

УДК 796.412.2

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИХ ГУРТКАХ І СЕКЦІЯХ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ СТУДЕНТОК

Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розкрито основні складові культури рухів студенток та критерії їх оцінки. Визначено вплив занять у хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки на формування культури рухів студенток. Доведено, що заняття танцями, хореографією й аеробікою позитивно впливають на основні показники культури рухів студенток

Ключові слова: культура рухів, студентки, аеробіка, хореографія, танець.

Вступ. Сьогодення висуває високі вимоги до фізичної та функціональної підготовленості студенток. Висока інтенсивність темпу студентського життя, постійно зростаючий обсяг знань, умінь і навичок, які необхідно засвоїти під час навчання в університеті майже не залишають місця для фізичної активності, що дисгармонізує фізичний розвиток студенток. Усе це негативно впливає на такий важливий показник сформованості особистості як культура рухів.

Сучасна система навчання культури рухів полягає в управлінні адаптивним функціонуванням організму людини в процесі пошуку оптимальної програми рухової поведінки за допомогою різноманітних факторів педагогічного впливу — засобів, методів, методичних прийомів та умов навчальної діяльності [7].

Але якщо розглянути основні компоненти культури рухів, то видно, що найбільший вплив на них можуть чинити саме заняття спортом, танцями або іншими видами фізичної активності, спрямованими на удосконалення як антропометричних показників особистості, так і їхньої фізичної підготовленості.

Культуру рухів як складову фізичної культури розглядали В. Бальсевич (1997) [1], Є. Земсков (1997) [5] та ін. Деякі автори зауважують, що жоден вид спорту не формує так красу тіла й культуру рухів як гімнастика (Бенджамін Лоу, 1984 [2], Ж. Горбачева, 2000 [3], А. Кабаєва, М. Плеханова, 2009 [6] та інші).

Особливості формування культури у дітей різного шкільного віку вивчали В. Завадич (1997) [4], Л. Лисенко [7], О. Медведева (1998) [8], М. Рож-

ко (2006) [9] та інші. Дослідниками було відзначено, що найбільш ефективно культура рухів формується в молодшому та середньому шкільному віці, а до основних її складових віднесено координаційні якості та зовнішній вигляд. Формувати культуру рухів автори пропонували за допомогою спеціальних фізичних вправ, спрямованих на гармонізацію фізичного розвитку особистості. Але вплив занять в гуртках та секціях спортивно-танцювальної спрямованості на формування культури рухів студенток ще не був дослідженим, що й зумовило вибір теми дослідження.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження — вивчити вплив занять в гуртках та секціях спортивно-танцювальної спрямованості на формування культури рухів студенток.

Завдання дослідження:

1. Розкрити основні складові культури рухів студенток та критерії їх оцінки.
2. Визначити вплив занять у хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки на формування культури рухів студенток.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями, анкетування; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті дослідження було визначено вплив занять у спортивно-танцювальних гуртках і секціях на формування культури рухів студенток. Експеримент проводилося на базі Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. В якості досліджуваних були студентки в кількості 45 осіб: дві експериментальні групи по 15 осіб у кожній та 15 осіб контрольна гру-

