

Надія Савитська,
викладач кафедри фізичного виховання
Житомирського державного університету імені Івана Франка.

РИТМОАТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Постановка проблеми. У наш час стає необхідним удосконалення системи фізичного виховання, підвищення її результативності у справі кожного громадянина України.

Проблема привабливості та демократизації фізичних вправ, які будуть сприяти зміцненню та розвитку фізичного, морального здоров'я на принципах індивідуального підходу може бути вирішена засобами нетрадиційних видів гімнастики, зокрема, ритмічноатлетичного напрямку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, досвід практичної роботи показує, що спеціалісти ритмічного і атлетичного руху – В. М. Смолевський, К. К. Івлєв, В. К. Бальсевич, В. Г. Белутчик, Бенджамін Лоу узагальнюють, творчо синтезують наукові дослідження, тим самим удосконалюють систему фізичного виховання, дають народження новим видам фізичних вправ, які сприяють задоволенню потреби суспільства у формуванні духовно і фізично розвиненої людини та її активної життєвої позиції.

Оздоровча ритмічна гімнастика для жінок забезпечила собі певне місце в системі фізичної культури, але серед чоловіків цей вид гімнастики не популярний. Мабуть, вибір засобів, стилістика рухів повинні більше враховувати особливості чоловічого організму.

Своїм корінням ритмічна гімнастика відходить далеко в історію. У Китаї, Індії за чотири тисячі років до нашої ери ритмічна гімнастика застосовувалась з лікувальною метою [1.с.4].

У античному світі Стародавньої Греції люди почали помічати, що танці і фізичні вправи під музику розвивають гарну поставу, ходу, пластичність

рухів, силу і витривалість. Виникла ритмічна гімнастика, яку назвали орхестрика, вона була попередницею всіх ритмопластичних систем [1.с.7].

Минули сторіччя. Із розвитком цивілізації, науково-технічного прогресу, з погрозою людству гіподинамії, на рубежі століть формуються і стають популярними різні гімнастичні системи: німецька, шведська, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, французька і, нарешті,— система чеського професора Мирослава Тироша. Своїм змістом і методами вони формували позитивний вплив на гімнастичний рух. Зокрема, у французькій та чеській школах гімнастики успішно почали застосовувати музику під час вправ [2.с.10].

У другій половині XIX ст. – на початку XX ст. намітилися позитивні тенденції у розвитку та практиці фізичного виховання [3.с.204].

Французький фізіолог, педагог Ж. Демені створив своєрідну систему гімнастичних вправ, яка базувалась на провідному значенні ритму в гармонії рухів, вів доцільність застосування динамічних вправ на розтягування і розслаблення [4.с.7].

Помітний вплив на розвиток ритмічної гімнастики зробила система Ф.Дельсарта – оперного співака, який намагався встановити певний зв'язок між емоційними переживаннями людини, її жестами, мімікою і тим самим зробити акторське виконання ще більш виразним, емоційним, яскравим. Роботи Ф.Дельсарта лягли в основу теорії виразного руху і стали фундаментом для створення одного з напрямків гімнастики – ритмопластичного [6]. Серед явищ, що викликали підвищений інтерес до подальшого розвитку ритмопластичного руху, було виникнення школи ритмічної гімнастики, заснованої Ж. Далькрозом у 1910р. Саме ним уперше був уведений термін “ритмічна гімнастика”. Органічне сполучення музики та рухів – основа методу Ж. Далькроза [7].

Система ритмічних вправ, які призначалися для розвитку музичного слуху і почуття ритму в музикантів стали основою методу Ж. Далькроза,

принагідно виявилось, що вони можуть існувати як засіб фізичного виховання.

Популярність ритмічних рухів на початку їх виникнення була однаковою як у чоловіків, так і у жінок. І лише згодом вони стали монополією жінок. Сьогодні існує багато напрямків ритмопластичного руху. Не оскаржуючи доцільність спільних занять чоловіків і жінок, треба сказати, що, по-перше, варто використовувати організаційну форму занять окремо для жінок і чоловіків, а по-друге, добирати для занять чоловіків вправи більш мужнього і атлетичного характеру. І в цьому випадку цілком прийнятний нетиповий термін “ритмоатлетична гімнастика”, орієнтована переважно для чоловіків, яка спрямована на розвиток фізичних якостей та гармонійної будови тіла.

Поєднання принципів ритмічної гімнастики з методами розвитку сили повинні сприяти різнобічному комплексному впливу на організм чоловіків. Виконання силових вправ з невеликими обтяженнями в непривному темпі, який задається музичним супроводом, приводить до збільшення м'язевих волокон, підвищенню їх витривалості, покращенню координаційних механізмів керування м'язевим апаратом, сприяє вихованню загальної витривалості.

Комплекси ритмічної гімнастики атлетичної спрямованості можна проводити з різними видами обтяжень і опору, застосовуючи їх у поєднанні. Наприклад, підготовчу частину занять можна проводити без обтяжень, в основній частині по черзі виконувати вправи з гантелями, експандером, металевою палицею, і вправи у парах, при цьому обов'язково виконувати вправи з активним розслабленням. У заключній частині заняття варто приділити увагу розвитку еластичності м'язів, зв'язок, рухливості суглобів, використовуючи вправи, в яких партнер надає активну допомогу.

