

12. Федоренко С. Н. Применение средств аквафитнеса в физической реабилитации больных вертеброгенной патологией /С.Н. Федоренко, Е.Б. Лазарева, В.В. Кормильцев //Физическое воспитание /ред. С. С. Ермаков; ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2012. – №03. – С. 112-115.
13. Hines E. W. Fitness swimming. / E. W. Hines – Human Kinetics, 1999. – 185 p.

Оксана Ковальчук, Олег Петренко
(Мелітополь, Україна)

ЗНАЧЕННЯ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Одним із сучасних методів організації рухової активності студенток є ритмічна гімнастика – ефективне тренування, у центрі якого стоїть тренування витривалості та рівноваги і таких компонентів підготовки як сила, гнучкість і координація в тісному взаємозв'язку з музикою при логічно побудованих програмах та вирішує загальні і спеціальні завдання.

У процесі ритмічної гімнастики поряд із завданням загального фізичного розвитку та оздоровлення вирішуються завдання і естетичного характеру, а вдало підібраний відповідно рухам музичний супровід сприяє закріпленню м'язового відчуття та допомагає слуховим аналізаторам запам'ятовувати рухи, пов'язуючи їх із характером музичних фрагментів. Це дозволяє розвивати музичну пам'ять, ритмічність рухів; оволодівати новими, складнішими рухами; підпорядковуватись музичному малюнку, вимогам пластики і зовнішній виразності; учити отримувати задоволення від умілого і виразного виконання рухів під музику [9, с. 367]. Використання великої кількості варіантів рухів (за формою, за структурою, за складністю, послідовністю виконання) в залежності від музичного образу, який створюється, дозволяє на практиці здійснити зв'язок між розумовою освітою та фізичним вихованням і здоров'ям студенток [2, 4, 6].

Ритмічна гімнастика, як система різноманітних гімнастичних, танцювальних вправ, що виконуються під музику, є ефективним засобом оздоровчого тренування, популярним серед студентської молоді, а також є складовою частиною тренувальних програм шейпінгу, фітнесу, шкільних та вузівських програм з фізичного виховання [5, 10].

Ритмічна гімнастика представляє собою з'єднання традиційних гімнастичних вправ з сучасними формами рухів та музики. У літературі дається таке визначення: ритмічна гімнастика – це поточний вид фізичних вправ, схожих на ті, що виконуються в художній та спортивній гімнастиці. Також зазначають, що ритмічна гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ, які виконуються поточним методом та організовані музичним супроводом, здійснюється різноманітним методичними прийомами для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку організму [2].

Також вирішується ряд освітніх завдань. Під час таких занять відбувається засвоєння певних знань з цієї галузі фізичного виховання, а також формування умінь і навичок з виконання різних фізичних вправ, узгоджених з музикою, знайомство з різними танцювальними стилями та культурами, зокрема з національними. Крім того, такі заняття сприяють гармонійному розвитку особистості, оскільки інтегрують у собі фізичні, музичні, розумові здібності, формують естетичне ставлення до оточуючого світу [4].

Також ритмічна гімнастика є засобом естетичного виховання: виховує впевненість у собі, за допомогою володінням власним тілом при виконанні як простих, так і складних рухів; прояв творчих можливостей та особистої активності.

Естетичне виховання – педагогічна діяльність, спрямована на формування здатності сприймати і перетворювати діяльність за законами краси.

Як зазначає Н. П. Волкова [3], естетичне виховання проявляється у високому рівні естетичної культури особистості та її здатності до естетичного освоєння дійсності.

Естетична культура – сформованість у людини естетичних знань, смаків, ідеалів, здібностей до естетичного сприймання явищ дійсності, творів мистецтва, потреба вносити прекрасне в оточуючий світ, оберігати природну красу. Її рівень виявляється як у розвитку всіх компонентів естетичної свідомості (почуттів, поглядів, переживань, смаків, потреб, ідеалів), так і в розвитку умінь і навичок активної перетворюючої діяльності в мистецтві, праці, побуті, людських взаєминах.

Дуже важлива ідея для визначення суті взаємозв'язку фізичного і естетичного виховання через красу і культуру рухів знаходить місце в наукових висновках М. О. Бернштейна [1, с. 29].

У відповідності з естетикою фізичну красу необхідно розглядати з двох сторін – внутрішньої і зовнішньої. Зовнішня краса (тілесна) – організація людини яка об'єднує все, що характеризує форми і типи статури. Основи її розроблялися викладачами різних наукових шкіл і течій. Прагнення визначити зовнішні структурні ознаки прекрасного в людині через «форму» ретельна розробка канонів людської краси, заснованих на математичному співвідношенні частин тіла – все це особливі підходи до вирішення проблеми тілесної краси людини. Краса людського тіла є продукт не лише природно-біологічний, але й соціально трудовий [4, 6].

