

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний університет будівництва і архітектури

# **ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАСТИЧНОСТІ РУХІВ НА ЗАНЯТТЯХ З РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

Методичні вказівки  
для студентів I-II курсів навчання  
усіх напрямів підготовки

КИЇВ 2016

ББК75.6

В25

Укладачі: С.М. Киселевська, старший викладач;  
О.А. Войтенко, старший викладач

Рецензент О.А. Озерова, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент

Відповідальний за випуск С.М. Канішевський, канд. пед. наук,  
професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,  
протокол № 8 від 08 лютого 2016 року.*

Видається в авторській редакції.

**Вдосконалення** пластичності рухів на заняттях з ритмічної  
В25 гімнастики: методичні вказівки для студентів 1-2 курсів навчання усіх  
напрямів підготовки /уклад.: С.М. Киселевська, О.А. Войтенко. – К.:  
КНУБА, 2016 . – 32 с.

Призначено для проведення практичних занять з фізичного  
виховання для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки.

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Соціально обумовлена необхідність щодо проблеми покращення фізичного стану населення передбачає як одну з важливих форм реалізацію природної потреби в руховій активності, цілеспрямований розвиток провідних рухово-координаційних якостей. Збереження здоров'я і підтримання працездатності є актуальним в усі періоди життя людини. Новий підхід до аналізу проблеми формування стійкої потреби в активній руховій діяльності на основі усвідомленого прагнення до самовдосконалення дає змогу знайти суспільно значущі напрями її вирішення [2; 10; 11].

Рівень фізичної підготовленості традиційно визначається за ступенем розвитку м'язової сили, швидкості та витривалості. Однак рухова діяльність значно різноманітніша і висуває набагато більше вимог до функціонального стану організму і розвитку комплексу рухових координацій, що змушує шукати більш раціональні шляхи всебічного вдосконалення людини [13].

Однією з важливих якісних сторін рухової діяльності, що відображають рівень фізичної підготовленості, є пластичність рухів, цілеспрямоване формування якої дозволяє вирішувати завдання з фізичного, естетичного, інтелектуального розвитку [4].

Пластичність рухів має складний структурний зміст і в різних видах м'язової діяльності має специфічні різновиди і прояви, формування кожного з яких передбачає використання системи вправ оздоровчого характеру, спрямованих на підвищення артистичності, граціозності, виразності рухів. Удосконалення пластичності рухів відповідно до її структурного змісту сприяє вихованню творчого ставлення до занять, встановленню стійкого інтересу до історії та теорії виникнення ритмічної гімнастики, що стимулює пізнавальну активність тих, хто займається, підвищує емоційний стан, виховує естетичний смак, робить більш конструктивними взаємини з людьми, формує вимогливе ставлення до засобів фізичного та естетичного виховання [7; 8].

Таким чином, цілеспрямований розвиток пластичності рухів відповідно до її різновидів та проявів сприяє тіснішому зближенню фізичної культури і мистецтва, посилюючи їх значимість у вихованні молоді, надаючи велику теоретичну та практичну допомогу в самовдосконаленні та гармонізації особистості.

Метою цих методичних вправ є вивчення умов, що забезпечують розвиток і вдосконалення пластичності рухів на основі структурованого підходу до змісту певної рухової координації.

## **1. ПЛАСТИЧНІСТЬ ЯК РУХОВО-КООРДИНАЦІЙНА ЯКІСТЬ**

Пластичність особливо яскраво проявляється у технічно досконалих рухах, які відрізняються домірністю, виразністю і свободою, що проявляються в динамічних і статичних формах. Пластичні дії непомітно, без пауз і різких переходів ніби перетікають одне в інше без видимого внутрішнього напруження, що можливо за високої узгодженості в діяльності м'язових груп, тонкої внутрішньої м'язової і міжм'язової координації, що забезпечує оптимальний темп і ритм рухів [7].

Будучи вродженою якістю, обумовленою характером протікання нервових процесів, їх функціональною рухливістю і діяльністю сенсорних систем, пластичність рухівтією чи іншою мірою властива всім людям і особливо дітям. Недооцінка і відсутність планомірної, цілеспрямованої роботи з розвитку та вдосконалення даної якості призводить до поступового зниження її рівня, що негативно позначається на естетичності рухових дій. Систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на підвищення показників загальної фізичної підготовленості і стимульований розвиток пластичності рухів, сприяють виходу на якісно новий рівень функціонування організму, дозволяючи акумулювати руховий потенціал людини для його фізичного і духовного вдосконалення. Ритмічна гімнастика є одним із різновидів рухів, які мають великі можливості для організації здорового способу життя, залучення до культури, вдосконалення пластичності, чим обумовлена її популярність і затребуваність серед молоді [4; 8].

