

2.Hnitska T. V. Aspekty vprovadzhennia vulychnykh vydiv himnastyky u prohramu pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury / T. V. Hnitska, N. M. Kovalchuk, V. I. Saniuk, V. U. Krendelieva // Problemy ta perspektyvy rozvytku vyshchoi shcholy ta ekonomiky v KhKh1 stolitti : zbirnyk tez vystupiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, prysviacheno 25-richchiu Mizhnarodnoho ekonomiko-humanitarnoho universytetu im. akademika Stepana Demianchuka. – Rivne : RVTs MEHU im. akad. S. Demianchuka, 2018. – S. 336-338.

3.Zavatska L. A. Osoblyvosti vykladannia himnastyky na fakulteti ZFKS / L. A. Zavatska, Ya. A. Korniiuk // Kontseptsiiia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu v Ukraini: zb. nauk. prats. Vyp. VII. – Rivne : RVTs MHEU im. Stepana Demianchuka, 2010. – S. 127-132.

4.Kovalchuk N. M. Riven koordynatsiino-rukhovalnykh zdibnostei studentiv I kursu instytutu fizychnoi kultury ta zdorovia / N. M. Kovalchuk, V. I. Saniuk // Naukovyi visnyk VDU im. Lesi Ukrainky. – №4. – Luts'k : RVV VEZhA, 2004. – S. 172-176.

5.Kovalchuk N. M. Hotovnist studentiv I kursu do opanuvannia himnastychnykh navychok / N. M. Kovalchuk, V. I. Saniuk, O. I. Kozlovskiy // Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho nats. univer. im. Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport: zhurnal / uklad. A V.Tsos, V. P. Romaniuk. – Luts'k : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2012. – Vyp. 6 – S. 87-91.

6.Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoï aktivnosti v Ukraini na period do 2025 roku»Rukhova aktivnist – zdorovy sposib zhyttia – zdorovia natsii». [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: zakon.rada.gov.ua/laus/show/42/2016.

7.Fizychna kultura. Navchalna prohrama dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. 1-4 klasy [Tekst] : (zatverdzheno Kolehiieiu Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 04. 08. 2016 roku) [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://osvita.ua/school/program/8793/>

8.Navchalna prohrama z fizychnoi kultury [dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv, 5-9 klasy] [Tekst] : ( zatverdzhena nakazom MON vid 23 lystopada 2017 r. № 1407). [Elektronnyi resurs – Rezhym dostupu: [http://old.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational\\_programs/134986908](http://old.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational_programs/134986908).

УДК 796.412:615.851.4-05.87

Козицька А. П., Пшенична Л. П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

## РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ГНУЧКОСТІ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті розглядається ритмічна гімнастика як ефективний засіб формування гнучкості та оптимізації загального психологічного самопочуття студентів спеціальної медичної групи. Особливості організації та регулярного використання планових (декілька разів на тиждень) фізичних вправ під музику. Розкривається важливість комплексного впливу вправ ритмічної гімнастики на тілесний та психологічний стан студентів: 1) позитивний вплив на самопочуття та розумову діяльність; 2) збалансування психологічного здоров'я; 3) формування правильної постави, ходи та гнучкості, що сприяє розвитку різних рухових навичок і розширює функціональні можливості студента; 4) підтримання та стимулювання цілісного розвитку фізичних якостей. Акцентується увага на перевагах використання ритмічної гімнастики у вищих навчальних закладах для студентів спеціальних медичних груп. Подаються результати соціологічного опитування серед студентів спеціальної медичної групи НПУ імені М.П. Драгоманова, та підтверджується зацікавленість сучасного молодого покоління у виконанні різноманітних вправ ритмічної гімнастики.

**Ключові слова:** ритмічна гімнастика, фізичні якості, гнучкість, музичний ритм, психологічне благополуччя, психологічне самопочуття.

