

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Наталія Войнаровська

Формування грації дівчаток 5–9 класів загальноосвітньої школи засобами ритмічної гімнастики

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. До наших днів дійшло безліч першоджерел, де висвітлювались ідеали жіночої краси. Так, у древньому Єгипті культивувалися фізичні обряди та фізична підготовка (акробатика, фехтування, танці). З'явилися навіть училища, де готували танцівниць та акробаток. Велику увагу розвитку фізичних якостей і форм тіла людини приділялося в Стародавній Греції. Старослов'янські звичаї значною мірою, також спрямовувалися на розвиток людського тіла. Зокрема, скоморохи були прекрасними акробатами й еквілібристами. Високо цінувалися жінки статні, високі, які вміли танцювати та співати. У наступних століттях розуміння про ідеал жіночої краси постійно змінювався. Та все ж переважали жінки з міцним тілом і гарним виглядом. Ідеал вроди жінки нашого часу також уключає в себе риси фізичної досконалості. Розуміння вроди жінки ми завжди пов'язуємо з грацією, легкістю в ходьбі, красивою поставою.

Важлива роль у досягненні пропорційної будови тіла належить ритмічній гімнастиці. Проте сьогодні, на думку фахівців [2; 3], має місце невідповідність наявних методик, досягнення яких може забезпечити високий рівень фізичного стану. З іншого боку, рекомендації щодо ритмічної гімнастики не враховують індивідуальних особливостей учнів, хоча неодноразово зазначалося [1], що вони істотно впливають на кінцевий результат їхньої фізкультурно-спортивної діяльності.

Завдання дослідження – вивчити рівень фізичної підготовленості дівчаток 5–9 класів та розробити методику формування грації засобами ритмічної гімнастики.

Організація досліджень. Дослідження проводилися на базі загальноосвітніх навчальних закладів № 4, 14, а також товариства “Спартак”. Усього залучено до обстеження 248 дівчат.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Порівняння результатів дослідження (табл. 1, 2) свідчать про значну перевагу фізичної підготовленості дівчаток, які систематично виконують гімнастичні вправи.

Таблиця 1

Стан фізичної підготовленості дівчаток 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів

Тест	Вік	Оцінка		
		<i>відмінно</i>	<i>добре</i>	<i>задовільно</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Нахил із вихідного положення стоячи на лаві (см)	13–14	10	7	4
	15–16	8	5	2–1
Міст (із положення лежачи)	13–14	10–12	14–16	19–22
	15–16	14–15	17–18	23–26
Стрибки у висоту з місця (см)	13–14	34–36	31–32	28–30
	15–16	45–48	43–47	38–42
Біг 20 м (с)	13–14	3,6–3,7	3,8–4,0	4,2–4,4
	15–16	3,4–3,5	3,7–3,8	4,0–4,4
Стрибки в довжину з місця (см)	13–14	170–171	167–169	160–165
	15–16	172–175	170–171	165–167

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5
Шпагат (відстань від підлоги) (см)	13–14	5–7	8–10	12–16
	15–16	6–8	8–11	13–18
Згинання, розгинання рук в упорі від лави (разів)	13–14	14–15	12–13	10–11
	15–16	15–16	13–14	10–11

Вік дівчаток та тривалість занять гімнастикою впливають на майстерність і пластичність під час виконання вправ. Отже, можна зробити висновок, що систематичне й методично правильне навантаження підвищує майстерність виконання, гнучкість і пластичність.

Таблиця 2

Стан фізичної підготовленості дівчаток групи ритмічної гімнастики

Тест	Вік	Оцінка		
		відмінно	добре	задовільно
Нахил із вихідного положення стоячи на лаві (см)	12–14	12–13	10–11	7–8
	15–16	14–15	11–12	9–10
Міст (із положення лежачи)	12–14	8–9	9–10	10–11
	15–16	10–11	11–12	12–13
Стрибки у висоту з місця (см)	12–14	47–48	44–45	40–42
	15–16	50	46–47	42–44
Біг 20 м (с)	12–14	3,2–3,4	3,4–3,5	3,6–3,7
	15–16	3,3–3,5	3,7–3,8	3,8–3,9
Стрибки в довжину з місця (см)	12–14	173–176	172–171	170–168
	15–16	173–176	172–171	170–168
Шпагат (відстань від підлоги) (см)	12–14	0–4	4–5	6–7
	15–16	0–2	2–3	4–5
Згинання, розгинання рук в упорі від лави (разів)	12–14	16–18	14–12	10–12
	15–16	20–25	15–20	15–18