### **1.1. Структурний зміст пластичності рухів**

Пластичність виявляється в різних видах і формах рухів, що обумовлено необхідністю диференціювання її структурних елементів. Аналіз змісту ритмічної гімнастики дозволив виявити такі різновиди і прояви:

- пластичність рухів тіла;

- пластичність рухів верхніх кінцівок;
- пластичність рухів п'ястей;
- пластичність рухів нижніх кінцівок;
- передача характеру рухів у позі (емоційна міміка, змістовий жест).

Кожен з цих різновидів пластичності рухів, характерних для ритмічної гімнастики, розвивається і вдосконалюється специфічними засобами, методами, прийомами навчання і тренування.

**Пластичність рухів тіла** проявляється у багатьох рухових діях: поворотах, нахилах, обертах, танцювальних кроках, гімнастичних стрибках тощо. У таких видах спорту, як художня гімнастика, синхронне плавання, фігурне катання та інших, рухи тіла мають більш складну структуру.

Програми виступу спортсменів включають різні вправи: рівноваги, танцювальні рухи, різні варіанти хвилі тілом у різних напрямках та ін. Це викликає різні труднощі, для подолання яких необхідна тонка узгодженість рухових і вегетативних функцій, як однієї з провідних умов розвитку пластичності.

**Пластичність рухів верхніх кінцівок** є одним з ефективних засобів формування виразності рухів, створення художніх образів, пошуків нових елементів рухового акту, різноманітних варіантів засвоєних вправ, що дозволяє створювати нові форми рухових дій, розвивати творчу фантазію добираючи і використовуючи різноманітні засоби фізичного та естетичного виховання. Це дає можливість формувати індивідуальний стиль виконання обов'язкових і довільних композицій, здатність передавати нюанси психоемоційного стану людини – від спокійного, умиротвореного до піднесеного тощо.

Настрій тих, хто займається, проявляється, наприклад, у характері піднімання і опускання рук: швидкому і повільному, різкому і плавному; руки можуть тремтіти, хвилеподібно звиватися, зображати рух крил птаха, передавати різне змістове значення рухів, зміну настрою. Заклучна фаза рухової дії підкреслюється акцентованим рухом рук, що створює яскравий образ, який передає внутрішній стан людини.

**Пластичність рухів п'ястей рук** займає особливе місце в ритмічній гімнастиці. Рухи п'ястей дозволяють підкреслити завершеність композиції, її ліричний або напористий, енергійний характер; передати особливості мелодії, співзвучної настрою у даний момент. Рухи п'ястями, незважаючи

на відносну простоту структури рухового акту, містять в собі засоби великої виразності, що дозволяють передавати відтінки зміни настрою.

Твердість і рішучість, наприклад, передається п'ястю, стиснутою в кулак, високо над головою. Пряма п'ясть спрямованої вперед руки означає сигнал до початку дій; енергійний помах рукою – це заклик до активних дій; коло однією або двома руками вказує на підготовку до складної вправи; розкриті п'ясті піднятих вперед або відведених у бік рук долонями вгору запрошують до танцю тощо. Вміння використовувати різноманітні рухи п'ястей рук є свідченням високого рівня рухової культури і приросту показників пластичності.

**Пластичність рухів нижніх кінцівок.** Краса і виразність рухів нижніх кінцівок залежить від пропорційності рухових дій за умов збереження гарної постави і висуває значні вимоги до чіткості рухів. У процесі навчання і тренування необхідно прагнути до того, щоб ті, хто займається, засвоювали не тільки зовнішню форму рухової дії, а й вчилися відчувати і розуміти характер, її внутрішню структуру.

Пластичність рухів нижніх кінцівок проявляється в легкості, великій амплітуді рухів, тому її розвиток і вдосконалення вимагає набагато більшого часу і зусиль. Це пов'язано з приростом не тільки м'язової сили, швидкості, витривалості, але й з формуванням комплексу рухових координацій: спритності, точності, рухливості, гнучкості тощо. Для реалізації цього завдання у зміст кожного заняття з ритмічної гімнастики необхідно включати підготовчі фізичні вправи як загальнозміцнюючого та розвиваючого характеру, так і ті, що спрямовані на вдосконалення пластичності рухів.

