

Оптимізація фізичного стану дівчат старшого шкільного віку на основі ритмічної гімнастики

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Негативні зміни, що відбуваються в житті сучасних школярів, обумовлені низькою мотивацією до здорового способу життя, а також до занять фізичною культурою й спортом.

Для зміни негативної ситуації, що склалася, докладається чимало зусиль: удосконалюється програма з фізичного виховання, діє Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки. Та все ж недостатня методична база для занять із фізичної культури з оздоровчою направленістю не сприяє формуванню відповідного рівня працездатності й здоров'я сучасних старшокласників (В. Завадич, Т. Т. Ротерс). Дівчата старшого віку не отримують достатньої інформації про вплив фізичних вправ на формування репродуктивного здоров'я.

Один зі способів розв'язання проблеми полягає в застосуванні позакласних форм занять із фізичного виховання з дітьми-підлітками, де можна ширше застосувати індивідуальний підхід з урахуванням інтересів дівчат-старшокласниць, урахувати специфічні особливості формування жіночого організму. Ритмічна гімнастика є таким ефективним засобом фізичного виховання (Т. Т. Ротерс).

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Ритмічна гімнастика – прекрасний засіб різнобічного фізичного розвитку та естетичного виховання учнів різного віку [1; 2; 5]. Поширенню й популяризації цього виду гімнастики сприяли роботи Т. С. Лисицької [3], В. В. Матова [4], Т. Т. Ротерс [5] та інших. Під час занять ритмічною гімнастикою засвоюються виразні рухи, формується уявлення про прекрасне в русі, здатність переживати це почуття при виконанні вправ. Розширюються рухові можливості учнів, а їхні переживання збагачуються позитивними емоціями, роблять життя емоційно насиченим. Струнка фігура, правильна постава, енергійна хода, пластичні рухи формуються під час занять ритмічною гімнастикою. Аналіз публікацій із використання ритмічної гімнастики у фізичному вихованні свідчить про те, що більшість робіт присвячена переважно учням молодшого, середнього шкільного віку або ж дорослим людям. Набутий у практиці досвід використання вправ із ритмічної гімнастики в позаурочний час з учнями старшого шкільного віку потребує вивчення та науково-методичного обґрунтування.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно зі Зведеним планом НДР у галузі фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи фізичного виховання та учнівської молоді».

Завдання дослідження – визначити вплив занять ритмічною гімнастикою на фізичну підготовленість дівчат старшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз анкетування учениць старшого шкільного віку свідчить, що 90 % дівчат надають перевагу урокам із ритмічної гімнастики. Вони бажали б займатися нею двічі або тричі на тиждень, а до змісту вказаних уроків входили загальнорозвивальні вправи, елементи сучасних танців, вправи силової спрямованості.

На основі аналізу літературних джерел, анкет педагогів та школярів, вивчення досвіду роботи вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл розроблено програму проведення занять із ритмічної гімнастики в позанавчальний час два рази на тиждень. Підібрано комплекси з ритмічної гімнастики з урахуванням оздоровчого й розвивального впливу. Основні засоби ритмічної гімнастики – музика та вправи, які включають загальнорозвивальні елементи, а також елементи художньої гімнастики, акробатики, народних, побутових, класичних і сучасних танців, вправи на лаві, гімнастичних стінках тощо.

Наступними завданнями позанавчальних занять із ритміки були виховні, музично-ритмічні, фізичні, естетичні, спрямування яких було на виховання потреб, інтересів, мотивів свого ритмічного розвитку, розвиток художньо-творчої активності, індивідуалізації, виховання позитивних рис характеру старшокласниць, на почуття ритму, формування вмінь узгоджувати свої рухи з музикою, ритмічно відображати почуття, емоції при створенні ритмічно-рухового образу.

