

УДК: 378+796.011.3+796.412

Ольга Вадимовна Бондаренко,
кандидат биологических наук, преподаватель кафедры гимнастики,
Алена Сергеевна Клищук,
студентка 2 курса факультета физической реабилитации,
Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,
ул. Старопортофранковская, 26, г. Одесса, Украина

РИТМОПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ

Ритмопластическая гимнастика может быть одним из эффективных средств и методов физического воспитания, позволяющих формировать гибкость, повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, создавать положительный эмоциональный фон. Анализ результатов тестирования гибкости позволил установить различия в развитии гибкости между контрольной и экспериментальной группой. Целенаправленный педагогический процесс, направленный на развитие гибкости студентов, повышает мотивацию к занятиям, способствует повышению физической подготовленности, уровня развития двигательных качеств и физического здоровья, а синтез средств ритмопластической гимнастики и биомеханических методов раскрывает широкий спектр в учебно-воспитательном процессе физического воспитания студентов высшего учебного заведения.

Ключевые слова: ритмопластическая гимнастика, физическое развитие студентов, гибкость.

Постановка проблемы. Специалисты в области физического воспитания упражнения для развития гибкости рассматривают как одно из важных средств оздоровления, гармоничного физического развития. Любое движение человека производится благодаря подвижности суставов. Недостаточная подвижность в суставах снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия.

Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жёсткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у студентов остаётся одной из актуальных проблем физической культуры и спорта [5].

Недостаточная изученность вопросов, раскрывающих содержание и методику занятий ритмопластической гимнастикой для обеспечения гармоничного и разностороннего развития двигательных способностей студентов, обуславливает актуальность выбранной темы.

Целью статьи является оценка эффективности технологии формирования гибкости у студентов средствами ритмопластической гимнастики.

Задачи исследования: определить уровень развития гибкости у студентов, разработать программу занятий для формирования гибкости у студентов, определить эффективность методики формирования гибкости.

Изложение основного материала. Проблема исследования заключается в поиске эффективных путей

развития двигательных качеств, повышения двигательной активности и улучшения здоровья студентов.

Ритмические и пластические упражнения, базирующиеся на движениях из гимнастики, хореографии, танцев, ритмики, упражнениях из области разных оздоровительных систем способствуют снятию эмоционального напряжения, повышению интеллектуальной активности. Практический опыт и данные научных исследований свидетельствуют, что занятия ритмопластической гимнастикой дают наибольший оздоровительно-развивающий эффект при применении их в физическом воспитании студентов.

Ритмопластическая гимнастика – система средств и методов для воспитания чувства ритма и пластики, способствующая развитию двигательных координационных способностей. Это особая двигательная деятельность, которая протекает с использованием музыки, где она выполняет ритмически организующую роль. Средствами этой гимнастики развивают ритмопластику – двигательную способность человека воспроизводить пластичные движения с учётом изменяющегося ритма их выполнения.

Исследование проводилось на факультетах физического воспитания и физической реабилитации Южноукраинского национального педагогического университета имени К. Д. Ушинского. В педагогическом эксперименте приняли участие 56 студентов, из которых были сформированы две контрольные и две экспериментальные группы.

Разработана программа занятий ритмопластической гимнастикой и методика дифференцированного воздействия на мышечную систему студентов с помощью комплексов специальных упражнений, положительно сказывающихся на уровне двигательной

подготовленности учащихся [1, 3, 4]. Определён уровень развития гибкости у студентов, содержание и методика занятий ритмопластической гимнастикой.

Используя опыт ведущих специалистов в области физического воспитания и спорта, на основе обобщения литературных данных были определены принципы методики занятий ритмопластической гимнастикой: индивидуализации и осмысленного отношения к физическим упражнениям; закрепления навыков; выполнение упражнений целенаправленно, экономично, с правильным мышечным напряжением; ритмичности, учёт гендерных различий [2, 3].

При разработке методики развития гибкости применены знания и практический опыт специалистов, выдержаны основные положения теорий и практики современных отечественных и зарубежных исследований.

Критериями эффективности процесса физического воспитания в группах служили степень прироста результатов в контрольных упражнениях (тестах). Определены тесты и методика тестирования, позволяющая оценивать уровень развития гибкости плечевого пояса, позвоночника, мускулатуры передней поверхности бедра, подвижность суставов таза и поясничного отдела.

Для оценки уровня развития физических качеств использовались апробированные в практике физического воспитания студентов тесты:

ТЕСТ № 1. Захват за спиной кистей рук. И.п. – основная стойка, правая рука поднята вверх, левая опущена вниз; соединить пальцы рук за спиной в замок (выполнить с левой руки). Оценивается гибкость плечевого пояса.

