3. Эстетическое воспитание школьной молодежи / под ред. Б.Т.Лихачова. – М., 1981.
4. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А.Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. - 225 с.
5. Цветкова Л.Ю. методика викладання класичного танцю: підручник /Л.Ю.Цветкова. – 2-е вид. – К.: Альтепрес, 2007. -324с.

АНОТАЦІЇ

ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вікторія Кізім, Тамара Чернишенко
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Хореографії приносять чудові результати, встановлено, що підвищення ефективності навчально-виховного процесу з хореографічної підготовки, техніці хореографічних вправ не може відбуватися без точного уявлення про його виконання, також хореографія покращує працездатність, поставу та фігуру, сприяють єднанню тіла та розуму.

Ключові слова: хореографія, студенти, ефективність навчання,навчально-виховний процес.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Виктория Кизим, Тамара Чернышенко
Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Хореографии приносят отличные результаты, установлено, что повышение эффективности учебно-воспитательного процесса с хореографической подготовки, технике хореографических упражнений не может происходить без точного представления о его исполнении, также хореография улучшает работоспособность, осанку и фигуру, способствуют единению тела и разума.

Ключевые слова: хореография, студенты, эффективность обучения, учебно-воспитательный процесс.

CHOREOGRAPHY TRAINING AS A MEANS AESTHETIC EDUCATION JUNIOR SCHOOLCHILDREN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Victoria Kizima Tamara Chernyshenko
Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

Choreography bring great results, it was found that increasing the efficiency of the educational process of choreographic training, dance exercise technique can not occur without an accurate idea of its performance, choreography and performance improves posture and figure, promote unity of body and mind.

Key words: choreography, students, effectiveness of training, the educational process.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК

Юлія Коваленко
Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства здоров’я дітей, підлітків і юнаків набуває особливої цінності. Суспільство потребує здорового підростаючого покоління. Таким чином, сьогодні великий інтерес представляють дослідження питань впливу фізичних вправ на функціональний стан молоді [1-4].

У системі підготовки студентів вищих навчальних закладів фізичне виховання є важливим засобом формування здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров’я. А застосування вправ з обтяженнями разом з іншими засобами сприяє усуненню, навіть дефектів будови

тіла. Відомі дослідники (А.Н. Воробйов, Т.Ю. Круцевич та інші) наголошують на значній користі атлетичної гімнастики. Розвиток атлетичної гімнастики, як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває великого значення як в Україні, так і в інших державах світу [5, 6].

На думку фахівців у фізичному вихованні студентів ефективно використовувати фізичні вправи з обтяженнями, які позитивно впливають на показники їх фізичного стану і фізичної підготовленості [1].

Мета і завдання дослідження. Визначення впливу засобів атлетичної гімнастики на рівень фізичного стану і фізичної підготовленості студенток 1-2 курсів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження: 1. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел за темою дослідження, журналів обліку успішності студентів з фізичного виховання. 2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням студентів. 3. Педагогічний експеримент. 4. Вивчення фізичного стану студенток за пробами Штанге – затримка дихання на вдиху (ЗД вдих, с) та Генчі – затримка дихання на видиху (ЗД видих, с); індексу Скібінського – ІС = ЖЄЛ • Твид / ЧСС (у.о.). За допомогою індексу Скібінського була проведена комбінована оцінка функції дихальної і серцево-судинної систем; одномоментної функціональної проби з присіданнями (у.о.), індексу Руф'є (23 присідання за 30 сек.) за формулою – ІР=ЧСС1+ЧСС2+ЧСС3/10, ЧСС1 – частота серцевих скорочень у спокої за 10 сек, ЧСС2 – частота серцевих скорочень після навантаження, ЧСС3 – частота серцевих скорочень через 2 хвилини після навантаження. 5. Тестування рівня фізичної підготовленості студенток (рекомендовані навчальною програмою з фізичного виховання студентів ЗНУ): нахил тулубу вперед з положення сидячи, см; піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 1хв, раз; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз; стрибок в довжину з місця, см. 6. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення ($\overline{X}$) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t).

У дослідженні приймали участь студентки 17-18 років різних спеціальностей ЗНУ у загальній кількості 54 чоловік.

Студенток розділили на дві групи, експериментальну (Е) і контрольну (К). До складу експериментальної групи увійшли дівчата в кількості 17 чоловік, які займалися на заняттях з фізичної культури, до змісту яких входили вправи з атлетичної гімнастики впродовж навчального року. До складу контрольної групи увійшли дівчата в кількості 37 чоловік. До змісту занять студенток входили переважно вправи з легкої атлетики та аеробіки. Дівчата експериментальної групи займалися впродовж навчального року атлетичною гімнастикою. Кожні 2 тижні зміст і рівень навантаження на заняттях змінювався відповідно індивідуальним особливостям дівчат. Для кожної дівчини були розроблені індивідуальні плани самостійних занять у домашніх умовах.