**Козицкая А. П. Пшеничная Л. П. Ритмическая гимнастика как средство формирования гибкости и оптимизации психологического благополучия студентов специальной медицинской группы.** В статье рассматривается ритмическая гимнастика как эффективное средство формирования гибкости и оптимизации общего психологического самочувствия студентов специальной медицинской группы. Особенности организации и регулярного использования плановых (несколько раз в неделю) физических упражнений под музыку. Раскрывается важность комплексного воздействия упражнений ритмической гимнастики на телесное и психологическое состояние студентов: 1) положительное влияние на самочувствие и умственную деятельность; 2) сбалансирования психологического здоровья; 3) формирование правильной осанки, походки и гибкости, что способствует развитию разным двигательным навыкам и расширяет функциональные возможности студента; 4) поддержание и стимулирование целостного развития физических качеств. Акцентируется внимание на преимуществах использования ритмической гимнастики в высших учебных заведениях для студентов специальных медицинских групп. Представлены результаты социологического опроса среди студентов специальной медицинской группы НПУ имени М.П. Драгоманова, и подтверждается заинтересованность современного молодого поколения в выполнении различных упражнений ритмической гимнастики.

**Ключевые слова:** ритмическая гимнастика, физические качества, гибкость, музыкальный ритм, психологическое благополучие, психологическое самочувствие.

**Kozytska Alla, Pshenychna Larisa. Rhythmic gymnastics as a means of forming the flexibility and optimizing the psychological well-being of students of a special medical group.** The article deals with rhythmic gymnastics as an effective way of forming flexibility and optimizing the general psychological well-being of students of a special medical group. Features of the organization and regular use of scheduled (several times a week) physical exercises while listening to music. The importance of the

complex influence of the exercises of rhythmic gymnastics on the physical and psychological state of students is revealed: 1) positive influence on state of health and mental activity; 2) balance of psychological health; 3) the formation of the correct posture, stroke and flexibility, which promotes the development of different motor skills and expands the student's functional capabilities; 4) maintaining and stimulating the holistic development of physical qualities. The emphasis is on the benefits of using rhythmic gymnastics in higher education institutions for students of special medical groups. The results of a sociological survey among students of the special medical group of the NPU named M.P. Dragomanov, and confirms the interest of the modern young generation in the execution of various exercises of rhythmic gymnastics.

**Key words:** rhythmic gymnastics, physical qualities, flexibility, musical rhythm, psychological well-being, psychological state of health.

**Постановка проблеми.** Сучасний студент ставить перед собою багато завдань, будує певні плани на майбутнє, невтомно працює, перебуваючи у постійному русі та напрузі. Такий стиль життя потребує правильної організації, планування часу для навчання, відпочинку і фізичних занять. Саме тому все більшої актуальності набуває питання покращення стану здоров'я студентської молоді у двох аспектах: психологічному та фізичному. Вчені у суміжних галузях наук: фізичного виховання та психології постійно шукають нові форми, методи та засоби проведення занять, які сприятимуть цілісному формуванню особистості та оптимізують загальне самопочуття студента. На думку багатьох фахівців, вирішення цієї проблеми можливе лише за врахування внутрішніх мотивів, інтересів, потреб студентів, їх зацікавленості та обізнаності у різноманітних фізичних вправах. Особливо важливою є організація навчального процесу з використанням різних видів оздоровчої гімнастики. Все більшої популярності серед молоді набувають швидкі та ритмічні вправи під музику, які цілісно впливають на фізичне та психологічне самопочуття студента, підвищують життєдіяльність і працездатність організму (різних психофізіологічних та функціональних конструктів людини).

Ритмічна гімнастика – один із видів оздоровчої гімнастики, що передбачає гармонійне поєднання гімнастичних вправ (різного рівня складності) з елементами танцю під ритмічну музику [2, с. 66]. Цей тип гімнастики корисний та доступний всім віковим категоріям і особливо популярний серед дівчат старших класів та студенток. Тенденція до занять ритмічною гімнастикою пояснюється тим, що сучасну молодь цікавлять заняття з використанням комплексних видів вправ, які сприяють формуванню різних фізичних якостей: гнучкості, спритності, стійкості, а також надають певний емоційно-психологічний підйом, який задається музикою та спільними діями групи. Внаслідок цього рівень тривожності знижується, покращується загальне самопочуття студента, акцентується увага на отриманні максимального задоволення від виконання вправ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Чимало дослідників показали високу ефективність застосування окремих видів гімнастики, як засобів проведення занять із фізичної культури для старшокласників (11 клас) та студентів (Т. Суханова, І. Гайдук). Вони наголошували на особливостях підбору елементів, методичній розробці комплексу рухів та їх поєднанні в окремі, закінчені та зручні для багаторазового повторення вправи.

У зародженні та поширенні ритмічної гімнастики як виду зальної значну роль відіграв французький фізіолог та педагог Ж. Демені [1], що став основоположником танцювальної гімнастики для жінок. Саме з її появою популяризувалося виховання мистецтвом рухів у формі танцю.

