

УДК: 378+37.091.212-055.2+796.412

Ольга Вадимовна Бондаренко,
 преподаватель кафедры гимнастики, кандидат биологических наук,
Анастасия Юрьевна Зуева,
 студентка факультета физической реабилитации,
 Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,
 ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Работа посвящена вопросу физического воспитания студенток высшего учебного заведения. Проведено теоретическое обоснование и предложен новый подход к решению вопроса развития двигательных качеств студенток средствами ритмической гимнастики.

Ключевые слова: двигательные качества, студентки, ритмическая гимнастика, методика развития.

Постановка проблемы. Сегодня современного специалиста оценивают не только как профессионала своего дела, но и как личность, которая умеет поддерживать свое здоровье, ведет здоровый образ жизни, имеет достаточный уровень развития двигательных качеств.

Ученые М. М. Булатова [2], Т. Т. Ротерс [7] утверждают, что занятия ритмической гимнастикой оказывают положительное влияние на организм человека. Однако, влияние на развитие двигательных качеств студенток в условиях высшего учебного заведения изучено недостаточно. Этот вопрос описан только в некоторых публикациях. Существует большое количество разных комплексов ритмической гимнастики, но методика их реализации является противоречивой.

Анализ публикаций. В практике физического воспитания и спорта существует большое количество экспериментальных и теоретических разработок ученых, посвященных изучению биомеханических основ развития двигательных качеств школьников, спортсменов и взрослых: работы Д. Д. Донского, В. М. Зацiorsкого, А. М. Лапутина, М. О. Носко и других. Однако, недостаточно исследованы условия развития двигательных качеств студенток во время занятий ритмической гимнастикой с использованием некоторых биомеханических характеристик.

Изложение основного материала. Развитие двигательных качеств в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения современных форм, средств и методов, а также интенсификации физических нагрузок, которые требуют усиленной работы всех физиологических систем.

Одним из современных направлений развития физических качеств студенток является ритмическая гимнастика – эффективное занятие, основой которого является развитие силы, выносливости и координации в тесной взаимосвязи с музыкой при правильном построении методики. Классификации и систематизации современных методик ритмической гимнастики посвящены исследования Д. В. Бермудес [1], М. М. Бу-

латовой [2], Т. С. Лисицкой [5], В. В. Матова [6], Т. Т. Ротерс [8] и других.

Разработки новых методик, которые синтезируют знания из биомеханики и оздоровительной гимнастики, дают возможность более эффективно развивать двигательные качества, повышать уровень физического здоровья, углубить знания о возможностях организма и разнообразить учебно-воспитательный процесс студенток высшего учебного заведения.

Проблема исследования заключается в поиске эффективных путей развития двигательных качеств, повышение двигательной активности и улучшение здоровья студенток.

Цель статьи состоит в теоретическом обосновании методики комплексного применения упражнений ритмической гимнастики для развития двигательных качеств студенток высшего учебного заведения.

Основными задачами нашего исследования являются определение уровня развития двигательных качеств студенток, оценка эффективности использования упражнений ритмической гимнастики в формировании необходимого уровня развития двигательных качеств.

Экспериментальная работа проводилась со студентками основной медицинской группы по физическому воспитанию и студентками-спортсменками (специализация «Спортивная аэробика») Южноукраинского национального педагогического университета имени К. Д. Ушинского.

Для определения уровня развития двигательных качеств студенток и студенток-спортсменок был применен ряд тестов: для определения силы – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений); поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (количество повторений); для определения гибкости – наклон вперед, стоя продольно на гимнастической скамейке (см); выносливость определяли с помощью Гарвардского степ-теста.

Исследование всех показателей проводилось в октябре (исходный период) и через 6 месяцев – в мае.

Полученный цифровой материал группировали в таблицы и обрабатывали статистически.

Сравнивая полученные показатели уровня развития двигательных качеств студенток обеих групп, необходимо отметить, что показатели студенток-спортсменок специализации «Спортивная аэробика» оказались гораздо выше.

Полученные биомеханические показатели контрольной группы свидетельствуют об их недостаточном уровне развития. В связи с этим при организации занятий по физическому воспитанию следует применять средства и методы, которые направлены на развитие двигательных качеств.

При разработке методики развития двигательных качеств студенток применены знания и практический опыт ведущих специалистов, выдержаны основные положения теорий и практики современных отечественных и зарубежных исследований.