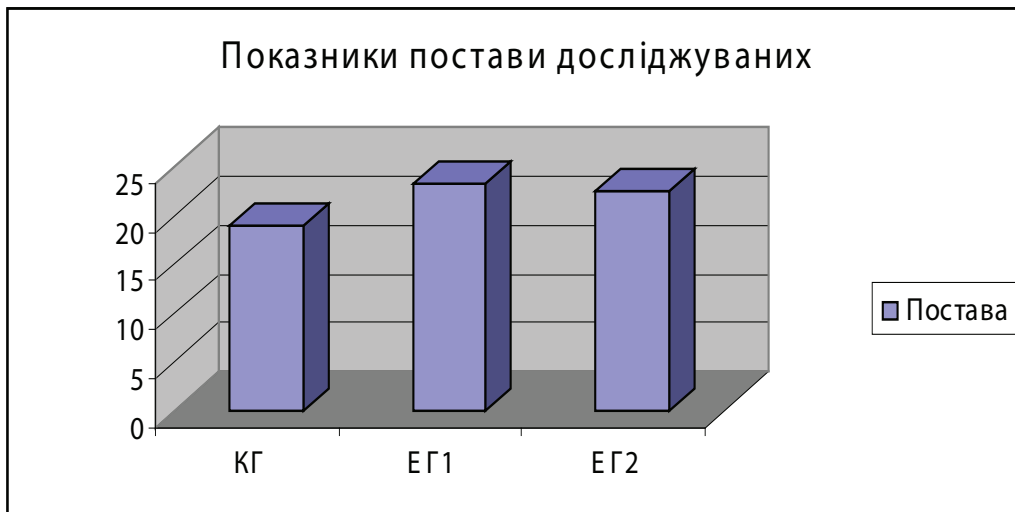


Рис. 1. Показники постави

па. Досліджувані контрольної групи не займалися ніякими видами спорту та не брали участі у роботі хореографічних чи танцювальних гуртків і студій. Досліджувані експериментальних груп двічі на тиждень займалися в хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки при університеті.

Метою нашого експерименту був порівняльний аналіз основних показників культури рухів досліджуваних контрольної та експериментальних груп. З метою визначення компонентів і критеріїв рухової культури ми, дослідивши ряд літературних джерел та використовуючи дані, отримані у ході попередніх досліджень склали перелік найбільш часто використовуваних можливих компонентів рухової культури. У результаті обробки отриманого матеріалу, ми прийшли до висновку, що стрижневими показниками рухової культури є: правильна постава; зовнішній вигляд та манера поводитися; граціозність і виразність рухів; ритмічність рухів; чіткість положення тіла та його частин; погодженість (координованість) рухів; пластичність, легкість та невимушеність рухів [4, 7, 8, 9].

Якщо ж культуру рухів розглядати стосовно спорту, то до цих компонентів можна приєднати також чистоту й артистизм виконання змагальних композицій, гармонійність поєднання рухів з музикою (художня, спортивна, аеробічна гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання тощо), оптимальну узгодженість рухів різними частинами тіла з метою досягнення найкращої техніки (плавання, легка атлетика, лижний і ковзанярський спорт тощо) [2, 3, 6].

На основі цього нами було виокремлено основні критерії, що визначають культуру рухів студенток, серед них: правильна постава - звичне положення людини в спокої й у русі, ознака стану здоров'я,

гармонічного розвитку опорно-рухового апарата, привабливої зовнішності; пози й жести, міміка, пластичність та координованість рухів.

Правильність постави ми вимірювали за модифікованим способом Drew, за яким правильність положення окремих частин тіла оцінювалася в балах: верхня й нижня частина тулуба по 12 балів.

Для визначення правильності зберігання постави в русі ми проводили тест "динамічна постава" — ходьба по лавці, зберігаючи поставу, заздалегідь зафіксовану біля стіни. Уміння утримувати правильну поставу (не напружуючись) в процесі ходьби по лавці оцінювалося за п'ятибальною шкалою.

Координованість і пластичність рухів оцінювалася за допомогою наступного тесту. Досліджувані мали виконати певну серію рухів 4 рази підряд, основними показниками координованості рухів студенток були час та якість виконання вправи.

Порівняння основних показників постави показало, що найкращими вони є в ЕГ1 (досліджувані, що займалися в хореографічно-танцювальному гуртку) і дорівнюють $23,33 \pm 0,19$, майже на такому ж високому рівні було оцінено поставу студенток, що займаються аеробікою — $22,4 \pm 0,32$, значно гіршими є показники постави студенток, що не займаються ні спортом ні танцями — $19,0 \pm 0,14$. Статистична обробка результатів дослідження показала, що вірогідно різняться між собою показники КГ і ЕГ1 та показники КГ і ЕГ2, а от показники ЕГ1 та ЕГ2 не відрізняються, що доводить позитивний вплив на поставу занять як в танцювально-хореографічному гуртку так і в секції аеробіки.

За окремі показники постави: верхню частину та нижню частину найбільші бали також отримали досліджувані, що займалися в танцювально-

Таблиця 1.