Вивчення широкого кола спеціальної літератури показує, що у XIX столітті музично-ритмічні вправи стали об'єктом дослідження багатьох вчених (Т.С. Лисицької [3], М.Ю. Ростовцевої [6], Ж.Г. Сотник тощо), які підтримували думки попередників, щодо створення комплексу вправ з урахуванням статі, віку, фізичної готовності та здоров'я студентів спеціальної медичної та основної групи і на цій основі пропонували цілісний підбір навантажень, визначали характер та сторони впливу конкретних фізичних елементів. Також дослідженню особливостей проведення занять з ритміки та хореографії з елементами оздоровчої гімнастики на факультативах присвячено праці М.Ф. Ільшанко, І.В. Мосенцова [4], В. К. Бальсевич, Т.М. Кравчук, Ю.В. Голенкова.

Відомі вчені у напрямку позитивної психології (Н.Бредберн, Е.Дінер, К.Ріфф, М.Селігман, М.Аргайл, Ш.Стайл, Р.М. Шаміонов тощо) у своїх працях наголошують на важливості фізичних навантажень молоді для оптимізації психологічного благополуччя. Взагалі, представники даного підходу у теорії зачіпають та глибоко досліджують тему happiness (щастя) та well-being (благополуччя) і тому стверджують, що людина відчуває себе психологічно щасливою, коли отримує задоволення [5, с. 10]. Вони розглядають фактори, які впливають на тілесне та внутрішнє позитивне самопочуття особистості, та доводять – внутрішнє благополуччя залежить від виконання дій, що залучають системи відчуттів (екстероцептивні, зорові, слухові) та впливають на сферу почуттів (викликаючи задоволення) особистості.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Засоби та підходи до традиційних занять з фізичної культури знижують популярність, зацікавленість, не сприяють загальній мотивації студентів, звідси загальна фізична підготовка багатьох осіб юнацького віку перебуває на низькому рівні. Результати аналізу спеціальної літератури показали відомості щодо важливості використання гімнастики як чинника фізичного оздоровлення молоді. Разом з тим, не вивчено особливості застосування нового змісту і підходу до організації та проведення занять з включенням елементів ритмічної гімнастики для студентів спеціальної медичної групи. В умовах сучасного суспільного прогресу такі заняття мають великі перспективні шляхи не тільки до удосконалення навчально-виховного процесу, але і до підвищення рівня фізичного підйому та психологічного благополуччя, вони виступають фактором корекції фізичного розвитку.

**Мета** – теоретично обґрунтувати особливості використання вправ ритмічної гімнастики для студентів спеціальної медичної групи (другого курсу). Довести їх цілісний вплив на фізичний, емоційний та загально психологічний стан (психологічне благополуччя) у системі факультативних та основних занять з фізичного виховання. На основі аналізу соціологічного опитування обґрунтувати важливість застосування гімнастичних вправ для молодого покоління.

**Виклад основного матеріалу.** Організація навчального процесу та підбір фізичних вправ у спеціальних медичних

групах – це складний, багатокомплексний процес який вимагає врахування якісних показників фізичного здоров'я. Викладачі ВНЗ обмежують студентів СМГ у виконанні вправ на швидкість, силу, витривалість, виключаючи циклічні види спорту та силові навантаження. Здебільшого, у таких групах використовують різні види гімнастики – спортивно-прикладну, гігієнічну, ритмічну тощо для оптимізації загального фізичного здоров'я та нормалізації функціонального стану постави, гнучкості.

Ритмічна гімнастика – це комплекси нескладних загальнорозвиваючих вправ, які виконуються, як правило: без пауз для відпочинку, у швидкому темпі з супроводом правильно підібраної (ритмічної) музики [4, с. 50]. Програма занять цим видом гімнастики повинна бути насиченою та різноманітною. Вправи, що використовуються у комплексах ритмічної гімнастики для студентів (здебільшого дівчат) спрямовані на формування пластичності, граціозності, правильної осанки, легкої ходи. Головна особливість полягає у тому, що при виконанні гімнастичних елементів застосовується музика, яка підкоряє рухи її ритмам. Саме музичний супровід та ритмічність привертає увагу сучасної молоді до цього виду фізичних вправ [1, с. 20]. Варто зауважити, що музичні ритми з виконанням комплексу елементів значно знижують рівень втоми та тривожності, посилюють задоволення від занять, створюють особливий, радісний настрій – підвищують рівень загального психологічного благополуччя студента.