Процесс развития двигательных качеств студенток начинается с усвоения начальных уровней целевой методики. Каждый уровень является не только двигательным заданием, но и соответствующим нормативом для тестирования и оперативного педагогического контроля уровня развития двигательных качеств.

Для разработки структуры составляющих методики развития двигательных качеств учитывались: содержание, формы, методы, средства, педагогические условия, этапы. Обратная связь от объекта, на который оказывалось целенаправленное влияние, до преподавателя строилась средствами контроля относительно модельных показателей.

Методика целенаправленно решала поставленные задачи развития двигательных качеств с комплексным применением упражнений ритмической гимнастики. Специально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений имели поэтапные уровни сложности.

На первом уровне сложности были предложены несложные упражнения: танцевальные шаги, упражнения для развития равновесия из простых исходных

положений и с ограничением зрительного контроля, упражнения малой интенсивности. Также применяли танцевальные упражнения, направленные на повышение аэробных возможностей организма.

Второй уровень состоял из танцевальных шагов с соединением одновременных движений разными частями тела и упражнений на равновесие из разных исходных положений и с ограничением зрительного контроля.

Выносливость на этом этапе развивалась при помощи упражнений аэробного характера.

На третьем уровне цели были гораздо сложнее, чем в первых двух уровнях. Учитывая показатели, на которые необходимо воздействовать, применялись упражнения статического и динамического характера; упражнения, направленные на равновесие из более сложных исходных положений.

Скоростно-силовые показатели развивались на этом уровне при помощи прыжковых упражнений. Применяли различные виды прыжков и подскоков на одной ноге, на двух ногах, на месте и в движении, с использованием скакалки.

Выносливость на третьем уровне развивалась при помощи упражнений, направленных на увеличение аэробных возможностей организма (развитие общей выносливости).

На четвертом уровне главная цель заключалась в координационной структуре более сложных показателей. На этом уровне применяли танцевальные и ранее не знакомые для студенток комбинации и сложные координационные движения: упражнения с разворотами в различных стойках, комбинации с изменением интенсивности.

На скоростно-силовые качества на этом уровне влияли при помощи прыжковых упражнений с использованием скакалки и упражнений, отягощенных собственной массой тела и направленных на развитие максимальной силы. Сравнительные данные физического развития представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Соотношение показателей изменения двигательных качеств студенток

Двигательные качества	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Исходные данные	Конечные данные	% изменения	Исходные данные	Конечные данные	% изменения
Гарвардский степ-тест	97,83	95,7	23,6	96,2	91,4	46
Гибкость (см)	10,3	12,0	16,5	13,6	16,9	24,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8,2	9,4	14,6	8,2	10,8	31,7
Поднимание ног до угла 90° в висе на гимн. стенке (кол-во раз)	6,5	7,5	15,4	11,8	19,7	66,9

Из таблицы видно, что повторно проведенное определение физического развития выявило изменения в обеих группах. Однако, цифровые показатели в

экспериментальной группе были несколько выше, чем в контрольной. По всей вероятности, это обусловлено высокой плотностью занятий, динамичностью и спе-

циальным подбором упражнений. Необходимо отметить и тот факт, что в экспериментальной группе эта разница изменений прироста показателей выражена в значительно большей степени, чем в контрольной. Так, увеличение количества повторений в поднимании ног в висе на гимнастической стенке составило 66,9%, показатели гибкости улучшились на 24,3%, выносливость увеличилась на 46%, показатели в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – на 31,7%. Данный факт следует объяснить правильным подбором большого количества специальных упражнений аэробного характера.

Таким образом, в результате проведенного исследования и анализа полученных данных можно заключить, что целенаправленные регулярные занятия ритмической гимнастикой и специально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений положительно влияют на организм занимающихся. Они вызывают при этом положительные изменения в показателях физического развития и значительные изменения в показателях двигательных качеств – силе и гибкости, а также укрепляют функциональное состояние человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум: Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / Д. В. Бермудес. – Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.

2. Булатова М. М. Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М. М. Линец, В. Н. Платонов // Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2008. – С.175-296.

3. Донской Д. Д. Биомеханика: Учебник для интов физ культуры / Д. Д. Донской, В. М. Закиорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.

