нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); присідання на двох ногах до стомлення; підйом тулубу з положення лежачи на животі (кількість разів).

Результати дослідження та їх обговорення. У ході експерименту студентки були розподілені на три групи по 15 дівчат у кожній. У **першій** групі переважно використовувалися види аеробіки з силовою спрямованістю (боді-шейпінг, боді-стайлінг, боді-кондиційна аеробіка, програма для м'язів живота, спини і ніг, система таргет-тонінг). У цих видах широко використовуються гантелі, гумові амортизатори, еспандери різної конструкції. У **другій** групі використовували так звану «низькоударну аеробіку» – це танцювальні види аеробіки (джаз-аеробіка, фанк-аеробіка, хіп-хоп, латин-джаз, афроаеробіка, танго-аеробіка, сіті-джем). Типовим у танцювальній аеробіки є використання різних танцювальних рухів під музику, які відповідають тому або іншому танцю. У **третьій** групі застосовували «високоударну аеробіку» – це вправи з включенням стрибків.

Процес заняття аеробікою ділиться на фази. Кожна з них передбачає свій комплекс рухів і навантаження. У таблиці подано розподіл часу заняття по різних видах фізичних навантажень.

Порівняння вихідних показників рівня фізичної підготовленості студенток усіх трьох груп з нормативними оцінками державних тестів показало, що в дівчат за показниками достовірних відмінностей не спостерігається. Так, норматив, який характеризує гнучкість (нахил уперед з положення сидячи), виконується студентками в середньому на 4 бала; норматив,



що характеризує силу м'язів черевного пресу (підйом тулуба в сід за 1 хвилину) дівчата виконують у середньому на 3 бала; норматив, що характеризує силу рук (згинання-розгинання рук в упорі лежачи) виконується не більше ніж на 2 бала. Це свідчить про слабкий рівень фізичної підготовленості.

З метою виявлення впливу запропонованих нами методів проведення занять з ритмічної гімнастики, наприкінці навчального року в усіх групах було проведено повторне обстеження фізичної підготовленості. Порівняння результатів показало, що по усіх показниках фізичної підготовленості спостерігаються позитивні зміни. Так норматив, який характеризує гнучкість (нахил вперед з положення сидячи), студентки всіх груп виконали на 5 балів (максимальний бал); норматив, який характеризує силу м'язів черевного пресу (підйом тулуба в сід за 1 хвилину) – у середньому на 4 бала; норматив, що характеризує силу рук (згинання-розгинання рук в упорі лежачи) – студентки першої групи виконують у середньому на 4 бала, а студентки інших груп – на 3 бала. Ці дані свідчать про те, що між групами студенток не виявлено відчутних відмінностей за такими показниками фізичних якостей, як гнучкість, сила м'язів черевного пресу та сила рук.

Порівняння показників фізичної підготовленості студенток експериментальних груп за результатами тестів «підйом в сід», «присідання», «згинання-розгинання рук» показує, що після експерименту є достовірні відмінності між групами I і II і групами I і III ($p < 0,05$), тоді як між групами II і III за цими показниками достовірних відмінностей не виявлено. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості в групах показав, що в I групі по закінченні експерименту спостерігається значне поліпшення наступних показників фізичної підготовленості: «нахил тулуба вперед з положення сидячи» ($p < 0,01$), «підйом тулуба в сід за 1 хвилину» ($p < 0,001$), «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» ($p < 0,05$), «підйом тулуба з положення лежачи на животі» ($p < 0,05$), присідання на двох ногах

достойно ($p < 0,001$). При цьому приріст результатів у середньому склав за показниками «підйом тулуба з положення лежачи на животі» – 14 разів, «піднімання тулуба в сід» – 9 разів, «нахили вперед з положення сидячи» – 4,6 см, «присідання» – 16 разів, «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – 7 разів. Таким чином, у I групі відбулося поліпшення більшості показників фізичної підготовленості. Аналіз даних також свідчить, що в II і III групах достовірно поліпшення результатів відбулося за показниками присідання (відповідно $p < 0,01$ і $p < 0,001$) і нахили вперед ($p < 0,05$). При цьому приріст результатів в середньому склав за показником «присідання» в групі II – 8 разів, за показником «нахили вперед» в групі II – 3 см, в групі III – 3,7 см; в групі III – 13 разів. За іншими показниками в цих групах немає достовірного поліпшення результатів. Таким чином, результати проведеного експерименту дозволяють зробити висновок, що з трьох порівнювальних методик проведення занять з ритмічної гімнастики для дівчат найбільш кращою за показниками фізичної підготовленості є методика, яка використовувалася в першій групі – аеробіка із застосуванням засобів силового тренування.