Окрім цього, ритмічна гімнастика вважається однією із найефективніших за збалансованих видів оздоровчої гімнастики. Вона використовує цілий комплекс різноманітних вправ (підйом колін, махи руками/ногами, випади, інтенсивні кроки, біг на місці з різними видами переміщень) спрямованих на роботу різних груп м'язів (рук, ніг, бедер, пресу тощо).

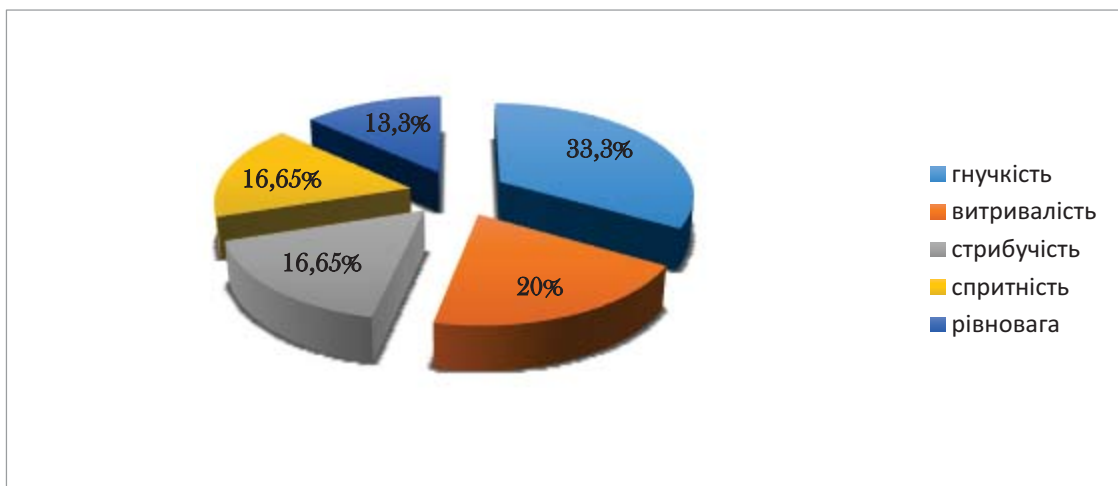
Ж.Г. Сотник вказує, що комплекси вправ ритмічної гімнастики є найбільш оптимальними та ефективними для нормалізації та поліпшення здоров'я студентів спеціальної медичної групи, бо вони розробляють стійкість, збільшують тонус м'язів, прискорюють обмін речовин в організмі, допомагають у формуванні гнучкості (при регулярних заняттях). Теоретичне вивчення питання дозволяє стверджувати, що елементи які застосовуються, в першу чергу, спрямовані на відчуття легкості свого тіла та ритму, створенні метроритмічного зв'язку рухів і музики [6 с. 110].

Для цілісного дослідження поставленого питання нами було проведено анкетування серед 30 студенток 2 курсу спеціальної медичної групи НПУ імені М. П. Драгоманова. Попросили студентів дати відповідь на наступні запитання:

№	Запитання та відповіді	
1.	Чи вважаєте Ви доцільним використання вправ ритмічної гімнастики на заняттях фізичної культури?	
	Так – 75%	Ні – 25%
2.	Чи складно Вам виконувати комплекс вправ ритмічної гімнастики?	
	Так – 25%	Ні – 75%
3.	Як Ви відчуваєте себе (фізично та психологічно) під час виконання вправ ритмічної гімнастики?	
	Легко, бо навантаження відповідають моїм можливостям (90%)	Важко, бо навантаження часто не відповідають моїм можливостям (10%)
4.	Як Ви зазвичай відчуваєте себе (психологічно) після виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики?	
	Піднесено та щасливо (95%)	Пригнічено (5%)
5.	Як Ви зазвичай відчуваєте себе (фізично) на після виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики?	
	Відчуваю приплив енергії та тонус в м'язах (85%)	Відчуваю стомлення та біль у м'язах (15%)
6.	Чи сприяють такі заняття формуванню Вашої пластичності, гнучкості?	
	Так - 95%	Ні - 5%
7.	Яка кількість занять Вам потрібна для розучування комплексу вправ?	
	1 заняття на тиждень (50%)	2-3 заняття на тиждень (50%)
8.	Чи подобається Вам музичний супровід вправ на заняттях?	
	Так -90%	Ні -10%
9.	Чи отримуєте Ви задоволення від комбінування вправ з рухами під музику?	
	Так -95%	Ні -5%
10.	Чи є актуальним для сучасного студента проведення занять фізичної культури з використанням ритмічної гімнастики?	
	Так –90%	Ні -10%
	Розвитку яких, на вашу думку, фізичних якостей сприяє ритмічна гімнастика?	