4. Лапутін А. М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ : навчальний посібник / А. М. Лапутін,

Выводы. В результате внедрения методики отмечена позитивная динамика роста показателей уровня развития двигательных качеств. Полученные силовые, координационные показатели и показатели выносливости стали значительно выше к концу учебного года, в сравнении с началом исследования. Это свидетельствует о том, что внедрение экспериментальной методики развития двигательных качеств студенток средствами ритмической гимнастики в учебно-воспитательный процесс физического воспитания оправдан.

Целенаправленный педагогический процесс, направленный на развитие двигательных качеств студенток, повышает мотивацию к занятиям, способствует повышению физической подготовленности, уровня развития двигательных качеств и физического здоровья, а синтез средств ритмической гимнастики и биомеханических методов раскрывает широкий спектр в учебно-воспитательном процессе физического воспитания студенток высшего учебного заведения.

М. О. Носко, В. О. Кашуба – К.: Науковий світ, 2001.– 201 с.

5. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика / Т. С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1988.– 96 с.

6. Матов В. В. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов, О. А. Иванова, Л. А. Ланцберг // Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт». – №1. – М. – 1985. – 64 с.

7. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : Дис. ...доктора пед. наук: 13.00.09 / М. О. Носко. – Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2003.– 419 с.

8. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. №1910 «Физическая культура» / Т. Т. Ротерс.– М. : Просвещение, 1989.– С.3-8.

REFERENCES

1. Bermudes, D. V. (2009). *Muzychna rytmika i khorografija. Praktikum: Navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv haluzi znan 0102 «Fizyczne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny» fakultetiv fizychnoho vykhovannia pedahohichnykh universytetiv [Music rhythmic and choreography. practice: textbook for students of pedagogical universities majoring in Physical training, sports and human health].* Sumy: Vydavnytstvo SumDPU im. A. S. Makarenka [in Ukrainian].

2. Bulatova, M. M., Linets, M. M., Platonov, V. N. (2008). *Razvitie fizicheskikh kachestv [Development of physical skills]. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vos-*

pitaniya – Theory and methods of physical training. Teaching the basis of theory and methods of physical training. Kiev: Olimpiyskaya literatura [in Russian].

3. Donskoy, D. D., Zatsiorskiy, V. M. (1979). *Biomekhanika: Uchebnik dlya in-tov fiz kultury [Biomechanics: textbook for institutes of Physical training].* Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].

4. Laputin, A. M., Nosko, M. O., Kashuba, V. O. (2001). *Biomekhanichni osnovy tekhniki fizychnykh vprav : navchalnyi posibnyk – Biomechanical bases of the technique of physical exercises: textbook.* Kyiv: Naukovyi svit [in Ukrainian].

5. Lisitskaya, T. S. (1988). *Ritmicheskaya gimnastika [Rhythmic gymnastics]*. Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].

6. Matov, V. V., Ivanova, O. A., Lantsberg, L. A. (1985). *Ritmicheskaya gimnastika [Rhythmic gymnastics]*. *Novoe v zhizni, nauke, tekhnike. Ser. «Fizkultura i sport» - New in life, science, technique. Series "Physical culture and sports", 1*. Moscow [in Russian].

7. Nosko, M. O. (2003). *Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia rukhovoї funktsii u molodi pid chas*

zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom [Theoretical and methodical bases of forming]. Doctor's thesis. – Chernyiv: ChDPU imeni T. H. Shevchenka, – 419 s.

8. Roters, T. T. (1989). *Muzykalno-ritmicheskoe vospitanie i khudozhestvennaya gimnastika : ucheb. posobie dlya uchashchikhsya ped. uchilishch po spets. №1910 «Fizicheskaya kul'tura» [Musical and rhythmic education and artistic gymnastics: textbook for students majoring in Physical culture]*. Moscow: Prosveshchenie [in Russian].

