

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В РЕЖИМЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОК

Л.П. Шурхавецкая, А.В. Савельева

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является обязательной частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании высших учебных заведений.

Анализ учебного процесса выявил, что стандартная организация и проведение учебных занятий физической культурой в вузах в ряде случаев не обеспечивает восполнения дефицита двигательной активности студентов, нередко наблюдается нежелание заниматься физической культурой, в рамках традиционной практики, характеризующейся преобладанием консервативных форм воспитания без учета интересов и индивидуальных особенностей студентов.

Большие возможности по объёму и направленности занятий заложены в организационной работе по физической культуре и спорту во внеучебное время. Спортивные секции по видам спорта, кружки, оздоровительные и лечебные группы различной направленности, дают студентам возможность выбора времени и форм занятий, в зависимости от их желаний, увлечений и состояния здоровья.

В последние годы стало особенно заметно проявления, интереса широкого круга студентов к занятиям различными видами спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и улучшения своего здоровья.

Особое место занимает **ритмическая гимнастика**. Это традиционный вид гимнастики оздоровительно - развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме (Менхин Ю.В., Менхин А.В., 2002).

Выполнение студентами групповых упражнений под музыку требует сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение студентов. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Упражнения в ритмической гимнастике достаточно просты и поэтому доступны практически всем возрастным категориям занимающихся, не требует специального

оборудования и тренажёров. Ритмической гимнастикой могут заниматься студенты с различным уровнем физической подготовленности.

Систематические занятия ритмической гимнастикой оказывают влияние прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Также совершенствуются двигательные возможности студенток, формируется правильная осанка и рациональная походка, воспитывается общая культура движений и стиль поведения. В процессе выполнения комплексов увеличивается выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

Помимо оздоровительного эффекта занятия ритмической гимнастики имеют и эмоциональный характер. Студенты отмечают, что после занятий улучшается настроение, появляется чувство бодрости. Исчезают симптомы стресса, нервного напряжения, беспокойства и раздражительности. У студентов появляется интерес, желание и творческий подход к учебной деятельности.