УДК 796.412

**Мосензова І.М.,** Миколаївський державний гуманітарний університет ім. Петра Могили

**Мосензова Ірина Миколаївна** – ст. викладач кафедри фізичного виховання МДГУ ім. Петра Могили. Закінчила МДПІ ім. Бєлінського у 1985 році, майстер спорту СРСР із спортивної акробатики.

# Вплив ритмічної гімнастики на функціональний рівень студентів факультету політичних наук

*У даній статті розглядається вплив занять ритмічною гімнастикою на функціональний та фізіологічний рівень студентів факультету політичних наук, наводиться система оцінки їх фізичної підготовленості.*

*This article examines the influence of rhythmic gymnastics on functional and physiological level of students of political science faculty, contains the system of student's physical prepared estimate*

Фізичне виховання представлено у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна, яка впливає на цілісний розвиток особистості. Будучи складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студентів протягом періоду навчання, фізична культура є компонентом гуманітарної освіти, значущість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичний і психічний добробут, морально-фізична досконалість. Наукою доведено, що здоров'я людини на 50-55% залежить від умов та способу життя [4, с. 55].

Проблеми розвитку фізичного виховання, його вплив на здоров'я людини, її фізичний стан знаходили своє відображення в наукових працях Платонова В.М., Матвєєва Л.П., які акцентували увагу на спортивному тренуванні як одному із засобів адаптації людини до умов навколишнього середовища та її підготовки до трудової діяльності. Підкопай Д.О. у своїх статтях розглядає вплив різноманітних умов на становлення оздоровчої гімнастики як різновиду сучасного фітнесу. Бориклевич В.Б., Холодов Н.К., Кузнєцов В.С. займались питаннями фізичного виховання студентів, вивчали вплив навчального процесу на фізіологічний розвиток тих, хто навчається, проводили дослідження в розробці ефективної та оздоровчої системи фізичних вправ, що відповідали б відомим педагогічним основам і принципам фізичного тренування.

На погляд автора, цікавими є наукові праці Худолій О.М., Ісаєвої Л.М., що зосередили свою роботу на вивченні гімнастики як системи специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок.

Разом з тим ця проблема, незважаючи на значне коло досліджень, вимагає подальшого розгляду, вивчення й узагальнення чужого та власного досвіду.

Однією із складових фізичного виховання є ритмічна гімнастика.

Природна потреба людини у русі є життєвою необхідністю, особливо у молодому віці. Увага до проблеми здоров'я обумовлена необхідністю збереження генофонду нації. Формування нової людини, яка піклується про своє здоров'я, є головною задачею у новому тисячолітті. Вдосконалення роботи у вищих навчальних закладах не може розглядатись поза зв'язку із здоров'ям тих, хто навчається.

Загальновідомо, що фізичне виховання у режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами. Державна програма фізичного виховання визначає

обов'язковий для студентів ВНЗ обсяг фізкультурних знань, рухових вмінь, навиків і рівень розвитку фізичних якостей. Спостереження показали, що головною проблемою у цьому контексті є байдуже ставлення студентів до відвідування занять із фізичного виховання, яке різко знижується на III-IV курсах навчання. Під час тривалої розумової праці у молодому організмі можуть виникнути функціональні зміни, зумовлені, головним чином, вимушеною малою рухливістю. Це виявляється в послабленні серцево-судинної діяльності, склеротичних змінах в системі кровоносних судин, гіпотонії, виникненні неврозів, ослабленні роботи дихальної системи, зниженні інтенсивності окислювальних процесів, і як результат – поява недокрів'я та ожиріння.

Дослідження виявило, що при систематичному перенапруженні нервової системи виникає перевтома, яка характеризується загальною відсутністю інтересу до виконуваної роботи, апатією, підвищеною дратівливістю, головним болем, диспепсичними розладами, зниженням опору організму до інфекційних захворювань. Сучасні дослідження з питань раціонального використання фізичних вправ у навчально-трудовій діяльності студентів доводять позитивний вплив соціально організованих занять фізичними вправами на розумову працездатність і здоров'я студентської молоді [8, с. 72]. Тому до основних задач, які стоять перед ритмічною гімнастикою, відносять:

- розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості;
- підвищення працездатності;
- виховання вольових якостей;
- покращення психологічного стану;
- підвищення інтересу до занять фізичною культурою і насадження потреб систематично займатись фізичним вихованням і спортом, збагачення знань про активний відпочинок.