Ольга Вадимівна Бондаренко,

викладач кафедри гімнастики, кандидат біологічних наук,

Анастасія Юрївна Зуєва,

студентка факультету фізичної реабілітації,

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Розвиток рухових якостей у процесі фізичного виховання може бути більш успішним за умови обґрунтованого застосування сучасних форм, засобів і методів, а також інтенсифікації фізичних навантажень, які вимагають посиленої роботи всіх фізіологічних систем. Розробки нових методик, які синтезують знання з біомеханіки та оздоровчої гімнастики, дають можливість більш ефективно розвивати рухові якості, підвищувати рівень фізичного здоров'я, поглибити знання про можливості організму. Одним із сучасних напрямків розвитку фізичних якостей студенток є ритмічна гімнастика – ефективне заняття, основою якого є розвиток сили, витривалості та координації в тісному взаємозв'язку з музичним супроводом. Метою педагогічного дослідження є теоретичне обґрунтування ефективності застосування вправ ритмічної гімнастики і спеціальних комплексів загальнорозвиваючих вправ. Для розробки методики розвитку рухових якостей студенток було застосовано знання і практичний досвід провідних фахівців, витримано основні положення теорій і практики сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень. Методика цілеспрямовано вирішувала поставлені завдання розвитку рухових якостей з комплексним застосуванням вправ ритмічної гімнастики. Експериментальна робота проводилася зі студентками основної медичної групи з фізичного виховання та студентками-спортсменками (спеціалізація «Спортивна аеробіка») Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Процес розвитку рухових якостей студенток починався із засвоєння початкових рівнів цільової методики. Кожен рівень був не тільки руховим завданням, але й відповідним нормативом для тестування і оперативного педагогічного контролю рівня розвитку рухових якостей. У результаті проведеного дослідження було доведено, що цілеспрямовані та регулярні заняття ритмічною гімнастикою позитивно впливають на організм студенток. Застосування комплексів спеціальних фізичних вправ показує динаміку зростання показників рівня фізичного розвитку та значні позитивні зміни в показниках рухових якостей студенток. Цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей студенток, підвищує мотивацію до занять, сприяє підвищенню фізичної підготовленості, рівня розвитку рухових якостей та фізичного здоров'я. Отримані силові, координаційні показники і показники витривалості стали значно вищими наприкінці навчального року, у порівнянні з початком дослідження. Це свідчить про те, що впровадження експериментальної методики розвитку рухових якостей студенток засобами ритмічної гімнастики в навчально-виховний процес фізичного виховання виправданий.

Ключові слова: рухові якості, студентки, ритмічна гімнастика, методика розвитку.

Olha Bondarenko,

PhD (Candidate of Biological Sciences), lecturer,

Department of Gymnastics,

Anastasiia Zuiieva,

Student, Faculty of Physical Rehabilitation,

South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,

4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine

DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS OF FEMALE STUDENTS BY MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS

The development of motor skills in the process of physical training can be more successful in terms of the purposeful implementation of modern forms, methods and techniques, as well as the intensification of physical activity, which requires hard work of all physiological systems. The working out of the new techniques, which provide knowledge on Biomechanics and Remedial gymnastics, gives an opportunity to develop motor skills, increase the level of physical

health, deepen knowledge about capacity of an organism, etc. One of the modern directions of the development of physical abilities of students is rhythmic gymnastics, which is an efficient occupation, aimed at the development of force, endurance, coordination tied together with the music. The carried out pedagogical experiment was aimed at theoretical justification of the efficiency of using exercises of rhythmic gymnastics and special complexes of combined developing exercises. It was aimed at the development of motor skills applying exercises of rhythmic gymnastics. The experiment involved female students of the main medical group of the Physical training department and female students-athletes (majoring in Sport Aerobics) of South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky. The process of the development of female students' motor skills began with mastering the initial levels of the technique. Each level was not only the motor task, but the corresponding qualifying standard for assessing the level of the development of their motor skills. As a result of the carried out research it has been proved that the purposeful and regular rhythmic gymnastics exercises have a positive impact on the organism and body of female students. The implementation of the complex of special physical exercises shows the dynamics of the indicators of the level of their physical development and significant positive changes in the indicators of their motor skills. The purposeful pedagogical process, aimed at the development of female students' motor skills increases their motivation to classes, promotes the level of their physical fitness, the level of the development of their motor skills and physical health in general. The obtained indicators of force, coordination and endurance have become higher at the end of the academic year, as distinct from its beginning. It speaks for the efficiency of the proposed technique aimed at the development of female students' motor skills.

Keywords: motor skills, female students, rhythmic gymnastics, technique of the development.

Подано до редакції 16.07.2015

Рецензент: д. пед. н., проф. І. Л. Ганчар