Результати свідчать, що заняття із застосуванням вправ ритмічної гімнастики досить популярні серед студентів спеціальної медичної групи. Вони вказують на те, що комплекси вправ з елементами гімнастики відповідають їх фізичним можливостям, а навантаження у більшості випадків не обтяжують, сприяють зміцненню і підтриманню м'язової та інших систем організму. Це вказує на те, що викладачі максимально враховують фізичні, фізіологічні та психологічні особливості групи. Також, студентам подобається музичний супровід занять, який при поєднанні з рухами виховує відчуття темпу, ритму та викликає позитивні емоції.

На останнє відкрите питання були отримані такі результати: гнучкість – 10 осіб, витривалість – 6 осіб, стрибучість – 5 осіб, спритність –5 осіб, рівновага – 4 студентки.



**Висновки.** 1. Отримані дані, підтверджують думку про те, що гімнастика є одним із основних засобів зміцнення здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Вона позитивно впливає не тільки на фізичну динаміку розвитку, але і сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя.

2. У результаті аналізу та узагальнення даних спеціальної наукової літератури, можна констатувати, що ритмічна гімнастика складається із цілого комплексу вправ спрямованих на підвищення тону м'язів та різних функціональних систем студента спеціальної медичної групи.

3. На основі проведеного анкетування можна зробити висновок, що сучасну молодь цікавлять комплексні заняття, що відповідають їх фізичним можливостям та впливають на розвиток фізичних якостей (особливо гнучкості). Отримані результати доводять високу ефективність застосування музики на парах з фізичного виховання, оскільки вона створює загальний фон, емоційний настрій заняття та виступає засобом формування позитивних особистісних якостей.

Перспективи подальших досліджень залежать від масштабності використання ритмічної гімнастики як провідного засобу організації навчально-виховного процесу занять фізичної культури у вищих навчальних закладах.

#### Література

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
2. Крайг Г., Психология развития. — 9-е изд. — СПб.: Питер, 2005 — 940 с.
3. Лисицька Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковець Е.А. Ритмічна гімнастика, методика і фізіологічне ґрунтування // Гімнастика: Сб.ст.М., 1985. - Вип. 1. - 24-29 с.
4. Мосенцова І. М. Вплив ритмічної гімнастики на функціональний рівень студентів факультету політичних наук / І. М. Мосенцова // Наукові праці : Педагогічні науки. — Миколаїв, 2006. — Т.46, вип. 33. — 138 — 140 с.
5. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 — заг. та історія психології/ Олександров Юрій Михайлович — Харків, 2010 — 180 с.
6. Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантьева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). — Кемерово, 2016. — 154 с.

#### References

1. Dubrovsky V.I. (2001). *Lechebnaya fizicheskaya kultura (kinesioterapiya): Proc. for stud. higher studies, institutions*. Moscow: Gum. ed. Center VLADOS. 608 p.
2. Craig G., (2005). *Psikhologiya razvitiya: 9th ed.* SPb.: Peter. 940 p.
3. Lisitska T.S, Rostovtseva M.Y., Shirkovets Y.A. (1985). *Ritmichna gimnastika, metody I fiziologichne obgruntuvannia*. Moscow: Gimnastika. Pp. 24-29.
4. Mosenzova I. M. (2006). *Vpliv ritmichnoi gimnastiki na functionalniy riven studentiv politichnich nauk*. Mykolaiv: Science and Education, Pedagogical Sciences. Pp. 138-140.
5. Oleksandrov Y. M. (2010). *Self-regulation of the yak chinnik psycholohichnogo blagopoluccia studentskoyi molodi*. Kharkiv.
6. Ivanova S.Y., Santieva E.V., Grebennikova Y.V. (2016). *Physical culture (part 1): textbook for university students*. Kemerovo Institute of Food Science and Technology (University). 154 p.