

РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА У ПРОФІЛАКТИЦІ ПСИХІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я (ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА)

Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Сучасна вища школа висуває нові вимоги до освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. Це стосується і розбудови української освіти взагалі, й удосконалення методики дистанційного навчання зокрема. Не випадково в Державній національній програмі «Освіта» («Україна ХХІ століття») одним із шляхів реформування названо науково-дослідну та експериментальну роботу щодо впровадження педагогічних інновацій, інформатизації вищої освіти.

Сучасне сьогодення позбавляє студентство можливості подбати про себе в необхідному обсязі, тому все більше уваги привертають засоби, які дозволяють втрачаючи мінімум часу привести себе в бажану фізичну форму і служать антистресовою методикою. Метою роботи є доведення ефективності ритмічної гімнастики і комплексів вправ, що вона пропонує, як засобів фізичного та психічного здоров'я в умовах дистанційного навчання.

Фізичне виховання посідає вагоме місце в організації здорового побуту студентів і впровадження різних форм і методів фізичної культури та спорту у повсякденне життя з урахуванням рекомендацій щодо раціонального режиму праці і відпочинку, оптимальної рухової активності за умов, що склалися. За останні роки проведено багато досліджень, які засвідчують, що серцево-судинні захворювання, зумовлює малорухливий спосіб життя – гіподинамія. Студентам важливо використовувати будь-яку можливість для збільшення фізичної активності протягом дня (особливо в період карантину), раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його фізичними вправами, які забезпечують економну роботу багатьох органів та систем і, в першу чергу, серцево-судинної та дихальної системи підвищуючи її адаптаційні можливості, нормалізуючи артеріальний тиск, вагу тіла, знімаючи перевтому від тривалого сидіння за комп'ютером, нервово-емоційне навантаження.

Обговорення. Фізичні вправи слід розглядати, як важливий чинник збереження високої і продуктивної не тільки фізичної, а й психологічної активності людини. Вони сприяють активізації функції головного мозку. Наукою накопичено великий досвід, який підтверджує потребу організму до систематичних занять фізичними вправами, його стійкості до різних патогенних впливів і підвищення працездатності. Слід нагадати про важливе значення фізичних вправ у запобіганні відхиленням у фізичному розвитку й анатоμο-фізіологічним порушенням опорно-рухового апарату. Велика роль їх і у профілактиці та лікуванні неспецифічних захворювань дихальної системи, порушень обміну речовин, розладів функції травлення, елементу профілактики неврозів. Завдяки активності зміцнюється субординаційний вплив центральної нервової системи, підвищується тонус усього організму.

Ритміка – важливий вид музично-виконавської діяльності. Вона тісно пов'язана з музикою, що справляє величезний емоційний вплив на особистість. Особливість ритміки полягає в тому, що в її основі лежить відчуття ритму як організуючого і дисциплінуючого початку. Музика сама по собі вже є своєрідним лікувальним та корекційним фактором, проте її вплив буде ефективнішим, якщо ритм як організуючий елемент музики буде покладено в основу корекції і розвитку рухової системи, метою якої є регулювання рухів і поведінки.

Музичний супровід у вправах відіграє своєрідну психотерапевтичну роль: відвертає увагу від неприємних хвилювань, переключає її на очікування нового емоційного стану, пов'язаного з музичними образами супроводу, заспокоює. Музика веде до поліпшення різних психічних процесів.

Ритмічна гімнастика – це засіб гармонійного, всебічного розвитку рухових якостей і здібностей, покращення здоров'я студента в умовах дистанційного навчання. Ритмічна гімнастика сприяє тренуванню серцево-судинної, нервової систем; опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави, розвиває гнучкість (включаються силові вправи та вправи на стретчинг), витривалість, координацію, силу; сприяють розвитку музично-рухових здібностей. Особливістю ритмічної гімнастики є те, що вона вчить правилам естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла. Окрім того, ритмічна гімнастика сприяє стійкості організму до простудних захворювань, перешкоджає атрофії м'язів, розвиває моторну пам'ять, сприяє профілактиці та лікуванню захворювань серцево-судинно, дихальної, нервової систем, захворювань хребта.

На думку спортивних лікарів, заняття ритмічною гімнастикою сприяє покращенню психологічного стану, звільненню від фізичного, інтелектуального, інформаційного перенапруження, переходу негативної енергії в позитивну, звільненню від невротичних реакцій, подоланню психологічного комплексу.

Студенти, що займаються ритмічною гімнастикою, більш активні, менш тривожні, менш схильні до депресії, впевнені в собі, мають достатньо високий інтелект, емоційно стійкі, відповідальні, наполегливі в досягненні мети.

Використання ритмічної гімнастики в процесі фізичного виховання студентів дозволяє підвищити моторну щільність заняття. Крім того, як встановлено дослідження В.С.Чугунова і співавторів, заняття ритмічною гімнастикою сприяють зменшенню виділення адреналіну в кров, і тому особливо рекомендується студентам, навчальна діяльність яких пов'язана із значною нервово-емоційною напругою. Відношення студентів до ритмічної гімнастики характерне позитивною мотивацією, помітним зростанням зацікавленості до занять і задоволенням від них.