Одним із різновидів пластичності є передача характеру рухів упозі, включаючи емоційну міміку і змістовий жест. Виконання складних вправ або композицій, як правило, завершується якою-небудь позою, в якій відображається певний емоційний стан людини залежно від характеру виступу. Виразність пози підкреслюється певним положенням голови, нахилом або поворотом тіла, рухом рук. У позі можна виразити стан глибокої зосередженості, радості від успішного виконання поставленого завдання, гордість досягнутої перемоги тощо [1;4; 8].

Програма є незавершеною без відповідної пози, що містить інформацію щодо кульмінаційної частини виступу. Будь-яка композиція починається з певної пози, налаштованої на очікування нових оригінальних рухів.

Вибір пози визначається рівнем підготовленості, віком, індивідуальним стилем і характером виступу, руховим досвідом, арсеналом використаних засобів, а також особливостями характеру. Так, товариська, відкрита манера поведінки знаходить своє вираження в широко розкинутих руках, високо піднятій голові, радісній посмішці, сяйві очей. Стриманість вгадується, наприклад, в асиметричній позі, у високій стійці або витонченому напівприсіді, глибокому випаді. Зосередженість частіше підкреслюється сильним поворотом або нахилом голови, схресним положенням рук перед грудьми, напівзігнутої ноги з опорою на напівпальці.

Пластичність пози відрізняється великою внутрішньою інформативністю, відображаючи духовний світ людини і значною мірою визначає особливість сприйняття спортивного виступу. Пластичність пози формується під час використання комплексу спеціальних вправ, методів і методичних прийомів, а також певних умов занять.

## 1.2. Тести для визначення рівня розвитку пластичності рухів

Вимірювання вихідного рівня розвитку пластичності рухів за відповідними різновидами і проявами здійснюється за допомогою спеціально розроблених, науково обґрунтованих і апробованих тестів.

**Тест 1.** Для вимірювання рівня розвитку пластичності рухів тіла якості тесту використовувався танцювальний рух – «руський» крок вперед з підніманням ноги вперед, руки на поясі (рис. 1).

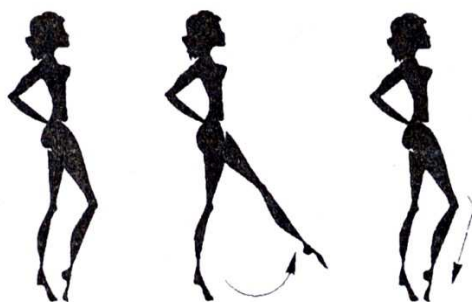


Рис. 1. «Руський» крок

Завдання виконують емоційно, артистично, з максимальною виразністю, невеликим поворотом і нахилом плечей до піднятої вперед ноги, легким рухом голови, поглядом, спрямованим вперед. У руховому

акті беруть участь основні м'язові групи, тому в ньому задіяні всі ланки тіла.

За спеціальною шкалою оцінюють граціозність, злагодженість рухів, ступінь їх відповідності характеру музичного супроводу:

**Критерії оцінки:**

5 балів – яскраво виражений танцювальний характер рухів з широкою амплітудою, виразністю, з акцентом на основний рух і підкреслення кожної деталі рухового акту. Супровід рухів поглядом, передаючи певний настрій, відповідність характеру рухів змісту музики;

4 бали – наявність незначної скутості рухів при недостатній виразності;

3 бали – технічно правильне, але невиразне виконання рухів.

**Тест 2.** Хвиля тулубом вперед стоячи на носках, руки вгору. Крок правою убік, ліву схрестно вперед, поворот переступанням на 360° в стійку на носках, руки убік (рис. 2).

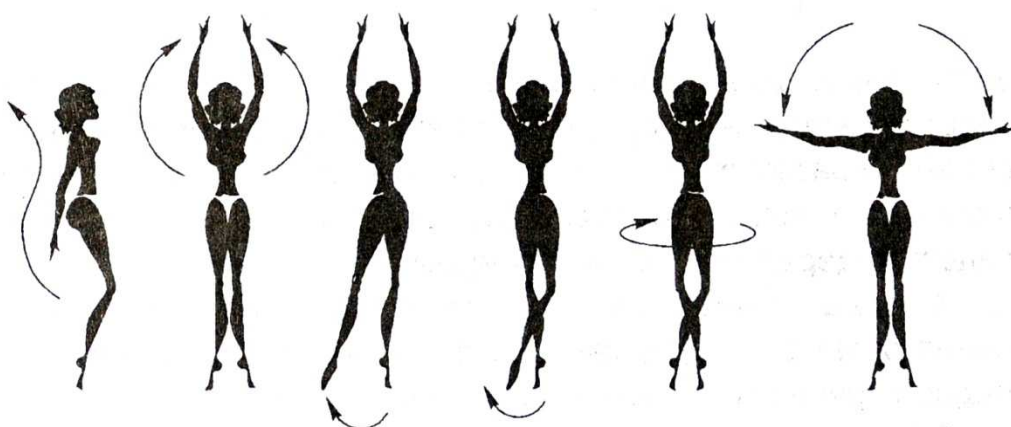


Рис. 2. Хвиля тулубом

**Критерії оцінки:**

5 балів – злитий характер рухів з оптимальною амплітудою, виразністю і завершальним рухом головою;

4 бали – недостатня амплітуда, нечітка закінченість вправи;

3 бали – недостатня амплітуда, слабка виразність рухів.