Висновки. Результати тестування фізичної підготовленості студенток до експерименту, дозволяють охарактеризувати рівень фізичної підготовленості як нижчий за середній для усіх груп, які брали участь в експерименті. Проведене дослідження показало, що використання запропонованих комплексів ритмічної гімнастики на заняттях із фізичного виховання у вищих навчальних закладах позитивно впливає на фізичну підготовленість студенток. У результаті експерименту встановлено, що найбільш ефективним методом проведення занять з ритмічної гімнастики є методика, яка переважно спрямована на розвиток силових якостей.

Перспективи подальших досліджень передбачається провести в напрямку вивчення впливу занять з ритмічної гімнастики різної спрямованості та змісту на фізичний стан студенток.

Розподіл часу заняття з ритмічної гімнастики

Група	Вид заняття						
	Розминка	Стрибкові вправи	Силові вправи	Танцювальні вправи	Координаційні вправи	Вправи на розвиток гнучкості	Заминка
I*	17%(10хв)	-	67%(41хв)	-	-	9%(5хв)	7%(4хв)
II**	17%(10хв)	-	29%(18хв)	14%(9хв)	24%(14хв)	9%(5хв)	7%(4хв)
III***	17%(10хв)	30%(18хв)	25%(15хв)	-	12%(7хв)	9%(5хв)	7%(4хв)

Примітка. * – «силова» група; ** – «танцювальна» група; *** – «стрибкова» група. Загальна тривалість заняття 60 хв (100%).

Список використаної літератури:

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.
2. Драчук А. Пріоритетні напрямки фізичної підготовленості студентської молоді / А. Драчук, І. Дуб, М. Галайдюк // Молода спортивна наука України. – 2002. – Випуск 6. – Том 10. – С. 225–229.
3. Ермолаев В. М. Зачётные требования по физическому воспитанию – на новую основу / В. М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 52–53.
4. Коломийцева О. Э. Уровень развития физических качеств и сенсорных систем студенток педагогического колледжа / О. Э. Коломийцева, Н. Н. Терентьева // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2001. – Вип. 4. – С. 28–30.
5. Романенко В. В. Оздоровча гімнастика і плавання як форма активізації рухової активності студенток гуманітарних



вузів / В. В. Романенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культ. і спорту. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 374–378.

6. Ромашова Т. М. Рівень фізичної підготовленості студенток, які бажають спеціалізуватись на навчальних заняттях у шейпінгу / Т. М. Ромашова, О. В. Капустіна, Т. О. Халапурдіна // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць з галузі фіз. культ. і спорту]. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 264–266.

7. Ромашова Т. Н. Физическая подготовленность абитуриентов вуза: результаты исследований и градации уровней их трудоспособности / Т. Н. Ромашова, В. В. Сердечный // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі: III Всеукраїнська наук.-практ. конф. : [зб. наук. Праць]. – Донецьк, 2001. – С. 135–136.

8. Смирнова О. Л. Оцінка аеробної продуктивності студентів у процесі занять фізичною культурою : автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук / О. Л. Смирнова. – Д. : 1998. – 16 с.

9. Филинков В. И. Тестирование физической подготовленности как эффективная форма активизации физического совершенствования студентов / В. И. Филинков // Актуальні проблеми вищої школи (підсекція по кафедрі фізичного виховання і спорту): Матеріали 59-ї науково-практичної конференції КДТУБіА. – К. : КДТУБіА, 1998. – Вип. 2. – С. 68–71.

10. Яворская Г. Х. Практика повышения эффективности учебно-воспитательного процесса в высшей школе: учебно-методическое пособие / Г. Х. Яворская. – Одесса : Гортитопография, 1995. – 100 с.

Стаття надійшла до редакції 12.03.2014 р.

Опубліковано: 30.04.2014 р.

