



Особливості розвитку здібності до ритмічної діяльності у студенток, що спеціалізуються з гімнастики та різних видів аеробіки

Кравчук Т.М., Голенкова Ю.В., Пензова І., Ботова Е., Сушко Я.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.2536474>

Abstract

Kravchuk T., Golenkova Yu., Penzova I., Botova E., Sushko Ya. Features of the development of a sense of rhythm in female students specializing in gymnastics and various types of aerobics

The goal is to reveal the features of the development of a sense of rhythm of female students involved in rhythmic gymnastics and various types of aerobics. Study participants The study involved 4 groups of students 1-2 courses, a total of 45 people. *Research methods*: analysis of scientific, methodological and special literature; analysis of university curricula for the preparation of athletes for student teams in rhythmic gymnastics, basic and funk aerobics and a physical education curriculum for students of non-specialized faculties; rhythm testing; methods of mathematical statistics. *Results*. As a result of analysis of literary sources, it was determined that the sense of rhythm is an ability that ensures the continuous implementation of individual phases of the motor action for a given time with optimal consistency, pace and dynamics that contribute to the harmonization of the motor action. The study confirms that the sense of rhythm is a professionally important quality in various sports, in particular various types of aerobics and rhythmic gymnastics. Modern competition rules in these kinds of sports place high demands on the level of development of the sense of rhythm, both individual and collective. *Findings*. The positive influence of rhythmic gymnastics and various aerobics classes on the development of a sense of rhythm among female students of higher educational institutions has been proven. Especially significant was the increase in rhythm feelings among female students who began to engage in basic and funk aerobics at the university. Comparison of the level of development of the sense of rhythm of female students who, before entering the university, were engaged in rhythmic gymnastics and who started aerobics directly at the university showed that if at the beginning of the experiment the gymnasts were significantly ahead of the rest of the rhythm feelings studied in the level of development, then the aerobics classes allowed gymnasts, but also get ahead of them.

Keywords: aerobics; rhythmic gymnastics; students; sense of rhythm; coordination abilities

Анотація

Мета – розкрити особливості розвитку здібності до ритмічної діяльності студенток, що займаються художньою гімнастикою та різними видами аеробіки. *Учасники дослідження*. У дослідженні взяли участь 4 групи студенток 1-2 курсів ХНПУ імені Г.С. Сковороди, всього 45 осіб. *Методи дослідження*: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; аналіз навчальних програм ЗВО з підготовки спортсменок для студентських команд з художньої гімнастики, базової і фанк-аеробіки та навчальної програми з фізичного виховання для студентів не спеціальних факультетів; тестування здібності до ритмічної діяльності; методи математичної-статистики. *Результати*. У результаті аналізу літературних джерел було визначено, що здібність до ритмічної діяльності це здібність, яка забезпечує безперервне виконання окремих фаз рухової дії протягом заданого часу з оптимальною узгодженістю, темпом та динамікою, які сприяють гармонізації рухової дії. Дослідження підтверджує, що відчуття ритму є професійно важливою якістю в різних видах спорту, зокрема різних видах аеробіки та художній гімнастиці. Сучасні правила змагань з цих видів спорту висувають високі вимоги до рівня розвитку відчуття ритму як індивідуального, так і колективного. *Висновки*. Доведено позитивний вплив занять художньою гімнастикою та різними видами аеробіки на розвиток здібності до ритмічної діяльності у студенток закладів вищої освіти. Особливо значимим був приріст показників відчуття ритму у студенток, що почали займатися базовою та фанк-аеробікою університеті. Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності студенток, що до вступу займалися художньою гімнастикою та тих, що почали займатися аеробікою безпосередньо в університеті показало, що якщо на початку експерименту гімнастки значно випереджали всіх інших досліджуваних у рівні розвитку відчуття ритму, то заняття аеробікою дозволило студенткам не тільки догнати гімнасток, а й випередити їх.

Ключові слова: аеробіка, художня гімнастика, студентки, здібність до ритмічної діяльності, координаційні здібності.

