

**ТЕХНОЛОГІЯ ВИКЛАДАННЯ РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ ТА ВПЛИВ НА
ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Кізім Вікторія

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайло Коцюбинського

Андрєєва Регіна

Херсонський державний університет

Анотації:

У статті запропонована програма комплексного використання різних сучасних ритмічно – рухових та хореографічних засобів і наведені результати досліджень впливу програми на рівень фізичної підготовленості студентів інституту фізичного виховання та спорту.

The paper proposes a program of complex use of different modern rhythmically and choreografichnyh motor means and the results of the research program on the impact of the physical fitness of student Institute of Physical Education and Sport.

В статті предложена программа комплексного использования разных современных ритмично–двигательных и хореографических средств и представлены результаты исследования влияния программы на уровень физической подготовленности студентов института физического воспитания и спорта.

Ключові слова:

ритміка і хореографія, ритмічна гімнастика, фізична підготовленість.

rhythm and choreography, rhythmic gymnastics, physical fitness.

ритмика и хореография, ритмическая гимнастика, физическая подготовленность.

Постановка проблеми. Необхідність розвитку професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту зумовлена найважливішими тенденціями сучасної освіти: пошуком нових педагогічно-інформаційних технологій, оновлення її змісту. Важливу роль у професійній підготовці майбутніх спеціалістів з фізичного виховання та спорту, відіграє дисципліна «Ритміка і хореографія», яка забезпечує формування у майбутніх фахівців знаннями, вміннями та навичками необхідними для проведення занять з використанням засобів музично-ритмічно рухової та хореографічної підготовки [2, 4].

Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах розглядали Л.П.Сущенко, О.В.Тимошенко, Ю.М.Шкретій та ін. Підготовка сучасного вчителя фізичної культури включає засвоєння великої кількості знань, умінь і навичок з розвитку й удосконалення основних фізичних здібностей [4] та вивчення загальних та спеціальних питань з дисципліни «Ритміка і хореографія», яка складає основну частину формування теоретико-методичної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та фізичної підготовленості, зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання є фізична культура і спорт. Фізична культура та спорт мають стати повсякденною життєвою потребою учнівської та студентської молоді. Одним із таких засобів є танцювальні, ритмічні, хореографічні вправи, ритмічна гімнастика, які останнім часом користуються все більшою популярністю, оскільки ці заняття формують поставу, гармонійно розвивають м'язи, рухи стають красивими та граціозними. Більше того, ритміка і хореографія сприяють розумовому розвитку, формують естетичну культуру особистості, її здатність сприймати, розуміти й оцінювати прекрасне [1, 2].

Найефективнішим засобом ритмічно-хореографічного розвитку майбутнього вчителя є музично-ритмічні та хореографічні заняття, які поєднують у собі елементи ритміки,

ритмічних вправ, ритмічних ігор, танцювальні вправи, хореографічний екзерсис. В останні роки музично-ритмічні заняття та заняття з використанням хореографічних вправ стали досить популярними серед різних категорій студентської молоді. Притягуючи своєю емоційністю та схожістю із сучасними танцями, заняття з ритміки і хореографії дають змогу позбавитися монотонності у виконанні вправ і водночас сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму [3].

Мета дослідження. Метою даної статті є аналіз дослідницької роботи впливу ритміки і хореографії на фізичну підготовленість студентів інституту фізичного виховання і спорту.

Завдання дослідження: 1. Визначити зміни в фізичній підготовленості студентів (хлопців і дівчат) інституту фізичного виховання і спорту під впливом занять з ритміки і хореографії.