Показники рівня культури рухів досліджуваних що не займаються спортом (КГ) та тих, що займаються в хореографічно-танцювальному гуртку (ЕГ1)

Показники рівня культури рухів	КГ	ЕГ1	t	p
Постава				
Шия	2,4±0,17	3,0±0,07	3,33	p<0,05
Плечі	2,33±0,13	2,93±0,07	4,0	p<0,05
Лопатки	2,27±0,12	2,8±0,11	3,31	p<0,05
Грудна клітина	2,4±0,14	2,87±0,09	2,77	p<0,05
Верхня частина вцілому	9,4±0,47	11,67±0,13	4,63	p<0,05
Живіт	2,33±0,13	2,93±0,07	1,43	p>0,05
Тазостегнові суглоби	2,47±0,14	2,93±0,07	2,88	p<0,05
Коліна	2,33±0,13	2,87±0,09	1,29	p>0,05
Стопи	2,47±0,14	2,93±0,07	2,88	p<0,05
Нижня частина вцілому	9,6±0,44	11,67±0,13	4,14	p<0,05
Постава вцілому	19,0±0,14	23,33±0,19	8,02	p<0,05
Динамічна постава	3,53±0,22	4,87±0,09	5,58	p<0,05
Координованість	7,38±0,63	4,44±0,21	4,45	p<0,05

Таблиця 2.

Показники рівня культури рухів досліджуваних що не займаються спортом (КГ) та тих, що займаються в секції аеробіки (ЕГ2)

Показники рівня культури рухів	КГ	ЕГ2	t	p
Постава				
Шия	2,4±0,17	2,53±0,72	0,19	p>0,05
Плечі	2,33±0,13	2,93±0,07	4,0	p<0,05
Лопатки	2,27±0,12	2,73±0,12	2,71	p<0,05
Грудна клітина	2,4±0,14	2,73±0,12	1,83	p>0,05
Верхня частина вцілому	9,4±0,47	11,0±0,2	3,14	p<0,05
Живіт	2,33±0,13	2,8±0,11	0,93	p>0,05
Тазостегнові суглоби	2,47±0,14	2,87±0,09	2,35	p<0,05
Коліна	2,33±0,13	2,87±0,09	1,29	p>0,05
Стопи	2,47±0,14	2,87±0,09	2,35	p<0,05
Нижня частина вцілому	9,6±0,44	11,4±0,17	3,83	p<0,05
Постава вцілому	19,0±0,14	22,4±0,32	9,71	p<0,05
Динамічна постава	3,53±0,22	4,67±0,13	4,38	p<0,05
Координованість	7,38±0,63	4,59±0,17	4,22	p<0,05

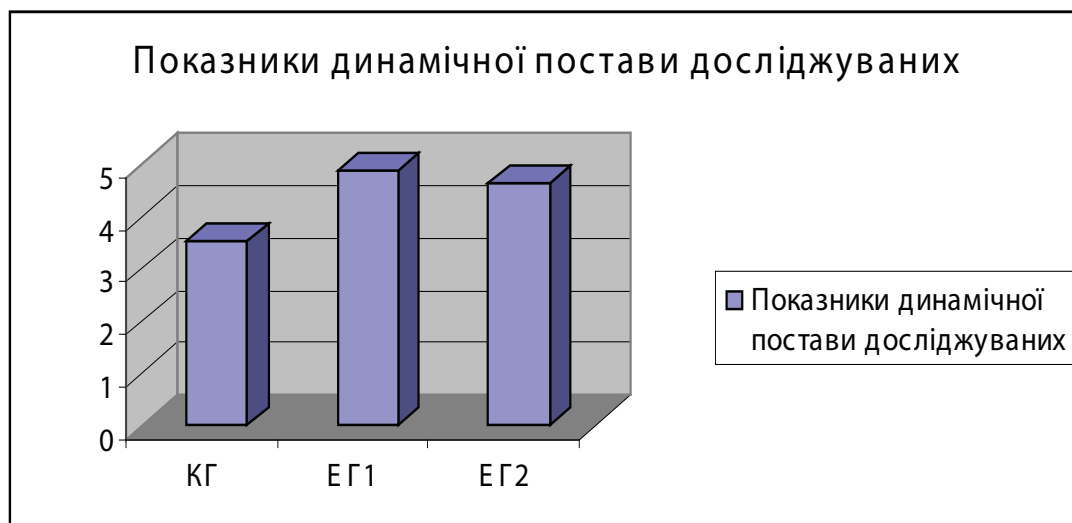


Рис. 2. Показники динамічної постави

Таблиця 3.

