

Антипова Ж.И.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
ст. преподаватель кафедры физического воспитания*

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Наиболее популярным, массовым и востребованным видом двигательной активности в среде студенческой молодежи в последние годы были ритмическая гимнастика (РГ) и ее разновидности. Однако в настоящее время наблюдается снижение числа желающих заниматься этим видом двигательной деятельности. Одной из наиболее значимых причин снижения интереса к занятиям РГ некоторые авторы считают чрезмерную сложность гимнастических комплексов, что для студентов (особенно из сельской местности), не обладающих достаточным уровнем координационных способностей и двигательным опытом, служит непреодолимым препятствием (Андрющенко Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий. 2001, с. 64).

В связи с этим цель нашей работы - проанализировать возможность дифференцированного применения комплексов ритмической гимнастики различной координационной сложности в учебном процессе по физическому воспитанию в высшем учебном заведении.

В процессе анализа методик применяемых в курсе «Ритмическая гимнастика» мы изучали причины мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям, их физическое состояние и координационные возможности. Анкетирование показало, что девушки 1-го курса выбирают те виды двигательной активности, в которых они могут реализовать свой потенциал. Желание заниматься в группах РГ высказали 24,9% девушек 16-17 лет. Студентки 18 лет и старше практически не выбрали этот вид двигательной деятельности (1,7%). Следовательно, уже после первого года обучения в вузе интерес к занятиям РГ по традиционной методике снижается.

Основными мотивами для занятий РГ являются: желание быть аттестованными по предмету «физическое воспитание» - 33,2%; быть привлекательным для лиц противоположного пола - 13,5%; добиться признания окружающих, поднять свой авторитет - 12,6%; оптимизировать вес - 10,3%; улучшить осанку, походку - 8,2%; повысить свою физическую подготовленность - 6,9%; продлить активное долголетие - 4,7%; приобрести жизненно необходимые умения и навыки - 3,3%; воспитать силу воли - 3,2%; использовать возможность отдохнуть, отвлечься от обыденных дел - 2,3%; участвовать в спортивных мероприятиях - 1,8%. Таким образом, ведущим мотивом на занятиях РГ остается аттестация по предмету, а не самосовершенствование в физическом развитии.

Исходный уровень функционального состояния и физической подготовленности занимающихся составляет 2,2 балла - «ниже среднего». Такие физиологические показатели, как вес и АД, в среднем несколько превышают возрастной норматив, а показатели физической подготовленности ниже возрастного норматива. Быстрота реакции (по тесту «поймать линейку») - ниже на 4 см; показатели динамической силы (высота прыжка) - хуже на 10 см; скоростная выносливость (сгибание рук) - ниже норматива на 4 раза.

С учетом этого при организации занятий по РГ целесообразно применять средства и

методы, направленные на повышение «отстающих звеньев»: общей выносливости, скоростных и координационных способностей в сочетании с элементами оздоровительных технологий.

Наша методика включала:

1. Комплексы РГ, дифференцированные по трем уровням координационной сложности;
2. Дыхательные упражнения различного характера: гипоксическая тренировка по Ю.Б. Буланову, дыхательные гимнастики В.С. Чугунова, дыхательные упражнения для коррекции веса и фигуры, тренировка резервов мощности дыхательной системы по С.Н. Кучкину, дыхательные упражнения для профилактики заболеваний органов зрения;
3. Специальные дыхательные упражнения по П.С. Бреггу, релаксационный тренинг и функциональная музыка по Н.Н. Сентябеву, использовались, с целью профилактики эмоционального перевозбуждения.

Процессуальная часть методики состояла в следующем. В подготовительную часть занятия включались комплексы дыхательных упражнений: «очищающий тип дыхания -1» и «упражнения на ходу» на

5-7-й мин. Эти комплексы использовались с целью активизации внешнего дыхания и повышения общей возбудимости ЦНС, а также для ускорения процесса встраивания. Содержание основной части дополнялось следующими элементами: на 25-й мин использовались дыхательные упражнения нагрузочного типа «прерывистое дыхание»; на 45-й мин включались упражнения «вдох + 3 вдоха» и «выдох + 3 выдоха». В начале заключительной части студентки выполняли дыхательные упражнения на восстановление: на 50-й мин - «успокаивающий тип дыхания»; на 52-й - «полное дыхание йогов». Завершающим моментом занятия (76-я мин) был комплекс «очищающее дыхание-2», направленный на подготовку студенток к учебной работе.

Основным способом организации учебной деятельности был фронтальный метод во всех его вариантах. Все участницы эксперимента делились на подгруппы по функциональным возможностям и степени освоения методики. Предлагаемая нами последовательность педагогических действий, направленных на реализацию комплекса оздоровительных средств, наиболее целесообразна: результаты свидетельствуют о достоверных позитивных изменениях в уровнях физического развития, подготовленности и функционального состояния организма студенток.