Аннотация

Кравчук Т., Голенкова Ю., Пензова И., Ботова Е., Сушко Я. Особенности развития способности к ритмической деятельности у студенток, специализирующихся по гимнастике и различным видам аэробики. *Цель* - раскрыть особенности развития способности к ритмической деятельности студенток, занимающихся художественной гимнастикой и различными видами аэробики. *Участники исследования*. В исследовании приняли участие 4 группы студенток 1-2 курсов ХНПУ имени Г.С. Сковороды, всего 45 человек. *Методы исследования*: анализ научно-методической и специальной литературы; анализ учебных программ университетов по подготовке спортсменок для студенческих команд по художественной гимнастике, базовой и фанк-аэробики и учебной программы по физическому воспитанию для студентов не специальных факультетов; тестирование способности к ритмической деятельности; методы математической-статистики. *Результаты*. В результате анализа литературных источников было определено, что способность к ритмической деятельности - это способность, которая обеспечивает непрерывное выполнение отдельных фаз двигательного действия в течение заданного времени с оптимальной согласованностью, темпом и динамикой, которые способствуют гармонизации двигательного действия. Исследование подтверждает, что чувство ритма является профессионально важным качеством в различных видах спорта, в частности различных видах аэробики и художественной гимнастике. Современные правила соревнований по этим видам спорта предъявляют высокие требования к уровню развития чувства ритма как индивидуального, так и коллективного. *Выводы*. Доказано положительное влияние занятий художественной гимнастикой и различными видами аэробики на развитие способности к ритмической деятельности у студенток высших учебных заведений. Особенно значимым был прирост показателей чувства ритма у студенток, которые начали заниматься базовой и фанк-аэробикой в университете. Сравнение показателей уровня развития способности к ритмической деятельности студенток, которые до поступления в университет занимались художественной гимнастикой и начавших заниматься аэробикой непосредственно в университете показало, что если в начале эксперимента гимнастки значительно опережали всех остальных исследуемых в уровне развития чувства ритма, то занятия аэробикой позволили студенткам не только догнать гимнасток, но и опередить их.

Ключевые слова: аэробика, художественная гимнастика, студентки, способность к ритмической деятельности, координационные способности.



Вступ

Студентський спорт сьогодні – це явище, що потребує активного вивчення та створення умов для його подальшого розвитку як засобу збагачення професійної підготовки кваліфікованих фахівців в умовах закладу вищої освіти (ЗВО) для різних галузей суспільної діяльності (Мельник М.Г., Пітин М.П., 2015). З одного боку потребує переосмислення система подальшої підготовки висококваліфікованих спортсменів в стінах ЗВО, а з іншого залучення якомога більшої кількості студентів до занять спортом.

В сучасних умовах виокремлюються види спорту, початок занять якими у ЗВО може принести вагомий результат навіть в скарбницю національних збірних. До таких видів спорту можна віднести базову й степ-аеробіку, фанк-аеробіку, чирлідінг, тощо. Питання підготовки студентських команд з цих видів спорту розглядали в своїх працях Луценко Л.С., Бодренкова І.А. (2014), Кравчук Т.М., Бібель С.А., Білецька А.В. (2018); Кокарев Б.В., Жестков С.Г., Смирнова Н.И. (2007); Череповська О.А. (2008); Циба І.А. (2010).

На нашу думку, актуальним є вивчення особливостей та порівняння рівня розвитку окремих здібностей, зокрема здібності до ритмічної діяльності спортсменок зі споріднених видів спорту, одні з яких до вступу в ЗВО тривалий час займалися спортом (художня гімнастика) й тих, що приступили до активних занять спортом (базова та фанк-аеробіка) у ЗВО.

Здібність до ритмічної діяльності була обрана для вивчення так, як її недооцінка або недостатня увага до її вдосконалення пов'язані з м'язовим перенапруженням, неекономічністю, розузгодженням у діяльності фізіологічних систем, відчуттям дискомфорту. Формування координаційних здібностей – важлива умова забезпечення рухової активності молоді, зокрема ритмічності, яка дозволяє раціонально розподіляти зусилля в часі і просторі (Колумбет О.М., 2014).

Особливо важливим є розвиток здібності до ритмічної діяльності у майбутніх тренерів зі складнокоординаційних видів спорту (Медведева І.М., 2009), учителів фізичної культури (Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., 2009), музики (Мозгальова Н.Г., 2015), хореографії (Андрощук Л.М., 2014), тощо.

Мета дослідження – розкрити особливості розвитку здібності до ритмічної діяльності студенток, що займаються художньою гімнастикою та різними видами аеробіки.

Завдання дослідження:

- На основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури визначити сутність поняття здібність до ритмічної діяльності як однієї з координаційних здібностей.

- Дослідити особливості розвитку здібності до ритмічної діяльності студенток під впливом занять художньою гімнастикою, базовою аеробікою та фанк-аеробікою.

- Здійснити порівняльний аналіз рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності у студенток що займаються художньою гімнастикою, базовою та фанк-аеробікою.