Музика може бути невід'ємною частиною заняття. Вона не тільки створить радісний настрій, але й активізує рухи, сприятиме розвитку навичок шляхом “підказок” виклику відповідних реакцій [1.с.35].

Музичний ритм є незамінним методичним засобом і основою розвитку формування ритмічності рухів. Ідеальною основою музичного супроводу є композиція, що спеціально підібрана для комплексу вправ. Музика, що володіє повторністю рухів, “впорядкованим” ритмом і мелодійністю, може бути класичною, естрадною, народною. Головне, щоб вона була зрозумілою, ритмічною, мелодійною і привабливою.

Заняття будується на основі типової структури уроку ритмічної гімнастики – підготовчої, основної і заключної частин.

Грамотно підібрана музика у підготовчій частині заняття (5-7хв.) буде сприяти виникненню піднесеного настрою, пов'язаною із виконаною роботою, роботою, яка стає набагато приємнішою і привабливішою, ніж зазвичай. Тим самим допоможе виконати основне завдання підготовчої частини-перехід організму на вищий функціональний рівень. В цій частині заняття виконуються прості рухи без обтяжень: піднімання навшпиньки, напівприсіди, присіди, нахили тулуба, рухи руками, головою.

Тривалість основної частини, складає 80-85% усього часу занять. У цій частині заняття виділяють три серії вправ:

- 1) силові вправи для м'язів шиї, рук, плечового поясу;
- 2) стрибки, підскоки, біг;
- 3) силові вправи в партері для м'язів спини, рук, грудей, черевного пресу.

При цьому обов'язково варто зазначити, що силові вправи чергуються з вправами на розтягування. Вправи з обтяженнями повинні бути не більше 50% від максимальної ваги, підіймати снаряд потрібно на старті видиху.

Частота серцевих скорочень (ч.с.с.) повинна бути в межах 120-160 уд/хв., у біговій серії до 180 уд/хв. Під час виконання силових вправ можлива затримка дихання, але вона дозволена тільки для людей дорослого віку. Вага обтяжень, складність фізичної вправ, їх дозування добирається з урахуванням віку, фізичного здоров'я, підготовленості та генетичних особливостей.

Музику в основній частині заняття використовують під час виконання бігових, стрибкових рухів і силових вправ, якщо вони прості у виконанні, твердо засвоєні, не вимагають великої зосередженості. Під час виконання складних силових вправ використовувати музичний супровід недоцільно: музика може дратувати, з часом набридати і втрачати свій стимулюючий вплив.

Важливо враховувати, що під час тренувань головним є самопочуття. Темп музичного супроводу не повинен домінувати. Якщо відчувається втома чи неможливість виконати вправу в темпі музичного супроводу, необхідно уповільнити темп виконання й активно відпочити, виконавши декілька дихальних вправ. Задля попередження такого стану, вправи з обтяженнями потрібно розвантажити більш простими рухами, які дозволять попередити перевантаження м'язового апарату, відновити його функції для подальшої роботи.

Заключну частину заняття необхідно присвятити рухам для розслаблення, розтягування, дихальним вправам, а також вправам, які сприятимуть посиленню процесів відновлення в організмі. Прикладами таких вправ можуть бути: стійка на лопатках ("берізка"), положення прогнувшись (лежачи на животі) із захватом гомілки руками ("човник"); пози скручування; виси на гімнастичній стінці. Музика в цій частині заняття може бути фоном для виконання цих вправ.

Ритмоатлетична гімнастика для чоловіків як оздоровчий вид фізичної культури має право на існування. Завдяки своєму найважливішому компоненту – музиці, яка дозволяє виключити монотонність під час тренувань, легше долати втому, дотримуватись рівномірного темпу виконання рухів, вносити емоційний настрій та одночасно розвивати фізичні якості, рухові навички, помітно покращувати м'язеві форми, формувати струнку розвинуту будову тіла та забезпечити гармонійний розвиток форм і функцій людського тіла.

Література

- 1) Ритмическая гімнастика. Мотов В. В., Иванова О. А., Ланцберг Н. А.. М.: Знание, 1985.– С. 4.
- 2) Гимнастика. Брикін О.Т., Смолевський В.М. : М. : ФиС, 1985 – С.13-33.
- 3) Ритмічна гімнастика у шкільництві. Курись В. М., Грудницкая М. М. Ставрополь: СТУ, 1998.- С. 204.
- 4) Художественная гимнастика. Учебник под. общей редакцией доц. Т. С. Лисицкой. М : ФиС, 1982.– С. 7.
- 5) Шиян. Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I Навчальна книга – Богдан, 2010.–С. 10
- 6) Кредман Д. А. Истоки виразительного движения. Франсуа Дельсарта. // Физическая культура в школе, 1969, №2
- 7) Ритмическая гимнастика Ж. Далькроза ., Кредман Д. // Ф.К. в школе, 1969, №1