У процесі занять ритмічною гімнастикою в учнів відбулися значні зміни у фізичному розвитку, зокрема серцево-судинної та опорно-рухової систем. У дітей, які займалися, зменшився відсоток захворюваності на ГРЗ, бронхіти, пневмонії, фарингіти та ін., що свідчить про покращення імунітету, покращилися показники постави.

Результати тестувань дівчат, які займалися ритмічною гімнастикою, свідчать про те, що характерно для них покращення показників фізичних якостей, порівняно з початком занять, а також із розвитком фізичних якостей у їхніх однолітків. Динаміку фізичної підготовленості відображає таблиця 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості дівчат, які відвідують і не відвідують заняття РГ

Учасники експерименту	Рівень фізичної підготовленості					
	до початку експерименту			наприкінці експерименту		
	високий	достатній	середній	високий	достатній	середній
Дівчата, які відвідували заняття РГ, %	27	53	20	42	50	8
Дівчата, які не відвідували заняття РГ, %	27	60	13	33	47	20

Дівчата-старшокласниці, які відвідували заняття з ритмічної гімнастики, мають значно кращі показники статичної та динамічної рівноваги, рухової пам'яті, ніж їхні однолітки. Відповідні дані наведено в таблиці 2. Слід зазначити, що заняття цим видом рухової активності сприяють розвитку рухової пам'яті.

Таблиця 2

Порівняльна таблиця тестування координаційних здібностей дівчат, які займаються і не займаються РГ

Координаційні здібності	Показник	Дівчата, які займаються РГ, %	Дівчата, які не займаються РГ, %
Статична рівновага	відмінно	55	20
	добре	35	47
	задовільно	10	33
Динамічна рівновага	відмінно	50	25
	добре	36	49
	задовільно	14	26
Рухова пам'ять	відмінно	67	24
	добре	25	41
	задовільно	8	35

Аналіз аеробних можливостей за показниками рухового тесту, який виконувався на завершення експерименту, свідчить про те, що дівчата, які займалися ритмічною гімнастикою, мають значно вищі показники витривалості, порівняно з дівчатами-однолітками (таблиця 3).

Таблиця 3

Порівняльна таблиця аеробних можливостей старшокласниць, які займалися та не займалися ритмічною гімнастикою, %

Група дівчат	Рівень фізичної підготовки, %				
	низький	нижче від середнього	середній	вище від середнього	високий
Дівчата, які займалися ритмічною гімнастикою	-	5	28	47	20
Дівчата, які не займалися ритмічною гімнастикою	27	20	38	13	2

Заняття з ритмічної гімнастики сприяли розвитку гнучкості в дівчат-старшокласниць. Результати досліджень пасивної та активної гнучкості свідчать про те, що значна кількість старшокласниць (58,2%), які займалися ритмічною гімнастикою, мають значно вищий рівень гнучкості, 38,5% – задовільний, 3,3% – поганий. При цьому спостерігається тенденція до зростання показників гнучкості після року занять із ритмічної гімнастики (таблиця 4).

Таблиця 4

Показники активної та пасивної гнучкості в дівчат-старшокласниць, які займалися РГ, %

Контрольні вправи	Оцінка гнучкості							
	добре		задовільно		погано		дуже погано	
	на початку занять РГ	у кінці занять	на початку занять РГ	у кінці занять	на початку занять РГ	у кінці занять	на початку занять РГ	у кінці занять
Нахил тулуба вперед у положення стоячи	36	78	48	18	16	4	-	-
«Міст»	10	38	45	52	40	10	5	-
Викрут рук назад із гімнастичною палицею	12	21	28	39	39	32	21	8
Відведення лівої (правої) ноги в сторону	38	65	44	35	18	-	-	-
Стоячи на одній нозі, відведення другої назад	30	59	50	37	20	4	-	-
Відведення рук назад	15	30	30	45	40	23	15	2
Піднімання рук уперед-угору	30	58	42	38	18	4	-	-
Повороти тулуба	40	73	40	27	20	-	-	-

Висновки й перспективи подальших досліджень. Ритмічна гімнастика посідає чільне місце серед інших форм оздоровчої фізичної культури. Систематичне виконання комплексів із ритмічної гімнастики позитивно впливає на організм, зокрема дітей старшого шкільного віку, на покращення показників фізичного стану.