Матеріали і методи

Учасники

У дослідженні взяли участь 4 групи студенток 1-2 курсів ХНПУ імені Г.С. Сковороди, всього 45 осіб, до першої групи (ЕГ1) входили студентки, члени збірної команди університету з художньої гімнастики (n=8), до другої (ЕГ2) – члени збірної команди з базової аеробіки (n=10), до третьої (ЕГ3) – члени збірної команди з фанк-аеробіки (n=12) та КГ – студентки цього ж ЗВО, що ніякими видами спорту не займалися, а відвідували лише заняття з фізичної культури (n=15).

Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі збірних команд з художньої гімнастики, базової аеробіки й фанк-аеробіки ХНПУ імені Г.С. Сковороди протягом 2017-2018 навчального року. До дослідження в якості контрольної групи було залучено студенток цього ж навчального закладу, що не займалися ніякими видами спорту, а лише відвідували заняття з фізичної культури. Всі досліджувані були студентками перших курсів різних факультетів при цьому група гімнасток до вступу в університет мала спортивний стаж 8-10 років, до інших груп було включено дівчат, які почали займатися різними видами аеробіки лише у ЗВО.

Протокол дослідження

Тестування здібності до ритмічної діяльності проводилося за допомогою тестів:

Сплескування долоньями у заданому ритмі (Сермеєв, 1973). Тест складався із двох серій ритмічних завдань. Перша серія завдань

- Завдання: рахунок 1 2 3 4
удари + ..+ +
- Завдання: рахунок 1 2 3 4
удари + + + +
- Завдання: рахунок 1 2 3 4
удари + + +



Друга серія завдань

1. Завдання: рахунок 1 2 3 4
удари + ..+ + ++
2. Завдання: рахунок 1 2 3 4
удари ++ ++ ++ ++
3. Завдання: рахунок 1 2 3 4
удари + ++ + +

Для сприйняття тесту досліджувані мали повторити три рази завдання 1 із першої серії. Учасник тестування відтворював його указаним способом – сплескуванням або постукуванням. Так послідовно виконувалися всі шість завдань.

Результат. Виконання окремого завдання і кожної серії тесту. Критерій виконано або не виконано. Виконано – кількість компонентів відтвореного ритмічного малюнку співпадає із завданням і зберігається пропорційність між його складовими частинами. Не виконано – ритмічний малюнок спотворений, число компонентів і пропорційність заданого і виконаного варіантів не співпадає. За виконання кожного завдання нараховувався 1 бал.

Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі. Тест складався з однієї серії ритмічних завдань, які вимагають спільної координації ходьби на місці з виконанням сплескування долонями у визначеному ритмі. Учасникам тестувань пропонувалось виконати наступні ритмічні завдання:

1. Завдання: рахунок 1 2 3 4
удари + ++ + ++
2. Завдання: рахунок 1 2 3 4
удари + ++ ++ +
3. Завдання: рахунок 1 2 3 4
удари ++ ++ + +
4. Завдання: рахунок 1 2 3 4
удари + + ++ ++

Після показу першого завдання досліджуваній у ходьбі на місці на 4 рахунки мав його відтворити плесканням долонь рук, друге, третє й четверте завдання виконувалися в тому ж порядку.

Результат. Відтворення кожного завдання оцінюється як виконано або не виконано. Загальна оцінка відчуття ритму: 5 балів - виконано всі чотири завдання; 4 бали – виконано три завдання; 3 бали – виконано два завдання; 2 бали – виконано одне завдання.

Ритмічне постукування руками. Тест описаний Raczek, Mynarsky, Ijach (1998). Учасник тестування сідає на стілець, долоні рук кладе на столі. Збоку у подібній позиції сидить

експериментатор. Він пояснює досліджуваному й демонструє рухи рук у певному ритмі. Пропонується повторити такі рухи: лівою рукою виконати два легких постукування по столу, потім в аналогічному ритмі після виконання перехресного руху рук необхідно виконати два постукування по столу правою долонею. Після цього права рука торкається чола і повертається у вихідне положення. Завданням досліджуваного є оволодіння даним циклом рухів і ритмічне виконання якомога більшої кількості за 20с. Для правильного оволодіння циклом ритмічних рухів дається 10с. Результат. Кількість повних циклів рухів, виконаних за 20с.

Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками. Учасник тестування стає у вільний кут спортивного залу обличчям до стіни так, щоб випрямленими руками і ногами можна було б дістати кожен з двох стін. Після команди “Марш!” якомога швидше протягом 10с. виконується ритмічний цикл рухів, що складається з чотирьох фаз:

1. Лівою ступнею виконуються два легкі удари у лівий бік кута.
2. Правою долонею наноситься один удар у правий бік кута.
3. Два удари лівою долонею у лівий бік кута.
4. Правою ступнею один легкий удар у правий бік кута.