Навіть при досконалій тілесній організації людина може не володіти необхідними функціональними можливостями для освоєння розмаїття естетичних явищ. Тому необхідна і внутрішня краса фізичної

організації людини, яка виражається в міцному здоров'ї, багатстві фізичних можливостей і раціональності рухів [5, с. 246-247].

Як зазначає Д. В. Бермудес [2], ритмічна гімнастика одна із сучасних систем оздоровчого тренування, яка спрямована на формування життєво важливих функціональних систем організму людини, зміцнення здоров'я, поліпшення загального психологічного стану.

У ритмічній гімнастиці застосовують комплекс різних засобів, які впливають на організм. Вони складались, видозмінювались протягом багатьох століть. Кращі фахівці світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців, створювали вправи, які активно впливають на м'язи та суглоби всього тіла [4, 6].

Крім того, ритмічна гімнастика запозичила деякі найпростіші елементи акробатики, художньої гімнастики, хореографії, гімнастики йогів та інших видів фізичних вправ. Вправи ритмічної гімнастики легко дозуються, цілеспрямовані за своїми впливом, прості у виконанні та доступні в навчанні.

Дослідниками встановлено, що у студенток, які займалися ритмічною гімнастикою, значно вищі показники фізичної і розумової працездатності та їх складові [5, 10].

Ритмічна гімнастика впливає на організм студенток комплексно, вона є універсальним засобом, що дозволяє розвивати майже усі рухові якості, за допомогою застосування різноманітних фізичних вправ, кожна з яких спрямована на вирішення поставлених завдань і виконується відповідно до існуючих правил. Тому всі вправи, від найлегших до найважчих, потребують ретельного вивчення.

Як зазначають О. В. Церковна та Л.М. Барабіна [11], вільний вибір занять з фізичного виховання свідчить про наявність у студенток усвідомленого, активного інтересу до фізичного і психічного самовдосконалення. На їхню думку, інтереси у студенток виникають на основі наступних мотивів і цілей фізичного виховання: задоволення процесом занять (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, спілкування та інше); задоволення результатами занять (здобуття нових знань, умінь і навиків, оволодіння різноманітними руховими діями, покращення результатів та інше); можливість бачити конкретні перспективи занять (фізичне вдосконалення і гармонійний розвиток, виховання особистісних якостей зміцнення здоров'я).

В другій половині ХХ століття, зі зміною способу життя жінок, кардинально змінилося і їх ставлення до фізичного виховання. Цьому сприяла поява нових видів і форм фізичного виховання серед жінок. Наприкінці 80-х років посилилась тенденція індивідуалізації в спортивно-оздоровчих заняттях, що пов'язано з появою нових видів рухової активності і ростом фізичної активності жінок [2].

Сьогодні використання вправ ритмічної гімнастики – це захоплюючі і корисні заняття. На думку фахівців, у кінці 90-х років сталися і відбуваються великі зміни, які серйозно вплинуть на розвиток фізичної культури і спорту серед жінок у майбутньому: здоровий спосіб життя стає для багатьох невід'ємною частиною проведення дозвілля жінок; у сферу фізичної активності все більше проникають нові технології, тренажери і комп'ютери; більше уваги стало приділяти так званому родинному спорту; усе більше жінок звертається до занять з фізичного виховання, маючи на меті фізичний і духовний розвиток; з'явилася велика кількість нових видів фізичної активності, які, як найповніше, відповідають жіночим запитам і стають популярними серед студенток [4].

Вправи ритмічної гімнастики, залишаючись вправами гімнастичними, мають танцювальний характер. У ритмічній гімнастиці поняття «вправа» і «танець» взаємопов'язані. Як зазначають автори [6, 10], вдало поєднані загальновідомі гімнастичні вправи та прості елементи танцю, бігу та стрибків.

Автори зазначають, що ритмічна гімнастика найбільш оптимальна форма занять така, коли за її допомогою можливо дозувати та застосовувати індивідуальний підхід до організму студенток, також допомагає тримати гарну поставу та корегувати вагу. Точний ритм колективних синхронних рухів захоплює невпевнених у собі та фізично не підготовлених [4, 10].

Правильно підібрані вправи по-різному впливають на організм тих, хто займається. Виконуються вони всіма біоланками тіла, зі зміною амплітуди та швидкості руху. Особливостями вправ ритмічної гімнастики є часте повторювання вихідних і кінцевих положень.