У системі фізичного виховання України ритмічна гімнастика займає визначне місце й базується на так званій основній гімнастиці і її провідному засобі – загально-розвивальних вправах. Вправи, що використовуються в ритмічній гімнастиці, класифікуються за анатомічною ознакою прийнятою для загально-розвивальних вправ: для рук і плечового поясу, м'язів шії та тулуба, м'язів ніг, м'язів усього тіла.

Важливе місце в ритмічній гімнастиці посідають вправи із художньої гімнастики без спортивного спрямування і великих навантажень. Вони вводяться з оздоровчою метою, розвиваючи рухові якості й підвищуючи працездатність, виховуючи красу і легкість рухів.

Ритмічна гімнастика має свої особливості, які значною мірою визначили її популярність. Перш за все, це використання сучасної естрадної музики з яскраво визначеними ритмічними акцентами. У зв'язку з характером музики звичайні загально-розвивальні фізичні вправи набувають танцювального забарвлення, що особливо привертає увагу студентської молоді. Зокрема, для ритмічної гімнастики характерна значно більша кількість повторення вправ, ніж у комплексі загально-розвивальних вправ жіночої гімнастики.

Однією з відмінностей ритмічної гімнастики є введення у заняття вправ циклічного характеру (бігу, стрибків, складно координаційних елементів) досить помірної інтенсивності, за участі в роботі великих груп м'язів.

Оздоровче спрямування ритмічної гімнастики сьогодні - це збалансованість програми фізкультурної діяльності індивідуального та групового характеру, побудованої з урахуванням найбільш значимих пріоритетів фізичного вдосконалення людини різної статі, віку і рівня рухової підготовленості. Комплекси спеціалізованих вправ вибіркової спрямованості використовуються в оздоровчому фітнесі з метою формування красивої,

пропорціональної тілобудови, розвитку найважливіших фізичних якостей і підвищення дієздатності основних функціональних систем організму.

Загальна фізична й танцювальна підготовка у ритмічній гімнастиці базується, головним чином, на виконанні класичних фізичних вправ із різних видів спорту та хореографічних елементів. Та все ж вона має ряд характерних особливостей, які визначаються метою та завданням, що стоять перед викладачем та студентами. Ритмічна гімнастика є частиною навчально-тренувального процесу і повинна бути взаємопов'язана з іншими видами підготовки студентів. Це і визначає її специфіку.

Дистанційне навчання висуває особливі вимоги до методики проведення занять із ритмічної гімнастики, до вибору засобів та методів у підготовці студентів. При проведенні дистанційних занять викладачем із ритмічної гімнастики, в першу чергу, необхідно враховувати практичну спрямованість кожного заняття і вносити конкретне суттєве завдання (технічне, тактичне, виховне). Потрібно також вказати на те, що за підбором засобів (особливо за розмаїттям і складністю стрибків, поворотів, танцювальних елементів) ритмічна гімнастика подібна до хореографії.

Рекомендований комплекс фізичних вправ з ритмічної гімнастики

За допомогою розминки (відео заняття) ви готуєте свої м'язи і суглоби до навантажень, оживляєте кровообіг і запобігаєте травмам, 10 хвилин достатньо для попереднього розтягування (виконуємо під музику).

Станьте прямо, ступні на ширині плечей. Розслаблена ходьба на місці. Як належить перекочуйте ступні. Повторюйте 16 разів, потім додайте колові рухи плечима.

Колові рухи плечима. Обертайте плечима назад. Спочатку по черзі, потім обома плечима разом. Кожен рух повторіть по 12-14 разів

Колові рухи руками. По черзі заводьте руки то за голову, то за спину. При цьому лікті максимально відведені назад. По 12-14 разів

Дихальне коло. Піднімайте руки через сторони вгору, потім опускайте. При цьому глибоко дихайте. Повторіть 12-14 разів.

Ходьба на місці. Йдемо на місці, стаємо на всю стопу, коліна злегка піднімаємо, енергійно розмахуємо руками в такт. Виконуємо 16 разів. Повторити ще один раз.

Розтягування. Через 6 хвилин після початку розминки потрібно потягнути м'язи. Робіть це м'яко й обережно, повільно і дбайливо, без різких рухів і продовжуйте нормально дихати.

М'язи грудей. Вихідне положення - руки підняті біля голови у вигляді букви П, сідниці напружені. Повільно зводимо лопатки до хребта і знову повертаємося у вихідне положення. Виконуємо 14-16 разів.

Під час дистанційного навчання наполегливі та систематичні заняття ритмічною гімнастикою під музичний супровід – це насичення життєдайним оптимізмом, це творче навчання з піднесенням та натхненням, зрештою, це здоров'я – найбільше джерело насолоди. Заняття ритмічними вправами несуть високі емоційні навантаження, так як виконуються під музичний супровід, сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, стабілізації психічного стану, розвивають гнучкість і рухомість у суглобах.