Результат. Кількість правильно виконаних повних циклів ритмічних рухів протягом 20с.

- методи математичної статистики використовувалися для обробки результату тестів, отриманих під час проведення дослідження. Так, по кожному показнику визначалося середнє арифметичне значення, середньоквадратичне відхилення (S) (стандартне відхилення), коефіцієнт варіації (V) і оцінка ймовірності розбіжностей між параметрами початкового та кінцевого результатів за t-критерієм Стьюдента з відповідним рівнем ймовірності (p).

Результати

У результаті дослідження було визначено динаміку розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, що не займаються спортом (КГ), займаються художньою гімнастикою (ЕГ1), базовою аеробікою (ЕГ2) та фанк-аеробікою (ЕГ3) за навчальний рік (див. табл. 1.)



Показники рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, що не займаються спортом (КГ), займаються художньою гімнастикою (ЕГ1), базовою аеробікою (ЕГ2) та фанк-аеробікою (ЕГ3) на початку та наприкінці експерименту

Показники рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності	До	Після	t	p	Приріст %	
Сплескування долонями у заданому ритмі, к-ть раз	КГ (n=15)	3,0±0,25	3,3±0,26	0,9	p>0,05	8,16
	ЕГ1 (n=8)	4,0±0,29	4,4±0,40	0,8	p>0,05	8,57
	ЕГ2 (n=10)	3,3±0,32	4,5±0,28	2,8	p<0,02	26,67
	ЕГ3 (n=12)	3,6±0,20	5,0±0,29	4,0	p<0,002	28,33
Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі, бали	КГ (n=15)	2,9±0,19	3,1±0,12	0,6	p>0,05	4,55
	ЕГ1 (n=8)	4,1±0,24	4,6±0,35	1,2	p>0,05	10,81
	ЕГ2 (n=10)	3,6±0,28	4,2±0,34	1,4	p>0,05	14,29
	ЕГ3 (n=12)	3,5±0,24	4,4±0,20	2,9	p<0,02	20,75
Ритмічне постукування руками, к-ть циклів р-в,	КГ (n=15)	6,0±0,32	5,9±0,22	0,3	p>0,05	-2,27
	ЕГ1 (n=8)	7,1±0,24	7,6±0,40	1,1	p>0,05	6,56
	ЕГ2 (n=10)	6,8±0,31	9,0±0,27	5,4	p<0,001	24,44
	ЕГ3 (n=12)	6,7±0,45	9,3±0,55	3,7	p<0,005	24,44
Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками, к-ть циклів р-в	КГ (n=15)	6,1±0,30	6,0±0,20	0,4	p>0,05	-2,22
	ЕГ1 (n=8)	7,4±0,60	8,4±0,45	1,3	p>0,05	11,94
	ЕГ2 (n=10)	7,1±0,62	9,3±0,42	3,0	p<0,02	23,66
	ЕГ3 (n=12)	6,9±0,54	9,8±0,39	4,3	p<0,001	29,06

Так, порівняння рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних експериментальних груп на початку і наприкінці навчального року показало зростання показників, що досліджувалися в усіх групах, що свідчить про позитивний вплив занять як різними видами аеробіки, так і продовження занять художньою гімнастикою на цю здібність.

Проте найменшим це зростання було в групі дівчат, які продовжували у ЗВО займатися художньою гімнастикою, хоча у попередніх замірах показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності, гімнастки випереджали досліджуваних дівчат інших груп. Високий рівень розвитку цієї здібності у гімнасток на початку експерименту зумовлюється специфікою виду спорту, який висуває високі вимоги до відчуття ритму спортсменок. Але дані, отримані наприкінці експерименту підтвердили можливість великого впливу занять різними видами аеробіки, навіть розпочатими в студентському віці, на розвиток здібності до ритмічної діяльності. При цьому, якщо гімнастки на початку експерименту набагато випереджали інших досліджуваних по всім показникам, то в кінці - досліджувані, що почали займатися базовою та фанк-аеробікою у ЗВО отримали показники рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності навіть кращі ніж гімнастки. Тобто

можна сказати, що заняття базовою та фанк-аеробікою впливають на розвиток відчуття ритму краще ніж заняття художньою гімнастикою. Статистична обробка результатів дослідження показала в групах, що займалися аеробікою вірогідне покращення показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності на відміну від інших досліджуваних груп.

В контрольній групі невеликий приріст відбувся лише в перших двох показниках рівня розвитку відчуття ритму: сплескуванні долонями у заданому ритмі та ходьбі зі сплескуванням у долоні в заданому ритмі. Інші показники, зокрема ритмічне постукування руками та ритмічні рухи верхніми й нижніми кінцівками дещо знизилися.

Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних контрольної групи, що не займалися спортом, а відвідували заняття фізичною культурою у ЗВО та досліджуваних, що займалися художньою гімнастикою показало закономірно вищий рівень розвитку досліджуваної здібності у останніх і на початку і в кінці експерименту. Проте протягом року зростання перших двох показників відчуття ритму відбулося в обох групах і приріст був майже однаковим. А от третій і четвертий показники у дівчат, що займалися лише фізичною культурою на відміну від гімнасток трохи погіршилися (табл. 2).



Таблиця 2

Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, що не займаються спортом (КГ) та займаються художньою гімнастикою (ЕГ1)

Показники рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності		КГ (n=15)	ЕГ1 (n=8)	t	p
Сплескування долоньями у заданому ритмі, к-ть раз	До	3,0±0,25	4,0±0,20	3,1	p<0,02
	Після	3,3±0,16	4,4±0,28	3,4	p<0,01
Ходьба зі сплескуванням долоньями у заданому ритмі, бали	До	2,9±0,19	4,1±0,17	4,7	p<0,001
	Після	3,1±0,12	4,6±0,24	5,7	p<0,001
Ритмічне постукування руками, к-ть циклів р-в	До	6,0±0,32	7,1±0,17	3,1	p<0,02
	Після	5,9±0,22	7,6±0,28	4,9	p<0,001
Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками, к-ть циклів р-в	До	6,1±0,30	7,4±0,43	2,4	p<0,05
	Після	6,0±0,20	8,4±0,32	6,3	p<0,001

Таблиця 3

Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, що не займаються спортом (КГ) та займаються базовою аеробікою (ЕГ2)

Показники рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності		КГ (n=15)	ЕГ2 (n=10)	t	p
Сплескування долоньями у заданому ритмі, к-ть раз	До	3,0±0,25	3,3±0,25	0,8	p>0,05
	Після	3,3±0,16	4,5±0,23	4,5	p<0,001
Ходьба зі сплескуванням долоньями у заданому ритмі, бали	До	2,9±0,19	3,6±0,23	2,3	p<0,05
	Після	3,1±0,12	4,2±0,28	3,8	p<0,005
Ритмічне постукування руками, к-ть циклів р-в,	До	6,0±0,32	6,8±0,25	2,0	p>0,05
	Після	5,9±0,22	9,0±0,22	10,0	p<0,001
Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками, к-ть циклів р-в	До	6,1±0,30	7,1±0,50	1,7	p>0,05
	Після	6,0±0,20	9,3±0,33	8,4	p<0,001

Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, що не займалися спортом та тих, які займалися базовою аеробікою показало, що на початку експерименту ці показники в них майже не відрізнялися, що свідчить про однорідність досліджуваних цих груп при вступі до університету. Наприкінці експерименту всі

показники рівня здібності до ритмічної діяльності у дівчат, що протягом року займалися базовою аеробікою зросли і почали вірогідно відрізнятися від дівчат, що займалися лише фізичною культурою в ЗВО. У дівчат контрольної групи дещо зросли лише перші два показники, інші навіть зменшилися (див. табл. 3).

Таблиця 4

Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, що не займаються спортом (КГ) та займаються фанк-аеробікою (ЕГ3)

Показники рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності		КГ (n=15)	ЕГ3 (n=12)	t	p
Сплескування долоньями у заданому ритмі, к-ть раз	До	3,0±0,25	3,6±0,18	1,9	p>0,05
	Після	3,3±0,16	5,0±0,25	5,8	p<0,001
Ходьба зі сплескуванням долоньями у заданому ритмі, бали	До	2,9±0,19	3,5±0,21	2,0	p>0,05
	Після	3,1±0,12	4,4±0,18	6,2	p<0,001
Ритмічне постукування руками, к-ть циклів р-в,	До	6,0±0,32	6,7±0,40	1,3	p>0,05
	Після	5,9±0,22	9,3±0,49	6,5	p<0,001
Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками, к-ть циклів р-в	До	6,1±0,30	6,9±0,48	1,4	p>0,05
	Після	6,0±0,20	9,8±0,34	9,4	p<0,001



Подібна картина спостерігалась і при порівнянні показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, що не

займалися спортом та займалися фанк-аеробікою на початку і наприкінці експерименту (див.табл.4).