ТЕСТ № 2. Прогиб туловища назад. И.п. – стойка ноги врозь, наклон назад, коснуться кистями рук го-

лени возможно ближе к стопе. Оценивается гибкость позвоночника.

ТЕСТ № 3. Наклон туловища вперёд. Наклон вперёд выполняется из основной стойки; девочкам – коснуться пола ладонями; мальчикам – коснуться пола пальцами рук, задержаться в этом положении 3 секунды. Оценивается гибкость позвоночника.

ТЕСТ № 4. Подъём ног до вертикального положения. И.п. – лёжа на спине, ноги выпрямлены; поднять прямую ногу на 80°–90°. Оценивается спазм мускулатуры передней поверхности бедра.

ТЕСТ № 5. Сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах. И.п. – лёжа на спине, правая нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, руки сцеплены в замок и фиксируются чуть ниже колена; подтянуть колено к груди (выполнить на левую ногу). Оценивается подвижность суставов таза и поясничного отдела.

Исследование показателей, определяющих гибкость, проводилось в сентябре (исходный период) и через 4 месяца. Полученный цифровой материал группировали в таблицы и обрабатывали статистически.

Полученные показатели в начале эксперимента свидетельствуют о недостаточном уровне развития гибкости.

Методика целенаправленно решала поставленные задачи развития гибкости с комплексным применением упражнений ритмопластической гимнастики.

Проведённое исследование позволило констатировать, что внедрение в учебный процесс упражнений ритмопластической гимнастики открывает дополнительные возможности развития гибкости учащихся.

Сравнительные данные динамики развития гибкости студентов показаны в таблице 1.

Таблица 1.

Наименование теста	Контрольная группа	Экспериментальная группа
ТЕСТ № 1	8%	31%
ТЕСТ № 2	15,8%	35,7%
ТЕСТ № 3	15,8%	35,7%
ТЕСТ № 4	20,5%	45,3%
ТЕСТ № 5	8%	31%

Таким образом, в результате проведённого исследования и анализа полученных данных можно заключить, что целенаправленные регулярные занятия ритмопластической гимнастикой и специально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений положительно влияют на организм занимающихся. Они вызывают при этом положительные изменения в показателях уровня развития гибкости.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Ритмопластическая гимнастика может быть одним из эффективных средств и методов физического воспитания, позволяющих формировать гибкость, повышать интерес к занятиям физическими упражне-

ниями, создавать положительный эмоциональный фон.

Анализ результатов тестирования гибкости позволил установить различия в развитии гибкости между контрольной и экспериментальной группой.

Целенаправленный педагогический процесс, направленный на развитие гибкости студентов, повышает мотивацию к занятиям, способствует повышению физической подготовленности, уровня развития двигательных качеств и физического здоровья, а синтез средств ритмопластической гимнастики и биомеханических методов раскрывает широкий спектр в учебно-воспитательном процессе физического воспитания студентов высшего учебного заведения.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубновский С. М., Бобков Г. А. Анатомо-физиологические основы кинезитерапии / С. М. Бубновский, Г. А. Бобков. – М.: Астерия-центр, 2008. – 320 с.

2. Голова Е. В. Методика занятий ритмопластической гимнастикой для студентов вузов и колледжей / Е. В. Голова // Учебно-методическое пособие для дополнительных занятий по физической культуре преподавателям педвузов и колледжей. Сборник программ комплекса мероприятий, направленных на оздоровление контингента обучающихся в учреждениях профессионального образования. – М.: МЦПФВ, 2008. – С. 71-165.

REFERENCES

1. Bubnovskiy, S. M. & Bobkov, G. A. (2008). *Anatomo-fiziologicheskie osnovy kineziterapii [Anatomical and physiological bases of kinesitherapy]*. Moscow: Asteriya-tseentr [in Russian].

2. Golova, E. V. (2008). *Metodika zanyatiy ritmoplasticheskoy gimnastikoy dlya studentov vuzov i kolledzhey [Technique of rhythmoplastic gymnastics classes for students of universities and colleges]*. Moscow: MTsPFV [in Russian].

3. Голова Е. В. Ритмопластическая гимнастика // Учебно-методическое пособие для дополнительных занятий в школе преподавателям и студентам педвузов и колледжей / Е. В. Голова. – М.: МГПУ, 2009. – 188 с.

4. Голова Е.В., Рошин Е.С. Корректирующая гимнастика. Учебно-методическое пособие для преподавателей и студентов педвузов и колледжей / Е. В. Голова, Е. С. Рошин. – М.: МГПУ, 2011. – 180 с.