Запропонована програма позаурочних додаткових занять із фізичної культури (на прикладі ритмічної гімнастики) для дівчат-старшокласниць спричинила суттєві зміни в статичній та динамічній рівновазі, руховій пам'яті, впливала на покращення показників гнучкості, координації, витривалості й працездатності.

Результати дослідження значно розширюють можливості уявлення про застосування ритмічної гімнастики з метою оздоровлення організму учнів і будуть ураховані в подальшому при складанні програми з фізичної культури для учнів старших класів, груп загальної фізичної підготовки.

Список використаної літератури

1. Батіщева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Робертівна Батіщева ; Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ : Вид-во ДЗ Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2009. – 20 с.
2. Бирючков Б. И. Методика подготовки и проведения урока гимнастики в школе : учеб. пособие / Б. И. Бирючков. – М. : РГАФК, 1998. – 104 с.
3. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика: 230 упражнений / Т. С. Лисицкая. – М. : ФиС, 1986. – 96 с.

4. Матов В. В. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов, Л. А. Ланцберг, О. А. Иванова // Теория и практика физ. культуры. – 1985. – № 1. – С. 29–31.
5. 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. – 175 с.

Анотації

У статті розглянуто застосування занять із ритмічної гімнастики в позавчальний час із дівчатами старшого шкільного віку. Заняття з ритмічної гімнастики спрямовані на покращення показників фізичного стану й фізичної підготовленості, виховання почуття ритму, розвитку художньо-творчої активності, формування особистості. Запропонована програма позаурочних додаткових занять із ритмічної гімнастики для дівчат-старшокласниць показала суттєві зміни в статичній та динамічній рівновазі, руховій пам'яті, у покращенні показників гнучкості, координації, витривалості й працездатності. Результати дослідження доповнюють уявлення про застосування ритмічної гімнастики, як одного з доступних і нескладних у технічному виконанні засобів оздоровлення організму учнів.

Ключові слова: старший шкільний вік, ритмічна гімнастика, фізичні якості.

Жанна Сотнык, Вікторія Романова, Лідія Винокурова. Оптимізація фізического состояния девочек старшего школьного возраста на основе ритмической гимнастики. В статтє представлено применение занятій ритмической гимнастикой во внеурочное время с девочками старшего школьного возраста. Заняття ритмической гимнастикой направлены на улучшение показателей физического состояния и физической подготовленности, воспитания чувства ритма, развития художественно-творческой активности, формирования личности. Программа, предназначенная для внеклассной работы с ритмической гимнастикой для девочек старшего школьного возраста, повлияла на статическое и динамическое равновесие, двигательную память, улучшение показателей гибкости, координации, выносливости и работоспособности. Результаты исследований дополняют сведения о применении ритмической гимнастики как одного из доступных и простых в техническом выполнении способов оздоровления организма учащихся.

Ключевые слова: старший школьный возраст, ритмическая гимнастика, физические качества.

Zhanna Sotnyk, Viktoriya Romanova, Lidiya Vinokurova. Optimization of Physical Condition of Girls of Senior School Age on the Basis of Rhythmic Gymnastics. The article presents applying of rhythmic gymnastics classes in extracurricular time with girls of senior school age. Rhythmic gymnastics classes were aimed at improvement of indices of physical condition and physical preparation, sense of rhythm training, development of artistically creative activity, personality formation. Program was developed for extracurricular work in rhythmic gymnastics for girls of senior school age, it influences their static and dynamic balance, motor memory, flexibility improvements, coordination, stamina and workability. The results of the development prove that rhythmic gymnastics is one of the easiest and most available kinds of health improvement of pupils according to technical performance.

Key words: senior school age, rhythmic gymnastics, physical qualities.