Показники рівня культури рухів досліджуваних що займаються в хореографічно-танцювальному гуртку (ЕГ1) та в секції аеробіки (ЕГ2)

Показники рівня культури рухів	ЕГ1	ЕГ2	t	p
Постава				
Шия	3,0±0,07	2,53±0,72	0,65	p>0,05
Плечі	2,93±0,07	2,93±0,07	0	p>0,05
Лопатки	2,8±0,11	2,73±0,12	0,44	p>0,05
Грудна клітина	2,87±0,09	2,73±0,12	0,93	p>0,05
Верхня частина вцілому	11,67±0,13	11,0±0,2	2,8	p<0,05
Живіт	2,93±0,07	2,8±0,11	0,37	p>0,05
Тазостегнові суглоби	2,93±0,07	2,87±0,09	0,5	p>0,05
Коліна	2,87±0,09	2,87±0,09	0	p>0,05
Стопи	2,93±0,07	2,87±0,09	0,5	p>0,05
Нижня частина вцілому	11,67±0,13	11,4±0,17	0,93	p>0,05
Постава вцілому	23,33±0,19	22,4±0,32	1,52	p>0,05
Динамічна постава	4,87±0,09	4,67±0,13	1,25	p>0,05
Координованість	4,44±0,21	4,59±0,17	0,58	p>0,05

хореографічному гуртку, трохи нижчі — дівчата, що займалися аеробікою і зовсім низькі бали дівчата, що не займалися ні спортом ні танцями.

Оцінивши другий обраний показник культури рухів досліджуваних динамічну поставу, ми отримали такий самий результат. Так, у досліджуваних КГ динамічна постава була оцінена в $3,53 \pm 0,22$, у ЕГ1 — $4,87 \pm 0,09$, а в ЕГ2 — $4,67 \pm 0,13$. Порівняння цих показників показало вірогідну різницю між по-

казниками динамічної постави КГ та ЕГ1, а також КГ та ЕГ2, а от при порівнянні ЕГ1 та ЕГ2 вірогідної різниці не було виявлено, що доводить однаково позитивний вплив занять у хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки на динамічну поставу, тих що займаються.

Порівнюючи третій обраний показник культури рухів досліджуваних — координованість рухів, ми спостерігали наступну картину. Координованість та

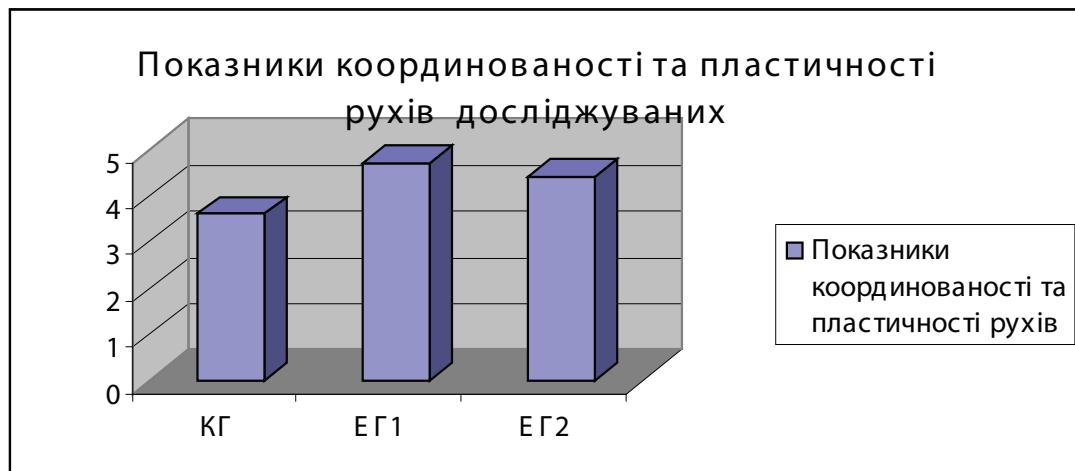


Рис. 2. Показники координованості та пластичності рухів

пластичність рухів досліджуваних КГ були оцінені в $7,38 \pm 0,63$, досліджувані ЕГ1 отримали $4,44 \pm 0,21$, а досліджувані ЕГ2 - $4,59 \pm 0,17$, що свідчить про те, що найкращий результат за якість виконання тесту на координованість та пластичність отримали дівчата, які займалися в секції аеробіки, трохи від них відстають у координованості та пластичності рухів дівчата, що займалися у танцювально-хореографічному гуртку та зовсім низькі результати отримали досліджувані КГ, які ніякими видами спорту та танців не займалися. Вірогідність різниці між показниками координованості й пластичності досліджуваних КГ та ЕГ1, а також КГ і ЕГ2 була доведена статистично. ЕГ1 та ЕГ2 вірогідно не різняться.