5. Упражнения для развития силы и гибкости. Учебно-методическое пособие для преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: МГПУ, 2013. – 120 с.

3. Golova, E. V. (2009). *Ritmoplasticheskaya gimnastika [Rhythmoplastic gymnastics]*. Moscow: MGPU [in Russian].

4. Golova, E.V. & Roschin, E.S. (2011). *Korrigiruyuschaya gimnastika [Corrective gymnastics]*. Moscow: MGPU [in Russian].

5. *Uprazhneniya dlya razvitiya sily i gibkosti [Exercises to develop strength and flexibility]*. (2013). Moscow: MGPU [in Russian].

Ольга Вадимівна Бондаренко,

кандидат біологічних наук, викладач кафедри гімнастики,

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна

Альона Сергіївна Кліщук,

студентка 2 курсу 2 групи факультету фізичної реабілітації,

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

РИТМОПЛАСТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТІВ

Розвиток рухових якостей у процесі фізичного виховання може бути більш успішним за умови обґрунтованого застосування сучасних форм, засобів і методів, а також інтенсифікації фізичних навантажень, які вимагають посиленої роботи всіх фізіологічних систем. Розробки нових методик, які синтезують знання з біомеханіки і оздоровчої гімнастики, дають можливість більш ефективно розвивати рухові якості, підвищувати рівень фізичного здоров'я, поглибити знання про можливість організму. Гнучкість розглядається фахівцями як один з важливих засобів оздоровлення, гармонійного фізичного розвитку. Виховання гнучкості має особливе значення в цілому для виховання рухових якостей і фізичного стану людей, оскільки вона обмежена досить жорсткими віковими рамками. Таким чином, виховання гнучкості в учнів залишається однією з актуальних проблем фізичної культури і спорту. Метою педагогічного дослідження було теоретичне обґрунтування ефективності застосування вправ ритмопластичної гімнастики для розвитку гнучкості студентів. Розроблено програму занять ритмопластичною гімнастикою і методику диференційованого впливу на м'язову систему студентів за допомогою комплексів спеціальних вправ, що позитивно позначаються на рівні рухової підготовленості учнів. Визначено рівень розвитку гнучкості у студентів, зміст і методику занять ритмопластичною гімнастикою. В результаті проведеного дослідження та аналізу отриманих даних можна зробити висновок, що цілеспрямовані регулярні заняття ритмопластичною гімнастикою і спеціально підібрані комплекси загально розвиваючих вправ позитивно впливають на організм тих що займаються. Вони викликають при цьому позитивні зміни в показниках рівня розвитку гнучкості. Цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей студенток підвищує мотивацію до занять, сприяє підвищенню фізичної підготовленості, рівня розвитку рухових якостей і фізичного здоров'я.

Ключові слова: ритмопластична гімнастика, фізичний розвиток студентів, гнучкість.

Olha Bondarenko,

*PhD (Candidate of Biological Sciences), lecturer, Department of Gymnastics,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine*

Aliona Klischuk,

*2nd year student, Faculty of Physical Rehabilitation,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine*

RHYTHMOPLASTIC GYMNASTICS AS A MEANS OF DEVELOPING FLEXIBILITY IN STUDENTS

The development of motor qualities in the process of physical training can be more successful on condition of reasonable usage of modern forms, methods and techniques, as well as the intensification of physical activities that require hard work of all physiological systems. The development of new techniques which synthesize the knowledge on biomechanics and remedial gymnastics make it possible to develop motor qualities effectively, improve physical health, deepen the knowledge about the body potential. Flexibility is considered by experts as one of the important means of rehabilitation and harmonious physical development. Training flexibility is of particular importance for the overall development of motor skills and physical condition of students. Developing flexibility in students remains one of the urgent issues of physical education and sports. The experiment conducted in South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky involving 56 students was aimed at theoretical justification of the effectiveness of rhythmoplastic gymnastic exercises for the development of students' flexibility. A special training program has been designed for the development of students' flexibility using rhythmoplastic gymnastics. Besides, the technique of differential impact on the muscular system of students with the help of special exercises, positively affecting the level of their motor preparedness has been developed and implemented into the educational process. The results of the experiment show that purposeful regular classes of rhythmoplastic gymnastics and specially selected complex of general developmental exercises positively affect the students' organisms. They cause positive changes in the level of their flexibility. The purposeful teaching process aimed at the development of motor qualities increases the motivation of students to study, contributes to their motor skills and physical fitness development.

Keywords: rhythmoplastic gymnastics, physical development of students, flexibility.

Подано до редакції 04.04.2016

Рецензент: д. мед. н., проф. О. П. Романчук