

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

# РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Родионова А. С., студ., Лебединская И. Г., доц.  
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова «Ростовский  
Государственный Экономический Университет (РИНХ)»  
ги*

**Актуальность исследования.** Одна из главных задач, стоящих перед педагогами высшей школы – создание условий, при которых студенты смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного года с целью улучшения физической подготовленности, повышения двигательной активности и укрепления здоровья [1]. Несмотря на разнообразие программ, внедряемых в высшие образовательные учреждения, проблема совершенствования физического воспитания молодежи остается актуальной и одной из актуальнейших проблем, является формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В этой связи, является необходимым обратить особое внимание на уровень заинтересованности студентов с использованием на занятиях физической культуры различных средств и методов физического воспитания. Положительное эмоциональное отношение к занятиям, сформированность потребности в ней, интересов, мотивов и убеждений отражает мотивационно-ценностный компонент. Поэтому исследование мотивационной заинтересованности студенчества, поиск путей ее повышения приобретает огромное значение в структуре образования. Ритмическая гимнастика имеет свои особенности: на занятиях применяют разнообразные упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые элементы, циклические движения, выполняемые преимущественно под ритмичную музыку различного характера. Применение упражнений различной направленности в сочетании с элементами танцев,

способствуют развитию общей культуры движений, пластичности, воспитывают стиль поведения и ориентировку в музыкальных ритмах [2].

**Цель:** выявить положительное влияние ритмической гимнастики на повышение интереса студентов к занятиям физической культуры.

**Задачи:** исследовать структуру мотивационно-ценностных мотивов и ориентаций у студентов с помощью опросника; определить основные формы организации и проведения ритмической гимнастики, учебных занятиях по физической культуре; разработать и применить комплексы средств и методов ритмической гимнастики; выявить эффективность применения комплексов упражнений ритмической гимнастики на повышение интереса студентов к занятиям.

**Изложение материалов исследования.** Исследование проводилось на базе ТИ имени А.П. Чехова «РГЭУ (РИНХ)» в два этапа с сентября 2018 г. по февраль 2019 г. со студентками первого курса факультета психологии социальной педагогики.

Были разработаны комплексы ритмической гимнастики, составлены вопросы по теме мотивации к занятиям физической культурой. Констатирующий этап педагогического эксперимента включал в себя определение исходного уровня оценки мотивации к занятиям физической культурой, физической активности по группам мотивов: укрепление здоровья; повышение работоспособности; достижение успеха; эстетическая мотивация; стремление к общению; спортивная мотивация; познавательная мотивация. Данные начального этапа исследования выявили несформированность потребности студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Приоритетными мотивами являлись: получение зачета, избегание конфликтов с преподавателем, повышение авторитета среди сокурсников, снятие эмоционального напряжения, способ общения, влияние друзей или родственников, желание красиво выглядеть. На протяжении всего педагогического эксперимента для определения эффективности применения ритмической гимнастики в

экспериментальной группе использовались комплексы, которые включали в себя упражнения для различных групп мышц туловища, при этом учитывалась не только последовательность и сложность составляемых упражнений, но и темп музыкального сопровождения (от медленного до очень быстрого). В составлении упражнений особое внимание уделялось выполнению упражнений на согласованность движений с музыкой, чувством ритма, при этом выполнялись упражнения свободно и непринужденно с мгновенным и постепенным переходом от одного упражнения к другому, чередуя ритм и темп. На заключительном этапе педагогического исследования было проведено повторное анкетирование. Сравнительные данные начального и конечного анкетирования выявил уровень мотивированности к занятиям физической культуры студенток. В конце исследования тестирование по определению мотивации показало: повышение двигательной активности – 35%; оздоровление – 33%; повышение физической подготовленности – 19%. положительные эмоции и удовольствие – 13%;

**Резюме.** Таким образом, можно сделать вывод о том, что комплексы ритмической гимнастики с использованием ритмичной музыки, танцевальных движений создают положительные эмоции способствующие повышению уровня мотивации у студенток к занятиям физической культурой, направленных на достижение поставленных целей. А организация подобных занятий оказывает положительное комплексное влияние на организм занимающихся, стимулирует интерес к физической культуре и активному образу жизни.

### **Литература**

1. Кибенко Е. И. Физическая культура: методико-практические занятия: учебно-метод. пос. Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. 251с.
- Хвалебо, Г. В. Степ-аэробика на уроках физической культуры. Волгоград.: Изд-во. Научное обозрение. Наука и мир, 2015. С. –96.