Тенденції розвитку, характерні для ритмічної гімнастики, не є випадковими. Вони складались, видозмінювались і вдосконалювались протягом не одного століття. Найкращі спеціалісти світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень у сучасному танці створили вправи, що активно діють на м'язи і суглоби всього тіла [6, с. 32].

Важливим моментом вивчення процесу формування позитивного відношення студентів до того чи іншого виду спорту є опитування, яке було використано автором. Після проведеної роботи були проаналізовані 325 анкет. Своє позитивне ставлення до аеробіки висловили 257 студентів. 54 не змогли визначитися в своєму виборі. Отримані результати дали змогу визначити напрями та перспективи розвитку ритмічної гімнастики, вирішити організаційні питання (час проведення, інтенсивність, тривалість занять), агітаційні складові (бесіди, наглядна агітація, оголошення тощо).

З часом це дало позитивні результати. Кількісно і якісно збільшилась кількість бажаючих займатися в спортивній секції з аеробіки. Побічно це вплинуло і на значно кращому відвідуванні занять в основних групах з фізичного виховання на 17%.

У той же час, на думку автора, проблема впливу систематичних занять на організм молоді ще не достатньо вивчена, тому автор вважає доцільним вивчити це питання шляхом постановки експерименту тривалістю 9 місяців (01.09.2004 – 30.05.2005 рр.). Для його проведення були створені контрольна й експериментальна групи зі складу студентів III-IV курсів (30 студенток факультету політичних наук спеціальності "Соціальна робота", які були розділені по 15 чол. в кожній групі).

Перед початком експерименту контрольна й експериментальна групи мали приблизно однаковий рівень загальнофізичної підготовленості, що було встановлено за допомогою спеціально розроблених тестів. Студентки контрольної групи відвідували традиційні заняття з фізичної культури, що передбачені навчальною програмою для вищих навчальних закладів. Щодо експериментальної групи, то, окрім обов'язкових занять з фізичного виховання, студентки займались триразово на тиждень ритмічною гімнастикою.

В ході організації дослідження використовувались такі основні методи, як педагогічне спостереження, хронометраж, анкетування, контрольні виміри. Педагогічне спостереження проводилося з метою виявлення ефективності впливу занять з ритмічної гімнастики на здоров'я, фізичну підготовленість й оволодіння навичками здорового способу життя.

Як вже було зазначено, до початку педагогічного експерименту, так і після його закінчення студентки проходили тестування за Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості студентів України. Результати проведеного дослідження містяться в таблиці, що наведена нижче.

У результаті проведеного експерименту було виявлено, що систематичні заняття ритмічною гімнастикою (12 годин на місяць) сприяли позитивному впливу на організм, розвитку фізичних якостей (гнучкість, спритність, відносна сила). Показники експериментальної групи значно відрізняються від показників учасників контрольної групи.