2. Розробити та експериментально перевірити ефективність навчальної програми з дисципліни «Ритміка і хореографія» в експериментальній групі.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилось за участю студентів, що навчаються на 1 курсі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Всього приймало участь 109 студентів віком від 17-19 років. В експериментальній групі заняття проводились за розробленою нами програмою, в контрольній групі за загальноприйнятою програмою. Основними методами дослідження є теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Одним із завдань роботи було розробити програму занять з комплексним використанням різних сучасних напрямків хореографічних, танцювальних і ритмічних вправ та інших нетрадиційних вправ. Виходячи з цього, на основі аналізу науково-методичної літератури, навчання на спеціальних семінарах і з особистого практичного досвіду тренера з художньої гімнастики та танцювального клубу, а також враховуючи основні принципи і методи теорії і методики фізичного виховання, була створена та впроваджена в навчальний процес програма для експериментальної групи, яка розрахована на період навчального року. Кожне окреме практичне заняття тривало 90 хвилин і мало традиційну структуру, а саме складалося з підготовчої, основної і заключної частин. До програми занять були включені різноманітні традиційні і нетрадиційні вправи, які в більшості були пов'язані з ритмом музичного твору, сучасні танцювальні кроки, ритмічна гімнастика (яка включала вправи танцювального характеру, та вправи на спритність, гнучкість, витривалість).

Залежно від поставлених завдань на кожне заняття для підготовчої та заключної частин були підібрані вправи на спритність і швидкість. Хореографічні вправи, які виконувались наприкінці підготовчої частини заняття були направлені на формування культури руху, правильної постави та розвитку гнучкості. Вони виконувались під музичний супровід помірної або повільної інтенсивності. Основна частина заняття включала гімнастичні ритмічні вправи, танцювальні сучасні кроки, елементи вправ художньої гімнастики без предмету та з предметами та інші. Інтенсивність виконання рухів повільно збільшувалась в залежності від темпу музичного супроводу – від дуже повільного (46- 54 ударів в хв.) до дуже швидких (168-184 ударів в хв.) [6]. На початку та наприкінці семестру було проведено тестування фізичної підготовленості студентів (дівчат і хлопців) інституту фізичного виховання і спорту. Тестування фізичної підготовленості проводилось згідно з Державними тестами і нормативними оцінками фізичної підготовленості населення України [5].

Результати дослідження та їх обговорення.

Педагогічний експеримент показав, що значно змінилися показники тестування фізичної підготовленості у хлопців в експериментальній групі, в контрольній групі показники

I. Науковий напрям

не зазначили значних змін. Порівнюючи результати двох груп (контрольної та експериментальної) показали, що в експериментальній групі у хлопців значно змінилися параметри по таким тестам: нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість) $t = 5,61$ ($P < 0,05$); піднімання тулуба за 1 хв. (сила) $t = 5,02$ ($P < 0,05$), човниковий біг 4х9м (спритність) $t = 5,0$ ($P < 0,05$). Четверте та п'яте місця за рейтингом відповідно займають тести – стрибок у довжину з місця (швидкісно-силова якість) $t = 3,82$, та біг на 30м (швидкість) $t = 2,5$.

Значні зміни отримано в гнучкості при нахилі тулуба вперед та в спритності човниковий біг 4х9м – цей приріст склав відповідно 54,9% та 49,4%. Пояснюється це тим, що в експериментальній групі було використано велику кількість вправ, які пов'язані з рухливістю в суглобах та вправи на виконання танцювальних кроків і ритмічних вправ. Застосування вправ на динамічну силу також дозволило покращити силу в тесті підймання в сід за 1хв. на 51,3%.

Показники стрибка в довжину з місця, біг на 30м, та 3000м в контрольній та в експериментальній групах істотно не відрізняються, тому що в програмі занять не було достатньо приділено уваги вправам на розвиток швидкості, та на швидкісно-силову спрямованість.

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості після експерименту студентів 1-го курсу інституту фізичного виховання і спорту (хлопці)

№ п/п	Показники вимірювання	Інститут фізичної культури і спорту Вінницький ДПУ ім. М.Коцюбинського (хлопці)			
		контрольна група	експериментальна група	t	P
1.	Швидкість (біг 30 м),с	4,9 ± 0,03	4,81 ± 0,02	2,5	< 0,05
2.	Сила (піднімання тулуба в сід за 1хв.), раз	42,7 ± 0,3	44,9 ± 0,32	5,02	< 0,05
3.	Швидкісно-силова якість (стрибок в довжину з місця), см	234,5±1,74	245±2,13	3,82	< 0,05
4.	Витривалість (біг на 3000м), хв.	14,5± 0,21	13,83± 0,17	2,48	< 0,05
5.	Спритність (човниковий біг 4 х 9м), с	9,95±0,03	9,7±0,04	5,0	< 0,05
6.	Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи), см	11,33±0,29	13,74±0,32	5,61	< 0,05