**Тест 1.** Для оцінки розвитку пластичності рухів верхніх кінцівок – «руський» крок вперед з рухами руками: під праву ногу – розведення рук убік, під ліву – руки на пояс, лікті вперед (рис 3). Оцінюється



злагодженість, плавність і виразність рухів, їх відповідність змісту, темпу і ритму музики.



Рис. 3. «Руський» крок

#### **Критерії оцінки:**

5 балів – форма рухів відповідає класичному виконанню цього танцювального руху: нога піднята вперед-вгору, носок розгорнуто назовні, ледь помітне присідання і розворот плечей до ноги; руки розведені у бік нижче лінії плечей; погляд спрямований за напрямом руху, міміка передає зміст і характер музики;

4 бали – темп, амплітуда, напрямок і характер руху відображають зміст музичного супроводу. Недостатня виразність і плавність;

3 бали – технічно вірно виконано рухове завдання, але проявляється незграбність рухів, недостатня амплітуда, злагодженість і виразність.

**Тест 2.** Вихідне положення – основна стійка. Коловий рух правою рукою над головою, п'ясть розгорнута назовні, через бік «хвилею» у вихідне положення. Те саме лівою рукою (рис. 4).



Рис. 4. Коловий рух руками.

**Критерії оцінки:**

5 балів – гарна постава, злагоджений рух рукою з оптимальною амплітудою, супровід поглядом руху п'ясті;

4 бали – гарна постава, незначне порушення темпу і ритму руху рукою;

3 бали – недостатньо виразна поза, порушення злагоженості руху рукою, байдужий вираз обличчя.

**Тест 1.** Для оцінки розвитку пластичності рухів п'ястей рук–приставний крок убік з невеликим присіданням, розведенням рук убік, з обертальними рухами п'ястями назовні (два рухи) і всередину (два рухи), чотири кроки в один, потім в інший бік (рис. 5). Оцінюється: танцювальність руху, їх злагоженість, граціозність, виразність, відповідність характеру музичного супроводу.

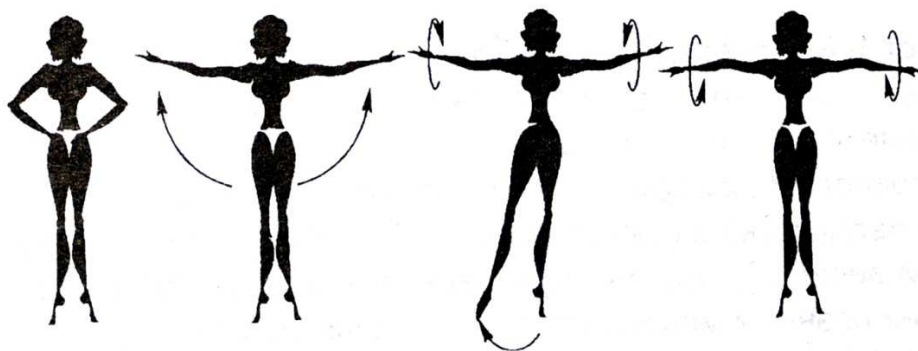


Рис. 5. Приставний крок

**Критерії оцінки:**

5 балів – хороша постава, виразна міміка, відповідна характеру музики, плавність рухів, легкість і граціозність;

4 бали – оптимальний ритм і темп рухів при деякій скутості і напруженості;

3 бали – слабо виражений танцювальний характер рухів п'ястями: байдужий вираз обличчя, недостатня злагоженість і плавність рухів.

**Тест 2.** Хвиля п'ястями вперед у стійці на носках (рис.6). Оцінюють м'якість, злагоженість, послідовність і виразність рухів відповідно до характеру музики.

### **Критерії оцінки:**

5 балів – пальці м'яко торкаються основи долоні, послідовно випростуючись; темп і ритм рухів відповідає музичній мелодії, погляд супроводжує рух п'ясті.