Грація – це те, що робить дівчину справді прекрасною, вродливою, неповторною. Є багато дівчат, які мають прекрасну фігуру, вродливі обличчя, але не мають основного – грації, пластики рухів, витончених поз. Але де та грань між вродливим і невродливим, граційним та неграційним. Оцінити грацію можна за ходою, позою, рухами рук. Хо́да може бути рвучка, важка, нервова, із широкими або короткими кроками, із розмахуванням рук, розхитування тулуба. Рухи й жести рук можуть бути плавними, швидкими, в'ялими, різкими, грубими, м'якими, ритмічними. Прикладом найвищого вдосконалення рухів і грації можна вважати майстерність знаменитих балерин Галини Умяпової, Анни Павлової. Чим більше різнобічних жестів, рухів, поз, якими ми користуємося, тим більший діапазон рухових можливостей. Кожна поза, рух, жест повинні мати своє певне призначення. Є пози, жести, рухи, призначені для місць відпочинку, пляжу, лісу, спортзалів. У громадських місцях, на роботі, транспорті рухи, міміка, пози мають бути стриманими, спокійними. Рухи та пози, міміка, якими б вони не були красивими або некрасивими, зручними чи незручними, – не повинні заважати іншим людям. Завдяки руховому досвіду формуються легкість, ритмічність, спритність, граціозність рухів. Цього можна досягти навіть із малим навантаженням у ранковій чи вечірній гімнастиці. Пропонуємо декілька вправ для розвитку граціозності рухів рук, ніг і загалом усього тіла. Обов'язково включають по 3–4 такі вправи в комплекс занять гімнастикою.

Вправи для розвитку пластики руху тіла:

1. В. п. – о. с. 1 – руки вгору досередини. 2 – в. п. 3 – руки в сторони. 4 – в. п. Методичні вказівки: руки підняти “хвилею”.
2. В. п. – ноги нарізно, нахил прогнувшись, руки вниз. 1 – руки в сторони. 2 – в. п. Методичні вказівки: повторювати не менше 8 разів. Голова припіднята.
3. В. п. – о. с. 1 – зігнути праву ногу, ліва рука вперед, права в сторону. 2 – в. п. 3 – зігнути ліву ногу, права рука вперед, ліва у сторону. 4 – в. п.
4. В. п. – о. с. 1 – ліва нога зігнута на носок, руки на пояс. 2 – зміна положення ніг.
5. В. п. – сід на п'ятах, руки на пояс. 1 – сід із нахилом уліво. 2 – в. п. 3 – сід із нахилом управо. 4 – в. п.
6. В. п. – о. с. 1 – стійка на носках, руки на пояс. 2 – в. п. 3 – стійка на п'ятах, руки на пояс. 4 – в. п.
7. Ходьба по “цеглинах”, покладіть на підлогу листки паперу (цеглини) ідіть по “цеглинах” повільно, наступаючи з носка (руки в сторони).

Вправи для розвитку пластики рук:

1. В. п. Руки перед собою, пальці нарізно. У повільному темпі почергово з'єднайте кожен палець лівої руки з великим пальцем і те ж саме – із правої руки: те саме виконуємо одночасно обома руками.
2. В. п. Виконуйте вправу № 1 із заплющеними очима.
3. В. п. Руки перед собою, так щоб пальці були з'єднані: почергово згинати кисті в суглобах.
4. В. п. Руки підняти дугами наверх (імітація змаху крила), повторювати уверх і вниз.
5. В. п. Підніміть руку вгору – назовні. Почергово розслабте.
6. В. п. Витягніть руки перед собою, з'єднайте кисті, переплетіть пальці, зробіть викрут руками дугами вниз уперед, а потім – дугами знизу–уверх–уперед.

Дуже добрий ефект розвитку грації дають танці або елементи танців. Тому їх потрібно постійно включати в різнобічний розвиток школярів (не тільки гімнастичні, але й танцювальні елементи, такі як кроки “галопа”, “польки”, “вальсу”). Під час танців завжди слід тримати спину рівно, плечі мають рухатися по прямій лінії, паралельно підлозі; живіт і таз потрібно втягувати, кроки мають бути короткими, робити їх потрібно з носка.

Щоденні заняття гімнастикою, танцями, балетом впливають не лише на ходу, рухи стануть більш гармонійними й естетичними, що позитивно впливає на зовнішній вигляд дівчини, а також покращує функціональні можливості організму.

Висновки. Рівень фізичної підготовленості дівчаток 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів низький. Учні, які систематично відвідують заняття груп ритмічної гімнастики, мають порівняно вищі показники фізичних можливостей. Заняття ритмічною гімнастикою за визначеною методикою позитивно впливають на формування грації.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. ...д-ра. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 41 с.
2. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 176 с.
3. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика / В. Ю. Сосина, Э. Ю. Фабиан – К. : Радян. шк., 1990. – 225 с.

Анотації

У статті розкрито рівень фізичного стану дівчаток середнього шкільного віку, висвітлено методику формування грації засобами ритмічної гімнастики.

Ключові слова: грація, ритмічна гімнастика, дівчатка 5–9 класів.

Наталья Войнаровская. Формирование грации девочек 5–9 классов общеобразовательной школы средствами ритмической гимнастики. В статье раскрыт уровень физического состояния девочек среднего школьного возраста, освещена методика формирования грации средствами ритмической гимнастики.

Ключевые слова: грация, ритмическая гимнастика, девочки 5–9 классов.

Nataliia Voinarovska. Girls' Grace Formation in 5–9 Form Secondary School Students by Means of Rhythmic Gymnastics. Secondary school age girls' physical state level is analyzed in the article; grace forming methods by means of rhythmic gymnastics are depicted.

Key words: grace, rhythmic gymnastics, 5–9 form students.