Таблиця 2

Показники рівня фізичної підготовленості після експерименту студентів 1-го курсу інституту фізичного виховання і спорту (дівчата)

№ п/п	Показники вимірювання	Інститут фізичної культури і спорту Вінницький ДПУ ім. М.Коцюбинського (дівчата)			
		контрольна група	експериментальна група	t	P
1.	Швидкість (біг 30 м),с	4,9 ± 0,04	4,8 ± 0,04	1,79	> 0,05
2.	Сила (піднімання тулуба в сід за 1хв.), раз	41,1 ± 0,39	43,9 ± 0,55	4,15	< 0,05
3.	Швидкісно-силова якість (стрибок в довжину з місця), см	183,91±2,9	194,58±2,59	2,75	< 0,05
4.	Витривалість (біг на 2000м), хв.	10,38 ±0,12	10,12± 0,09	1,73	> 0,05
5.	Спритність (човниковий біг 4 х 9м), с	9,92±0,04	9,65±0,04	4,82	< 0,05
6.	Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи), см	14,3±0,3	18,0±0,37	7,77	< 0,05

У дівчат в експериментальній групі було виявлено, що значних змін в показниках отримано по таким тестам: нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість) $t = 7,77$ ($P < 0,05$); човниковий біг 4х9м (спритність) $t = 4,82$ ($P < 0,05$); піднімання тулуба за 1 хв. (сила) $t = 4,15$ ($P < 0,05$). Четверте місце за рейтингом відповідно займає – стрибок у довжину з місця (швидкісно-силова якість) $t = 2,75$.

Так, як і у хлопців, так і у дівчат показники гнучкості та спритності дозволили виявити покращення в прирості, який склав відповідно 55,7 % (в гнучкості) та 49,3% (спритності). Пояснюється це тим, що в експериментальній програмі було використано класичні хореографічні вправи, які виконувались біля опори, та на середині зали, засоби на пластичність, гнучкість з художньої гімнастики, ритмічні та танцювальні вправи.

Показники тестування бігу у дівчат на 30м, та 2000м в контрольній та в експериментальній групах не зазнали значних змін і спостерігається незначне покращення відповідно $t = 1,79$ ($P > 0,05$) $t = 1,73$ ($P > 0,05$).

Висновки.

В результаті дослідження нами були отримані наступні висновки.

1. Отримані показники підтвердили ефективність запропонованої нами програми, в результаті чого було виявлено підвищення рівня фізичної підготовленості, як у хлопців, так і у дівчат в показниках: нахил тулуба вперед з положення сидячи, човниковий біг 4х9м, піднімання тулуба за 1 хв.

2. Не виявлено достовірних відмінностей в показниках у хлопців по тесту - біг 3000м ($P(t) > 0,05$); у дівчат по тестам: біг на 30м, та 2000м ($P(t) > 0,05$).

3. Розроблена нами програма дає можливість стверджувати, що після проведення педагогічного експерименту отримані результати підтвердили ефективність навчальної програми «Ритміка і хореографія» для студентів інституту фізичного виховання і спорту і може бути рекомендована для її використання в інших вузах фізкультурного профілю.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення рівня хореографічної підготовки майбутніх спеціалістів з фізичного виховання і спорту.

Література:

1. Андрющенко Л.Б. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов ВУЗа / Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосева, Т.Г. Вялкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. -№5. – С. 22-25.

2. Роттерс Т.Т. Теорія та методика розвитку особистості школяра на заняттях із ритміки в загальноосвітній школі. / Т.Т.Роттерс - Луганськ: Альмамастер, 2001. – 279 с.
3. Ростовська Ю.О. До проблеми впровадження інноваційних технологій у фахову підготовку майбутніх учителів хореографії / Ю.О.Ростовська // Проблеми мистецької освіти: Збірник науково-методичних статей. – Ніжин: Вид-во НДУ ім. М.Гоголя, 2008. -№3. – С.160-165.
4. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): [Монографія] / Л.П.Сущенко – Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. – 442 с.
5. Постанова від 15 січня 1996 р. №80. «Про державі тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості України». – Київ.
6. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «ритміки і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) – Вінниця. Планер, 2015р. – 64с.