**Результати дослідження фізичних якостей студентів**

| Групи | Тести | Кількість студентів | Результат тестів | Початок експерименту (середній показник) | Кількість студентів | Результат тестів | Кінець експерименту (середній показник) | Різниця |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Контрольна група | Сила м'язів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) | 15 | 3 ст. – 24 р.<br>3 ст. – 17 р.<br>5 ст. – 12 р.<br>2 ст. – 18 р.<br>2ст. – 10 р. | 15,9 | 15 | 3 ст. – 24 р.<br>5 ст. – 17 р.<br>2 ст. – 15 р.<br>5 ст. – 12 р. | 16,4 | 0,5 |
| | Сила м'язів брюшного пресу (піднімання тулуба за 1 хв.) | 15 | 5 ст. – 28 р.<br>5 ст. – 30 р.<br>3 ст. – 38 р.<br>2 ст. – 26 р. | 30,4 | 15 | 6 ст. – 32 р.<br>4 ст. – 30 р.<br>3 ст. – 42 р.<br>2 ст. – 28 р. | 32,9 | 2,5 |
| | Гнучкість (нахил тулуба вперед) | 15 | 8 ст. – 19 см<br>2 ст. – 21 см<br>5 ст. – 20 см | 19,6 | 15 | 8 ст. – 21 см<br>2 ст. – 23 см<br>5 ст. – 25 см | 22,6 | 3 |
| Експериментальна | Сила м'язів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) | 15 | 5 ст. – 24 р.<br>7 ст. – 18 р.<br>3 ст. – 15 р. | 19,4 | 15 | 6 ст. – 24 р.<br>4 ст. – 23 р.<br>3 ст. – 20 р.<br>2 ст. – 19 р. | 22,2 | 2,8 |
| | Сила м'язів брюшного пресу (піднімання тулуба за 1 хв.) | 15 | 6 ст. – 29 р.<br>4 ст. – 34 р.<br>2 ст. – 47 р.<br>3 ст. – 38 р. | 34,5 | 15 | 6 ст. – 34 р.<br>4 ст. – 38р.<br>3 ст. – 47 р.<br>2 ст. – 5 ор. | 39,8 | 5,3 |
| | Гнучкість (нахил тулуба вперед) | 15 | 7 ст. – 19 см<br>2 ст. – 20 см<br>4 ст. – 16 см<br>2 ст. – 14 см | 17,6 | 15 | 7 ст. – 21 см<br>2 ст. – 25 см<br>4 ст. – 19 см<br>2 ст. – 16 см | 20,3 | 2,7 |

Так, у 85% студентів покращилось самопочуття, зменшилась втомлюваність, покращились результати навчання. Важливо відмітити, що до педагогічного експерименту у студенток експериментальної групи не був сформований мотиваційний орієнтир до занять спортом, за спостереженням свого фізіологічного стану, прагненням здорового способу життя. Після завершення експерименту спостерігається позитивна динаміка показників мотивації студенток до самоконтролю свого стану здоров'я на 65%.

Відмічаються позитивна зміна ставлення студенток до власного способу життя і здоров'я, ефективні зрушення у сфері психічного компоненту здоров'я, зниження рівня тривожності. В процесі педагогічного спостереження було помічено, що у дівчат покращилась діяльність серцево-судинної та дихальної систем, зросла працездатність, укріпились кістяна та м'язова тканини. Таким чином, неодноразово було доведено, що заняття ритмічною гімнастикою супроводжуються активними процесами обміну, які відбуваються у молодому організмі, а поліпшення режиму рухової активності є одним з найважливіших факторів запобігання межових та патологічних станів у молоді в ході навчального процесу.

В результаті педагогічного експерименту було засвідчено помітне зростання інтенсивності й успішності навчальної роботи студентів, їх громадської діяльності.

Аналіз й узагальнення результатів досліджень свідчить, що у процесі регулярних занять ритмічною гімнастикою поліпшуються фізіологічні параметри фізичного стану, зростає рівень зацікавленості до занять з фізичного виховання, покращуються дисципліна й відвідування уроків.

## Література


1. Гутенюк Н.П. Информация в сфере физкультуры / Н.П. Гутенюк, В.Д. Гончаров. – К.: Здоровье, 1982. – 112 с.
2. Вопросы физического воспитания студентов: Межвузовский сб. / Отв. ред. В.Б. Бориклевич. – Изд-во ЛГУ, 1991. – Вып. 22 – 110 с.
3. Матвєєв Л.П. Теорія і методика фізичної культури (загальні основи теорії і методики фізичного виховання; теоретично-методичні аспекти спорту і професійно-прикладних форм фізичної культури). – М.: Фізкультура і спорт,1991. – 543 с.
4. Підкопай Д.О. Вплив різноманітних умов на становлення оздоровчої гімнастики "силове сковзання" як різновид сучасного фітнесу // Теорія і методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 36-37.
5. Платонов В.М. Теорія спортивного тренування. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
6. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. – К.: Радянська школа, 1990. – 243 с.
7. Тер-Ованесян А.А. Педагогічні основи фізичного виховання. – К.: ФіС, 1978. – 206 с.
8. Холодов Н.К., Кузнєцов В.С. Теория и методика ФВ и спорта: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд. – М.: Издат. центр "Академія", 2001. – 450 с.
9. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. псібник: В 2-х част. – Харків: ОВС, 2004. – 414 с.