Автори зазначають [6, 10], що серії бігових і стрибкових вправ впливають переважно на серцево-судинну систему; нахили та присідання – на руховий апарат; методи релаксації на центральну нервову систему. Вправи в партері розвивають силу м'язів, рухливість у суглобах, бігові серії – витривалість, танцювальні – пластичність. В залежності від добору засобів що використані, заняття можуть мати переважно атлетичний, танцювальний, психорегуючий або змішаний характер.

Автори досліджень із ритмічної гімнастики вважають, що для розвитку пластичності та координації рухів найбільш ефективні заняття, в яких комплекс вправ є закінченою композицією або серією композицій під раніше підібрану музику [2, 4].

У практиці фізичного виховання студенток мала кількість сучасних об'єктивних методик вимірів та недостатньо досліджені умови розвитку рухових якостей, фізичного здоров'я з використанням кількісних біомеханічних характеристик. Розроблення нових методик, які синтезують знання з біомеханіки та ритмічної гімнастики, дасть можливість розвивати рухові якості, підвищувати рівень фізичного здоров'я, поглибити знання про свій організм та урізноманітнити навчально-виховний процес студенток вищого навчального закладу [1, с. 29; 7, с. 226-229].

Література:

1. Беренштейн Г.Ф. К методике оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов / Г.Ф. Беренштейн, Д.А. Полевой, М. Н. Нурбаева // Теория и практика физической культуры, 1993. – № 11-12. – С. 29.
2. 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.
3. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів/Н.П. Волкова. – К.: Видавничий центр «Академія», 2001. – 576 с.
4. Дуліба О.Б. Оцінка і оптимізація розумової і фізичної працездатності студенток засобами ритмічної гімнастики: Автореф. дис... канд. біол. наук: 13.00.13 / О.Б. Дуліба; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. – Л., 2000. – 19 с.
5. Купреєнко М.В. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури/М.В. Купреєнко, О.В. Непша, В.С. Ушаков// Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах//Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина II./ Наук. ред. О.Ю.Висоцький. – Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. – С.246-247.
6. Мосенцова І. М. Вплив ритмічної гімнастики на функціональний рівень студентів факультету політичних наук / І. М. Мосенцова // Наукові праці: Педагогічні науки. – Миколаїв, 2006. – Т.46, вип. 33. – С. 138-140.
7. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою/О.В. Непша, М.В. Купреєнко, В.С. Ушаков// Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць/за ред. Л.М. Даценко. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226-229.
8. Непша О. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою/О.В. Непша, Г.П. Суханова//Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р. – Запоріжжя: ЗНТУЮ 2017. - С. 30-33.
9. Первухіна С. М. Музично-ритмічне виховання в системі фізичного виховання сучасного дошкільника / С. М. Первухіна, Л.В.Чорнокоза // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 86. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – С. 367.
- 10.Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник/О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.
- 11.Церковная Е. В. Интересы и мотивы студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузах /Е.В. Церковная, Л.Н. Барыбина// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 10. – С. 135-139.

Оксана Ковальчук, Владислав Польський
(Мелітополь, Україна)

ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ЗВО

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів у закладах вищої освіти (ЗВО) здійснюється з використанням засобів різних видів спорту. Основними засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям конкретної професійної діяльності. Різноманіття цих фізичних вправ необмежене, і може поєднувати рухи з різних видів рухової діяльності. Широко використовуються вправи професійно-прикладної гімнастики (вправи без предметів і з предметами, на гімнастичній стінці, лаві, канатах, колоді, перекладині), а також масових видів спорту: легка атлетика, лижний спорт, плавання, спортивні ігри, туризм, спеціальні вправи на різноманітних тренажерах і пристроях тощо [6, с. 263-265; 8, с. 143-146]. У меншій мірі висвітлені види оздоровчого фітнесу (оздоровча аеробіка, бодібілдинг) у ППФП студентів.

Засоби ППФП розподіляють на групи за спрямованістю:

- розвиток професійно важливих фізичних здібностей;
- виховання волевих та інших психічних якостей;
- формування і вдосконалення професійно-прикладних умінь та навичок;
- підвищення стійкості організму до негативного впливу зовнішнього середовища [6, 8].

У підготовці фахівців з фізичного виховання актуальним є володіння професійно необхідними здібностями. Вивчаючи ряд спортивних наукових дисциплін, у студентів з'являється схильність до певного виду рухової активності, та формуються і вдосконалюються професійно-прикладні уміння та навички.

Одним із популярних видів рухової активності серед жіночого населення є оздоровча аеробіка, яка останнім часом стає все більш популярною і з кожним роком має тенденцію до збільшення кількості своїх прихильників. Вона займає важливе місце в різноманітті рухових режимів тисяч жінок та чоловіків в Україні