(cc) BY

Зеленина Марина Тихоновна
доцент
Каштанова Инна Ивановна
старший преподаватель
Кленникова Татьяна Васильевна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет
им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России
г. Воронеж, Воронежская область

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Аннотация*: в статье рассматривается ритмическая гимнастика как одно из средств на занятиях физической культурой у студентов в медицинском вузе. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и различными упражнениями и сюжетными композициями.*

Ключевые слова*: ритмическая гимнастика, студенты, физические упражнения.*

Ритмическая гимнастика является одним из средств физической культуры на занятиях в медицинском вузе. Занятия содействуют всестороннему физическому развитию обучающихся и укреплению их здоровья. Большой объем упражнений, выполняемых в процессе занятий ритмической гимнастикой, позволяет выбирать оптимальный двигательный режим, соответствующий физиче-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

скому состоянию студентов [1]. Специфическая особенность ритмической гимнастики – это выполнение упражнений под музыку, что способствует повышению эмоционального тонуса. Введение ритмической гимнастики в рабочую программу по физической культуре, которая базируется на так называемой основной гимнастике и ее ведущем средстве – общеразвивающих упражнениях. Как и ритмическая гимнастика, общеразвивающие упражнения основной гимнастики решают, прежде всего, оздоровительные задачи и включают разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, умения напрягать и расслаблять мышцы, а так же для, формирования правильной осанки и устранения ее дефектов. Упражнения ритмической гимнастики классифицируются по анатомическому признаку, принятому для общеразвивающих упражнений: для рук и плечевого пояса мышц шеи и туловища, мышц ног, мышц всего тела. Ритмическая гимнастика преследует оздоровительные цели, развивает двигательные качества и повышает работоспособность, воспитывает красоту и легкость движений.

При подборе упражнений, создании комбинаций, цепочек движений следует учитывать не: только музыкальный ритм, но и характер музыки, динамические оттенки. Отражая эти особенности музыкального ритма, движения получают внутреннюю эмоциональную окраску, приобретают содержательность.

Фиксируя количество выполненных движений за минуту (количество махов, наклонов, подскоков, выпадов и т. д.), можно определить и темп музыкального сопровождения. Если за минуту выполняется 80 круговых вращений руками, стоя ноги врозь, это означает, что темп музыки должен быть умеренным, с 80 акцентами в минуту. В таблице приведены примерные темпы музыки для различных групп движений.

Таблица

Темп музыки и движения

Темп музыки	Количество акцентов в минуту	Возможные упражнения

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Медленный	40–60	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны руками, туловищем, упражнения на равновесие
2. Умеренный	60–90	Упражнения на расслабление, для мышц шеи, элементы психоорегудирующий гимнастики, упражнения гимнастики йогов
3. Средней	90–120	Упражнения спортивно-гимнастического стиля (махи, наклоны, выпады, на силу) элементы джазового танца для рук плечевого пояса, туловищ, разновидности ходьбы, танцевальные шаги
4. Быстрый	120–140	Бег, прыжки, махи, танцевальные движения.
5. Очень быстрый	Свыше 120	Бег, подскоки, танцы типа рокн-ролл.

Однако различные варианты занятий подчиняются единым законам формообразования, поэтому можно говорить об их структуре и компонентах. Наиболее крупной структурной единицей является комплекс, он подразделяется на части, части делятся на более мелкие серии, которые состоят из цепочек упражнений. Занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной части, на которые рекомендуется отводить 20, 70 и 10% времени занятия. Подготовительная часть решает задачи разогревания организма, подготовки его к выполнению упражнений основной части [4].

Упражнения этой части занятия должны быть умеренно интенсивными: сюда входят несложные упражнения типа потягивания и др. Основная часть направлена на развитие основных мышечных групп и физических качеств. При этом должно соблюдаться условие сохранения высокой работоспособности занимающихся при выполнении всех упражнений. Нужно так чередовать их, чтобы однотипные по характеру упражнения не следовали непосредственно одно за другим, в конце основной части занятия можно включить упражнения с отягощением.

Заключительная часть решает задачи восстановления организма, постепенного снижения нагрузки. Эта часть занятия включает упражнения на рас-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

слабление, дыхательные, плавные и волнообразные движения руками, упражнения для осанки.

При двухразовых занятиях в неделю и продолжительности занятия 60–80 минут занятия имеют тренирующий эффект и положительные сдвиги в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы, увеличении максимального потребления кислорода, снижении холестерина. При выполнении различных упражнений ритмической гимнастики наибольшие показатели ЧСС возникают при выполнении упражнений, включающих большие групп мышц, скоростно-силового характера, выполняемых на большой амплитуде (махов, скачков, подскоков, танцевальных движений).

Во время физической работы ЧСС может достичь максимальных границ, которые наблюдаются в довольно широком диапазоне в зависимости от возраста, пола и тренированности.

У студентов в возрасте 20 лет максимально ЧСС равно в среднем 200 уд/мин, каждые 10 лет уменьшают показатель ЧСС на 10 уд/мин. Следует учесть, что у девушек при одинаковом с юношами уровне потребления кислорода ЧСС выше примерно на 10–15 уд/мин. Важным фактором, влияющим на ЧСС, являются эмоции. Эмоциональное воздействие музыки на занятиях ритмической гимнастики может быть причиной относительно большой ЧСС. При проведении занятий следует учитывать некоторые физиологические особенности деятельности сердечно-сосудистой системы: недопустима остановка после интенсивной физической нагрузки. Это может привести к скоплению венозной крови в мышцах, падению артериального давления, что приведет к потере сознания.

Абсолютным противопоказанием к занятиям ритмической гимнастики является сердечная и легочная недостаточность любого происхождения: ишемическая болезнь сердца и в стадии обострения, хронические заболевания почек, гипертония, период обострения хронических заболеваний [5].

Студенты основной и подготовительной медицинских групп могут заниматься ритмической гимнастикой под руководством преподавателя, знающим

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

методику проведения занятий по ритмической гимнастике. При самостоятельных занятиях обязательно соблюдение правильной дозировки и последовательности упражнений, основанной на контроле за ЧСС и самоконтроле за качеством выполнения движений. В занятиях ритмической гимнастикой необходимо соблюдать дидактические принципы обучения (систематичности и последовательности, сознательности и активности, доступности).

Список литературы

1. Матов, В.В. Ритмическая гимнастика для школьников: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / В.В. Матов., О.А. Иванов., И.Н. Шарабанова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с. ISBN 978-5-7695-6214-3.

2. Фирилёва Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей. / Ж.Е. Фирилёва, Сайкина Е.Г., Са-Фи-Дансе. – СПб: Детство-пресс, 2000.

3. Фомина Н.А. Формирование двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей детей 4–6 лет средствами ритмической гимнастики сюжетно – ролевой направленности: дис. … канд. пед. наук. – Волгоград, 1996.

4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.ronl.ru/referaty/pedagogika/832330/

5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fs.nashaucheba.ru/docs/270/index-1547544.html

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)