Таблиця 5

Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, що займаються художньою гімнастикою (ЕГ1) та базовою аеробікою (ЕГ2)

Показники рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності		ЕГ1 (n=8)	ЕГ2 (n=10)	t	p
Сплескування долонями у заданому ритмі, к-ть раз	До	4,0±0,29	3,3±0,36	1,5	p>0,05
	Після	4,4±0,40	4,5±0,32	0,2	p>0,05
Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі, бали	До	4,1±0,24	3,6±0,32	1,3	p>0,05
	Після	4,6±0,35	4,2±0,39	0,8	p>0,05
Ритмічне постукування руками, к-ть циклів р-в,	До	7,1±0,24	6,8±0,35	0,8	p>0,05
	Після	7,6±0,40	9,0±0,31	2,7	p<0,02
Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками, к-ть циклів р-в	До	7,4±0,60	7,1±0,70	0,3	p>0,05
	Після	8,4±0,45	9,3±0,47	1,4	p>0,05

Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, які займалися художньою гімнастикою та базовою аеробікою показало, що на початку експерименту досліджувані гімнастки мали

кращі показники відчуття ритму. Проте наприкінці експерименту рівень розвитку всіх показників у досліджуваних групах не лише зрівнявся, а й під впливом занять базовою аеробікою зріс (див. табл. 5).

Таблиця 6

Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, що займаються художньою гімнастикою (ЕГ1) та фанк-аеробікою (ЕГ3)

Показники рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності		ЕГ1 (n=8)	ЕГ3 (n=12)	t	p
Сплескування долонями у заданому ритмі, к-ть раз	До	4,0±0,29	3,6±0,25	1,1	p>0,05
	Після	4,4±0,40	5,0±0,36	1,2	p>0,05
Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі, бали	До	4,1±0,24	3,5±0,30	1,6	p>0,05
	Після	4,6±0,35	4,4±0,25	0,5	p>0,05
Ритмічне постукування руками, к-ть циклів р-в,	До	7,1±0,24	6,7±0,57	0,7	p>0,05
	Після	7,6±0,40	9,3±0,69	2,1	p>0,05
Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками, к-ть циклів р-в	До	7,4±0,60	6,9±0,67	0,5	p>0,05
	Після	8,4±0,45	9,8±0,49	2,1	p>0,05

Під впливом занять фанк-аеробікою у досліджуваних студенток також відбулося зростання рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності та випередження досліджуваних що займалися художньою гімнастикою за всіма показниками. І це не дивлячись на те, що на початку навчального року відчуття ритму у гімнасток було набагато кращим (див. табл. 6).

Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, що займалися базовою аеробікою та фанк-аеробікою показало їх однорідність на початку експерименту та симетричне зростання протягом навчального року (табл. 7).



Таблиця 7

Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності досліджуваних, що займаються базовою аеробікою (ЕГ2) та фанк-аеробікою (ЕГ3)

Показники рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності		ЕГ2 (n=10)	ЕГ3 (n=12)	t	p
Сплескування долонями у заданому ритмі, к-ть раз	До	3,3±0,32	3,6±0,22	0,7	p>0,05
	Після	4,5±0,28	5,0±0,32	1,2	p>0,05
Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі, бали	До	3,6±0,28	3,5±0,27	0,3	p>0,05
	Після	4,2±0,34	4,4±0,22	0,5	p>0,05
Ритмічне постукування руками, к-ть циклів р-в,	До	6,8±0,31	6,7±0,50	0,2	p>0,05
	Після	9,0±0,27	9,3±0,61	0,5	p>0,05
Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками, к-ть циклів р-в	До	7,1±0,62	6,9±0,59	0,2	p>0,05
	Після	9,3±0,42	9,8±0,43	0,8	p>0,05

Дискусія

Здібність до ритмічної діяльності є здібністю, притаманною всьому живому, а сам ритм є універсальним початком який творить та організовує життя в усіх його проявах. Ритм впливає на людину в цілому, виховуючи та формуючи тіло, душу, дух. Людина, яка здатна пронизати ритмом своє життя і своє тіло, долучається до глибоких таємниць всесвіту і набуває небаченої могутності (Андрощук Л.М., 2014)

Ми погоджуємося з Назаренко Л.Д. (2001) що ритм має велике значення в житті людини, так як завдяки йому правильно розподіляються сили, напруга чергується з розслабленням, розвиваються здібності до оволодіння раціональної технікою фізичних вправ. Через вибір правильного ритму можна передати настрої, переживання, почуття, формувати відчуття краси рухів, досягати гармонії.

Аналіз досліджень Колумбета О.М. (2014) та Назаренко Л.Д. (2001) дозволив виділити основні компоненти ритмічності, серед них: темп (швидкість), динаміку (чергування зусиль в часі) та гармонійність (оптимальне поєднання темпу і динаміки). А здібність до ритмічної діяльності визначити як оптимальне співвідношення окремих частин рухової дії, яке обумовлює їх безперервність протягом заданого часу, а також її характер, узгодженість і амплітуду рухів.