Аннотация. Бабий В. Г. Анализ состояния физической подготовленности студенток при занятиях ритмической гимнастикой. Цель: определение влияния занятий ритмической гимнастикой на уровень физической подготовленности студенток с применением различных методик проведения. **Материал и методы:** проведено педагогическое тестирование с использованием государственных тестов и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины. **Результаты:** при сравнении исходных показателей уровня физической подготовленности студенток нормативным оценкам государственных тестов показало, что у девушек по показателям достоверных различий не наблюдается. После эксперимента анализ результатов выявил положительные изменения показателей физической подготовленности во всех исследуемых группах. **Выводы:** в результате эксперимента установлено, что наиболее эффективным методом проведения занятий по ритмической гимнастике является методика, которая преимущественно направлена на развитие силовых способностей.

Ключевые слова: физическая подготовленность, ритмическая гимнастика, студентки.

Abstract. Babiy V. Analysis of the state physical preparedness students when doing rhythmic gymnastics. Purpose: to definition of influence training of rhythmic gymnastics level of physical fitness of students with various techniques carrying out. **The materials and methods:** teacher testing using the state tests and standards for assessments of physical readiness of the population of Ukraine. **Results:** comparing baseline level of physical preparedness of students estimated regulatory state tests showed that the girls in terms of significant differences were found. After the experiment, analysis of the results has revealed positive changes in indicators of physical preparedness in all studied groups. **Conclusions:** as a result of the experiment found that the most effective method of training rhythmic gymnastics is the method of which is predominantly aimed at the development of power abilities.

Keywords: rhythmic gymnastics, level of physical preparedness, student.

References:

1. Vilenskiy M. Ya., Gorshkov A. G. Fizicheskaya kultura i zdorovyy obraz zhizni studenta [Physical culture and healthy lifestyles student], Moscow, 2013, 240 p. (rus)
2. Drachuk A., Dub I., Galaydyuk M., Moloda sportivna nauka Ukraini [Priority areas of physical pidhotovanosti student youth], vol. 6. iss. 10, P. 225–229. (ukr)
3. Ermolayev V. M. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2009, vol. 10, P. 52–53. (rus)
4. Kolomyitseva O. E. Slobozhanskiy naukovno-sportivniy visnik [Slobozhanskiy scientific sports herald], 2001, Vol. 4, P. 28–30. (rus)
5. Romanenko V. V. Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science Ukraine], Lviv, 2002, Vol. 6, iss. 1, P. 374–378. (ukr)
6. Romashova T. M., Kapustina O. V., Khalapurdina T. O. Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science Ukraine], Lviv, 2002, Vol. 6, iss. 1, P. 264–266. (ukr)
7. Romashova T. N., Serdechnyy V. V. Aktualni problemi fizichnogo vikhovannya u vuzi [Actual problems of physical education in high school], 2001, P. 135–136. (rus)
8. Smirnova O. L. Otsinka ayerobnoi produktivnosti studentiv u protsesi zanyat fizichnoyu kulturoyu [Evaluation of aerobic performance of students in the physical education], Dnepropetrovsk, 1998, 16 p. (ukr)
9. Filinkov V. I. Aktualni problemi vishchoi shkoli (pidseksiya po kafedri fizichnogo vikhovannya i sportu) [Actual problems of higher education], Kyiv, 1998, Vol. 2, P. 68–71. (rus)
10. Yavorskaya G. Kh. Praktika povysheniya effektivnosti uchebno-vospitatelnogo protsesssa v vysshey shkole [Practice of improving the efficiency of the educational process in higher education], Odessa, 1995, 100 p. (rus)

Received: 12.03.2014.

Published: 30.04.2014.

Бабій Вікторія Григорівна: к. фіз. вих.; Державний вищий навчальний заклад «Запорізький національний університет»: вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, 69063, Україна.

Бабий Виктория Григорьевна: к. физ. восп.; Государственное высшее учебное заведение «Запорожский национальный университет»: ул. Жуковського, 66, г. Запорожье, 69063, Украина.

Victoriya Babiy: PhD (Physical Education and Sport); State Higher Educational Institution «Zaporizhzhya National University»: Zhukovsky str. 66, Zaporozhye, 69063, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-0931-3006

E-mail: eka2799@ua.ru