Необхідною умовою організації занять студенток експериментальної групи був індивідуальний добір для кожної з дівчат об'єму та інтенсивності фізичного навантаження відповідно їх рівня функціональної та фізичної підготовленості, а також чіткий контроль зі сторони викладача за виконанням вправ на заняття запропонованої інтенсивності. Всі дівчата вели щоденники, де фіксувалося виконання ними вправ на занятті.

Результати досліджень та їх обговорення. Отже відповідно завдань дослідження на було проаналізовано початковий рівень функціональних показників

серцево-судинної і дихальної системи у дівчат контрольної і експериментальної груп.

Таким чином за результатами проведення проб Штанге і Генчі бачимо, що показники функціонального стану органів дихання у студенток не відповідали віковій нормі. У дівчат експериментальної групи показник затримки дихання на вдові склав 41,71±1,00 с. У дівчат контрольної – 35,85±0,62 с. Достовірних відмінностей між показниками дівчат досліджуваних груп не виявлено.

Як ми бачимо, у студентів показники функціонального стану органів дихання не відповідав віковій нормі.

За допомогою індексу Скібінського була проведена комбінована оцінка функції дихальної і серцево-судинної систем. Функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем у дівчат обох досліджуваних груп на початку дослідження знаходився на задовільному рівні.

У дівчат контрольної групи індекс Скібінського дорівнював 14,17±0,38 у.о.. Рівень цього показника не відповідав віковій нормі. Аналогічна ситуація виявлена і при визначенні середнього значення індексу Скібінського у дівчат експериментальної групи. Так середнє значення цього індексу відповідало 13,78±0,64 у.о. (нижче за норму).

Отже, за загальною оцінкою функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем більшість дівчат знаходилися на задовільному рівні, що аргументує необхідність його вдосконалення до доброго та дуже доброго. За умови доброго функціонального стану слід очікувати та оздоровлення студентів.

Аналізуючи показники дівчат контрольної і експериментальної групи на початку експерименту за функціональною пробою слід зауважити, що ці показники також знаходилися на задовільному рівні. Достовірних розбіжностей між показниками дівчат контрольної і експериментальної груп не встановлено.

Досліджуючи рівень фізичної підготовленості дівчат на початку експерименту встановлено наступне. Так середні значення дівчат експериментальної і контрольної груп в нахилі тулубу вперед відповідали 3 балам. Достовірних розбіжностей між показниками дівчат К і Е груп не встановлено. У підніманні тулубу в сід результати дівчат К і Е груп виявилися приблизно однаковими (33,24+1,28разів і 35,43±2,61разів) відповідно. Результат дівчат К групи відповідав 1 булу, експериментальної – 2 балам. Достовірність розбіжностей між результатами дівчат досліджуваних груп не виявлена.

Майже однаковими виявилися середні значення показника у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи. Показники дівчат всіх досліджуваних груп відповідали 3 балам.

Занизькими показники були зафіксовані в дівчат у стрибку в довжину з місця. Результат дівчат Е групи відповідав 1 балу, експериментальної – 2 балам.

Отже на початку дослідження достовірних розбіжностей між показниками дівчат не виявлено у жодному з тестів. Середній бал у дівчат К склав 2,2 бала, що відповідав низькому рівню фізичної підготовленості, у дівчат Е – 2,7 бала.

Аналізуючи результати розподілу дівчат за рівнями фізичної підготовленості, то слід відмітити те, що найбільша кількість дівчат на початку дослідження мали середній рівень. Досить велика кількість дівчат виявлена з низьким рівнем фізичної підготовленості у всіх досліджуваних групах. Високий рівень фізичної підготовленості мали лише 12% дівчат К1 18% – Е групи та лише 8% К2 групи.

Після проведення педагогічного експерименту із застосуванням засобів атлетичної гімнастики показала, що динамічні зміни рівнів показників фізичного стану і фізичної підготовленості дівчат експериментальної і контрольної груп у цілому характеризувалися позитивно, при цьому мали ряд особливостей.

Зміни показників фізичного стану дівчат експериментальної групи в більшості носять більш виражений характер порівняно з дівчатами контрольної групи, мають позитивний знак і свідчать про ефективність педагогічного експерименту.