Дослідження підтверджує, що відчуття ритму є професійно важливою якістю в різних видах спорту, зокрема різних видах аеробіки та художній гімнастиці. Сучасні правила змагань з цих видів спорту висувають високі вимоги до рівня розвитку відчуття ритму як індивідуального, так і колективного. Це довели

результати порівняльного аналізу, проведеного в дослідженні щодо рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності студенток, що займаються базовою аеробікою, фанк-аеробікою та художньою гімнастикою.

Проте у ході дослідження з'ясувалося, що заняття базовою та фанк-аеробікою впливають на розвиток відчуття ритму краще ніж заняття художньою гімнастикою, незважаючи на те, що всі ці види спорту включають в технічну підготовку музично-рухову за системою Далькроза, як один з важливих компонентів. На нашу думку, використання ритмічної музики швидкого темпу в аеробіці під час розминки та взагалі всіх частин занять, а також характер змагальної діяльності в цьому виді спорту сприяє більш швидкому розвитку та удосконаленню здібності до ритмічної діяльності.

Ми погоджуємося з Беляєвою П.В. (2009), Булігіним М.А. (1994), Мартиновою Н.П. (2014), Сластіною О.О. (2018), Череповською О.А. (2008), Черненко О.Є. (2010) щодо позитивного впливу занять різними видами аеробіки на координаційні здібності студентської молоді, у тому числі й здібності до ритмічної діяльності. Позитивний вплив аеробіки на розвиток відчуття ритму відбувається тому, що вона є видом рухової діяльності, який вимагає гармонії рухів при швидкому їх виконанні. У процесі тренувань спортсменки домагаються такого виконання вправ, щоб темп рухів відповідав динаміці розподілу м'язових зусиль, що сприяє покращенню умовнорефлекторної діяльності, підвищенню узгодження діяльності рухових і вегетативних функцій, внаслідок чого досягається гармонія рухів. Тобто у процесі



занять аеробікою покращуються всі три компоненти ритмічності (Колумбет О.М., 2014).

Таким чином, заняття аеробікою відповідають більшості основних принципів організації навчально-виховного процесу і сприяння розвитку фізичних здібностей у системі фізичної підготовки: всебічного й гармонійного розвитку особистості, відповідності інтересам і потребам студентів, відповідності навантаження спроможностям індивіда [4; 8; 9].

Висновки

- У результаті аналізу літературних джерел було визначено, що здібність до ритмічної діяльності це здібність, яка забезпечує безперервне виконання окремих фаз рухової дії протягом заданого часу з оптимальною узгодженістю, темпом та динамікою, які сприяють гармонізації рухової дії.

- Доведено позитивний вплив занять художньою гімнастикою та різними видами аеробіки на розвиток здібності до ритмічної діяльності у студенток закладів вищої освіти. Особливо значимим був приріст показників відчуття ритму у студенток, що почали займатися базовою та фанк-аеробікою в університеті.

- Порівняння показників рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності студенток, що до вступу займалися художньою гімнастикою та тих, що почали займатися аеробікою безпосередньо в університеті показало, що якщо на початку експерименту гімнастики значно випереджали всіх інших досліджуваних у рівні розвитку відчуття ритму, то заняття аеробікою дозволили студенткам не тільки догнати гімнасток, а й випередити їх.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