Висновки

У результаті дослідження було визначено основні критерії, що визначають культуру рухів студенток, серед них: правильна постава, пози й жести, міміка, пластичність та координованість рухів. Доведено, що студентки, які займаються у хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки мають значно кращу культуру рухів, зокрема у них краща постава у нерухомому положенні та динамічна постава, вони більш координовані і пластичні у своїх рухах. Значно відстають від них досліджувані, що не займаються ні танцями ні спортом. У них показники постави та координованості і пластичності рухів нижче, що означає наявність більш низької культури рухів. Тобто заняття танцями, хореографією й аеробікою позитивно впливають на основні показники культури рухів студенток.

Список літератури

1. Бальсевич, В.К. Что нужно знать о движениях человека (лекция профессора В. К. Бальсевича) [Электронный ресурс] / В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1997. — № 2. — С. 46-50. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N2/p46-50.htm>
2. Бенджамин Лоу. Красота спорта. Пер. с англ. И.Л. Моничева, под ред. В.И. Столярова / Б.Лоу. — М.: Радуга, 1984.
3. Горбачева, Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Горбачева Жанна Сергеевна. — СПб., 2000. — 21с.
4. Завадич, В.Н. Формирование культуры движений у девушек старших классов (на материале уроков ритмической гимнастики) : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 Завадич Валентина Николаевна ; Луганский гос. педагогический ин-т им. Т.Г.Шевченко. — Луганск, 1997. — 20 с.
5. Земсков, Е.А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) [Электронный ресурс] / Е.А.Земсков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1997. — N 1. — С. 52-57. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N1/p52-57.htm>
6. Кабаева, А.М. Эстетический компонент соревновательных программ гимнастов / А.М. Кабаева, М.Э.Плеханова // Ученые записки. — 2009. — № 4(50). — С. 54-57.
7. Лисенко Л.Л. Педагогические технологии навчання культури рухів дівчат 10-12 років. : автореф. дис... канд. наук: 13.00.02 / Лисенко Людми-

- ла Леонідівна; Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. — Київ, 2008.
8. Медведева, Е.С. Формирование культуры движений у студенток высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Медведева Елена Сергеевна : СПб., 1998. — 20с.
9. Рожко, М.М. Формування пластичної культури студентів мистецьких факультетів педагогічних університетів : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рожко Марина Миколаївна; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т.Шевченка. — Луганськ, 2006. — 20 с.

Надійшла до редакції 20.10.2011 р.

Кравчук Татьяна, Санжарова Нина, Голенкова Юлия. Влияние занятий в спортивно-танцевальных кружках и секциях на формирование культуры движений студенток.

В статье раскрыты основные составляющие культуры движений студенток и критерии их оценки. Определено влияние занятий в хореографическом танцевальном кружке и секции аэробики на формирование культуры движений студенток. Доказано, что занятия танцами, хореографией и аэробикой положительно влияют на основные показатели культуры движений студенток

Ключевые слова: культура движений, студентки, аэробика, хореография, танец.

Kravchuk Tatyana, Sanzharova Nina, Golenkova Julia. Influence of employment in sports-dancing mugs and sections on formation of culture of movements of students.

In article the basic making cultures of movements of students and criteria of their estimation are opened. Influence of employment in a choreographic dancing circle and aerobics section on formation of culture of movements of students is certain. It is proved, that employment by dances, a choreography and aerobics positively influence the basic indicators of culture of movements of students

Keywords: culture of movements, students, aerobics, a choreography, dance.



Сергієнко Л.П.

- S32 **Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.** — Харків: «ОБС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.



Худолій О. М.

- X98 **Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник.** — 2-е вид., випр. — Харків: «ОБС», 2008. — 408 с.: іл. ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.