Так розглядаючи зміни показників фізичного стану дихальної системи дівчат обох досліджуваних груп наприкінці експерименту встановлено наступне. У дівчат експериментальної групи вищезазначені показники підвищили свої рівні порівняно з початком дослідження і вже виявилися вищими за вікову норму. У дівчат експериментальної групи виявлено достовірний приріст за цими показниками. У дівчат контрольної групи виявлено тенденцію до достовірності у зміні зазначених показників.

Також зміни відбулися у дівчат і за індексом Скібінського. У дівчат експериментальної групи цей показник змінився і вже відповідав віковій нормі.

Аналізуючи показники дівчат контрольної і експериментальної групи наприкінці експерименту за функціональною пробою слід зауважити, що рівні цих показників змінилися в обох досліджуваних групах, але у дівчат експериментальної групи рівень виявився вищим, порівняно з рівнем цього показника у дівчат контрольної групи.

Встановлено достовірні розбіжності між показниками дівчат контрольної і експериментальної груп за індексом Руф'є.

В результаті проведення експерименту наприкінці дослідження виявлені позитивні зміни також у показниках фізичної підготовленості дівчат, як контрольної групи, так і експериментальної у показниках.

Найбільш суттєві зміни відмічені у показниках дівчат Е групи. Достовірний приріст показників зафіксований за всіма тестами. Рівні за результатами тестів у прояві гнучкості, сили рук і сили м'язів черевного пресу значно підвищилися і вже відповідали високому рівню, окрім стрибка у довжину з місця, рівень якого відповідав 4 балам.

У дівчат групи К достовірний приріст в показниках був виявлений лише у прояві гнучкості.

Аналізуючи відносний приріст показників дівчат контрольних і експериментальної груп наприкінці навчального року, виявлено наступне.

Найбільший відносний приріст у дівчат групи К відзначений у гнучкості (29%), силі рук (16%) та м'язів черевного пресу (11%).

У дівчат Е групи приріст показників також відзначений за даними тестами, проте він був більш виражений аніж у дівчат контрольної групи.

У дівчат Е групи суттєві позитивні зміни відмічено за всіма тестами, а найбільший приріст відмічено у прояві сили м'язів рук (63%) і гнучкості (43%).

Отже результатами дослідження підтверджено, що цільове спрямування змісту занять, до яких входили переважно вправи з атлетичної гімнастики, сприяло більш суттєвим змінам показників фізичного стану дівчат експериментальної групи, а також підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

Експериментально підтверджено, що зміст занять із засобами атлетичної гімнастики можна ефективно використовувати у роботі з дівчатами під час занять фізичним вихованням.

Результатами дослідження були підтверджені наші ствердження щодо ефективності використання засобів атлетичної гімнастики зі студентками з чітким нормування фізичних навантажень, яке повинне здійснюватися відповідно до рівня показників їх фізичного стану та фізичної підготовленості і чітко контролюватися з боку викладача і самих дівчат.

Таким чином, аналіз результатів дослідження дали змогу надати методичні рекомендації щодо вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студенток викладачам, які працюють з дівчатами:

- здійснювати процес фізичного виховання дівчат відповідно рівня показників фізичного стану дівчат і фізичної підготовленості за допомогою нормованого навантаження;
- підвищувати зацікавленість дівчат у заняттях фізичними правами;
- використовувати різноманітний зміст занять з фізичного виховання з дівчатами, зокрема засоби атлетичної гімнастики;
- здійснювати розподіл студенток для занять фізичного виховання відповідно їх спортивних інтересів;
- збільшувати кількість груп спортивного удосконалення з різних видів спорту та кількість студентів які в них займаються;
- розробити навчально-методичні посібники для студентів різних спеціальностей з питань занять фізичним вихованням.

Висновки. Результатами дослідження свідчать, що зміст занять, до яких входили вправи з атлетичної гімнастики мали суттєвий вплив на показники фізичного стану і рівень фізичної підготовленості студенток, які входили в експериментальну групу, тому такий зміст занять можна ефективно використовувати у роботі з дівчатами 17-18 років. Порівняно з початком дослідження у дівчат експериментальної групи відмічено більш суттєві зміни у показниках, що характеризують діяльність серцево-судинної і дихальної систем порівняно з дівчатами контрольної групи. Зафіксовано достовірні зміни у показниках дівчат Е групи у пробах Штанге і Генчі, індексі Скібінського, пробі Руф'є, рівні яких значно підвищилися. Достовірний приріст показників зафіксований за всіма тестами у дівчат експериментальної групи. Рівні за результатами тестів у прояві гнучкості, сили рук і сили м'язів черевного пресу значно підвищилися і вже відповідали високому рівню, окрім стрибка у довжину з місця, рівень якого відповідав 4 балам.