References

1. Androshchuk, L.M. (2014). *The role of the style of the teacher-choreographer in the context of the system Jacques-Dalcroze*, Uman. In Russian
2. Belyaeva, P.V. (2009). Integrated integrated system for assessing the impact of aerobic classes on the body of students. *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical training and sport*, 12, 15-17. In Russian
3. Bulygin, M.A. (1994). *Activization of methods of physical education of students of pedagogical universities by means of musical rhythmic training*. Cand. Diss. Kiev. In Russian
4. Volkov, V.L. (2010) Theoretical and methodical ambush rozvitku fizichnyh tbnostnosti students at the system of physical training. Doct. Diss. Kyiv. In Russian
5. Kokarev, B.V., Zhestkov, S.G. & Smirnova, N.I. (2007). Methodical bases of preparation of the national team in sports aerobics for high-ranking competitions. *Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sport*, 5, 31-36. In Russian
6. Kolumbet, O. *Promotional development of young people: Monograph*. Kyiv: Osvita of Ukraine, 2014. In Russian
7. Kravchuk, T., Bybel, S., & Biletska, A. (2018). Analysis of competitive programs in cheerleading (on the example of student teams). *Health, Sport, Rehabilitation*, 4(3), 91-96. doi:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1468215>. In Ukrainian
8. Kravchuk, T. & Sanzharova, N. (2009) Contents and forms of musical-rhythmic training of future teachers of physical culture. *Pedagogy, Psychology and Medical Biological Problems and Physical Training and Sport*, 12, 103-105. In Russian
9. Kravchuk, T.M., Sanzharova, N.M., Golenkova, Yu.V. & Ryadinska, I.A. (2014). Special features of the campus for female students in the process take a health aerobic. *Bulletin of Chernigivsky National Pedagogical University. Seriya: Pedagogical sciences. Physical training and sport*, 118 (3), 141-144. In Russian
10. Lutsenko, L.S. & Bodrenkova, I.A. (2014). Physical education of students based on the choice of sports specialization. *Bulletin of Chernigivsky National Pedagogical University. Ser.: Pedagogical sciences. Physical training and sports*, 118 (3), 177-181. In Russian
11. Martynova, N.P. (2014). New types of aerobics as a means of developing the motor skills of students in higher education. [New types of aerobics as a means of developing the motor skills of students of higher education]. *Slobozhansky scientific and sports newsletter. Slobozhansky Science – Sports Bulletin*, 1 (39), 62 - 65. In Russian
12. Medvedeva, I.M. (2009). *Theoretical and methodological principles of technology of training future specialists in complex coordination of sports*. Doct. Diss. Kiev. In Russian
13. Melnyk, M.G. & Pityn, M.P. (2015). Problems of Student Sport Development in Ukraine in the XXI Century. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports*, 129 (1), 169-172. In Russian
14. Mozgalova, N.G. (2015). *Musical abilities, their essence and development in the process of instrumental and performing training of music teachers*. *High and High School Pedagogy*, Krivoy Rog, 41, 45-51.
15. Nazarenko, L.D. (2001). *The development of motor coordination qualities as a factor in the health of*



- children and adolescents*. Moscow: Theory and Practice of Physical Culture. In Russian
16. Sanzharova, N.M. & Belokomirova, N.O. (2014) Features of the organization and conducting of lessons in health-improving aerobics in universities and determination of their effectiveness. *Theory and Methods of Physical Education*, 4, 45-49. In Russian
 17. Sergienko, L.P. (2001). *Testing of motor abilities of schoolchildren*. Kiev: Olympic literature. In Russian
 18. Slastina, O.O. (2018). Effect of taking aerobics on the coordinating skills of students. *Pedagogy of forming a creative person in higher and secondary schools*, 58-59, 456-462. In Russian
 19. Cherepovska, O.A. (2008). Some aspects of the improvement of physical development of students by means of funk-aerobics and methods of training hip-hop teams. *Physical education of different groups of the population*, 1, 12-15. In Russian
 20. Chernenko, O.Ye. & Gureyeva, A.M. (2010). Influence of different kinds of aerobics on the level of physical fitness of girls 18-20 years. *Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports*, 3, 145-147. In Russian
 21. Tsyba, I.A. (2010). *Cheerleading in higher education. [Cheerleading in higher education]*, Moscow: Flint. In Russian

Информация об авторах

Кравчук Т.М.,

<https://orcid.org/0000-0002-6370-4000>

tatyana1409@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
ул. Алчевских, 29, г. Харьков, 61002, Украина

Голенкова Ю.В.

<https://orcid.org/0000-0003-1553-8893>

tatyana1409@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
ул. Алчевских, 29, г. Харьков, 61002, Украина

Пензова І.

<https://orcid.org/0000-0003-4284-9769>

tatyana1409@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
ул. Алчевских, 29, г. Харьков, 61002, Украина

Ботова Е.

<https://orcid.org/0000-0001-6725-3908>

tatyana1409@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
ул. Алчевских, 29, г. Харьков, 61002, Украина

Сушко Я.

<https://orcid.org/0000-0001-6725-3908>

tatyana1409@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
ул. Алчевских, 29, г. Харьков, 61002, Украина

Information about the authors

Kravchuk T.M.,

<https://orcid.org/0000-0002-6370-4000>

tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
Altshevskih str., 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Golenkova Yu.V.,

<https://orcid.org/0000-0003-1553-8893>

tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
Altshevskih str., 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Penzova I.

<https://orcid.org/0000-0003-4284-9769>

tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
Altshevskih str., 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Botova E.

<https://orcid.org/0000-0003-4284-9769>

tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
Altshevskih str., 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Sushko Ya.

<https://orcid.org/0000-0001-6725-3908>

tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
Altshevskih str., 29, Kharkov, 61002, Ukraine

Принята в редакцію 09.11.2018

Received: 09.11.2018