Подальші дослідження планується проводити у напрямку вивчення проблеми врахування показників фізичного стану дівчат при систематичних заняттях атлетичною гімнастикою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти /Л.П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.
2. Бурень Н.В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н.В. Бурень. − Х., 2010. − 22 с.
3. Акинин Л.А. Оборудование тренажерных залов для занятий студентов вузов / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях / Л.А.Акинин, В.А. Темченко // Сб. ст. Под ред. С.С. Ермакова / IV международній науч. Конф. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2008. – С.3-6.
4. Карпюк І.Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів / І.Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 44–47.

5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Полиграф-Експресс, 2005. – 206 с.

АНОТАЦІЇ

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК

Юлія Коваленко
Запорізький національний університет

Наведено результати впливу засобів атлетичної гімнастики на показники фізичного стану студенток вищого навчального закладу. Проаналізовано початковий рівень функціональних показників серцево-судинної і дихальної системи у дівчат контрольної і експериментальної груп. Подана характеристика змін показників фізичного стану дівчат за показниками проб Штанге та Генчі, індексу Скібінського, одномоментної функціональної проби з присіданнями, індексу Руф'є. Також проаналізовано динаміку показників фізичної підготовленості під впливом занять атлетичною гімнастикою. Доведено, що зміст занять, до яких входили вправи з атлетичної гімнастики мали суттєвий вплив на показники фізичного стану і рівень фізичної підготовленості студенток, які входили в експериментальну групу, тому такий зміст занять можна ефективно використовувати у роботі з дівчатами 17-18 років. Встановлено більш суттєві зміни у показниках дівчат експериментальної групи, що характеризують діяльність серцево-судинної і дихальної систем порівняно з дівчатами контрольної групи. Визначено достовірний приріст показників фізичної підготовленості зафіксований за всіма тестами у дівчат експериментальної групи. Надано методичні рекомендації викладачам з фізичного виховання щодо вдосконалення навчально-виховного процесу зі студентками 1-2 курсів.

***Ключові слова*:** фізичне виховання, студентки, атлетична гімнастика, оцінка, фізичний стан, фізична підготовленість.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК

Юлия Коваленко
Запорожский национальный университет

Приведены результаты влияния средств атлетической гимнастики на показатели физического состояния студенток вуза. Проанализированы начальный уровень функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы у девушек контрольной и экспериментальной групп. Представленная характеристика изменений показателей физического состояния девушек по показателям проб Штанге и Генчи, индекса Скибинского, одномоментной функциональной пробы с приседаниями, индекса Руфье. Также проанализирована динамика показателей физической подготовленности под влиянием занятий атлетической гимнастикой. Доказано, что содержание занятий, в которые входили упражнения по атлетической гимнастике имели существенное влияние на показатели физического состояния и уровень физической подготовленности студенток, входивших в экспериментальную группу, поэтому такое содержание занятий можно эффективно использовать в работе с девушками 17-18 лет. Установлено более существенные изменения в показателях девушек экспериментальной группы, характеризующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем по сравнению с девушками контрольной группы. Определены достоверный прирост показателей физической подготовленности зафиксирован по всем тестам у девушек экспериментальной группы. Даны методические рекомендации преподавателям по физическому воспитанию по совершенствованию учебно-воспитательного процесса со студентками 1-2 курсов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки, атлетическая гимнастика, оценка, физическое состояние, физическая подготовленность.

STUDY OF INDICATORS FOR ATHLETIC GYMNASTICS PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

Julia Kovalenko
Zaporizhzhya National University

The results of influence of athletic gymnastics performance on the physical condition of students of the university. Analyzed the initial level of functional indices of the cardiovascular and respiratory system in women the control and experimental groups. Presented characteristic changes in the parameters of the physical condition of women in terms of samples and Stange Genchi, index Skibinski, simultaneous functional test with squats, index Rufe. Also analyzed the dynamics of indicators of physical fitness training under the influence of athletic gymnastics. Proved that the content of the classes, which included exercises athletic gymnastics had a significant effect on the physical condition and the level of physical fitness of students that were part of the pilot group, so this training content can be effectively used in the girls 17-18 years old. Established more significant changes in terms of the girls in the experimental group, describing the activity of the cardiovascular and respiratory systems as compared with the girls in the control group. Identified significant increment indicators of physical fitness tests was observed for all the girls in the experimental group. Given guidelines for physical education teachers to improve the educational process with students of 1-2 courses.

Key words: physical education, students, athletic gymnastics, evaluation, physical condition, physical fitness.