4 бали – плавне виконання хвилеподібних рухів, але недостатня амплітуда, узгодженість з темпом і ритмом музичного супроводу.

3 бали – недостатня амплітуда, незначне порушення ритму і темпу рухів.



Рис. 6. Хвиля п'ястями рук

**Тест 1. Для оцінки пластичності рухів нижніх кінцівок:** – дрібний «руський» крок (рис. 7). На кожен музичну частку виконується подвійний рух – акцентований крок вперед з подальшим притупуванням. Оцінюють танцювальність і виразність рухів, вміння звернути увагу на задерикуватий веселий характер музичного супроводу, гарну поставу і міміку особи, що запрошує до танцю.

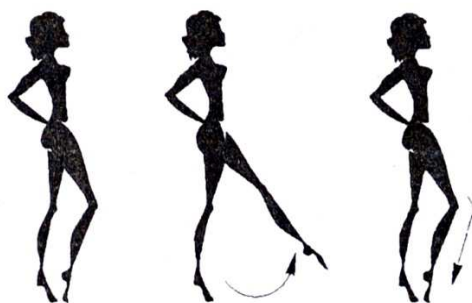


Рис. 7. Дрібний «руський» крок

### **Критерії оцінки:**

5 балів – відповідність темпу, ритму, характеру і амплітуди рухів змісту музичного супроводу, артистичність виконання;

4 бали – незначне порушення ритму, деяка скутість рухів;

3 бали – одне-два порушення ритму, недостатня чіткість і плавність рухів.

**Тест2.** Вихідне положення–третя позиція ніг, ліва– попереду. Танцювальна доріжка з восьми кроків вперед із зупинкою у третій позиції ніг, права – попереду (рис. 8).

Мах правою ногою вперед до горизонталі, носок розгорнуто назовні. Приставити ногу, мах правою ногою убік (до горизонталі), носок розгорнуто назовні, п'ята всередину, рух ноги супроводжується поглядом. Приставити ногу, мах правою ногою назад (кут  $45^\circ$ ), носок розгорнуто назовні. Голова піднята, дивитися перед собою. Приставити праву схрестно перед лівою, піднімаючись на носки, поворот кругом (лівим плечем назад). Те саме з іншої ноги.



Рис. 8. Танцювальна доріжка

### **Критерії оцінки:**

5 балів – злитість танцювальних кроків з виразом почуття піднесеності, чіткий ритм рухів, виконання маху ногою супроводжується поглядом;

4 бали – невелика напруженість під час виконанні танцювальних кроків, незначна пауза, недостатня амплітуда рухів під час виконання маху.

3 бали – явна скутість під час виконання танцювальної доріжки, відсутність злагодженості під час виконання махів.

**Тест 1.** Для оцінки пластичності рухів у заданій позі: кроком правої вперед –напівприсід, ліву вперед на носок, руки вгору убік, долонями назовні (рис. 9). Оцінюють виразність пози, гарну поставу; міміку, що передає настрій.



Рис. 9. Оцінка пластичності рухів у заданій позі

**Критерії оцінки:**

5 балів – легкий напівприсід, зберігаючи пряме положення спини, плечі над опорою, ліва нога розгорнута носком назовні, руки прямі, вказівні і великі пальці чітко виділяються від інших, голова розгорнута до прямої ноги;

4 бали – недостатня чіткість і виразність рухів;

3 бали - схематичне виконання пози, слабка емоційність.

**Тест 2.** Вихідне положення– третя позиція ніг, права –попереду. Згинаючи праву, поставити вперед на носок, на відстані 10-15 см від лівої. Гарна постава, невеликий прогин у спині. Права рука знаходиться в другій позиції, ліва – в третій позиції. Долоні розгорнуті назовні, руки зігнуті в ліктях (поза «Нефертіті») (рис. 10).



Рис. 10. Поза «Нефертіті»

### **Критерії оцінки:**

5 балів – граціозність, витонченість пози.

4 бали – недостатня свобода рухів, напружений вираз обличчя.

3 бали – скутість, незграбність пози.

### **1.3. Критерії оцінки пластичності рухів**

Критерії оцінки пластичності рухів є важливою частиною загальної структури даної рухової координації. Їх знання та використання забезпечує цілісність процесу навчання і тренування, дає можливість об'єктивно оцінювати показники приросту і є, таким чином, значним стимулом в організації роботи. Кожному різновиду пластичності рухів, характерному для ритмічної гімнастики, притаманні специфічні якісні та кількісні критерії оцінки, взаємодоповнюючі одна одну.

Якісні критерії оцінки розвитку пластичності рухів дають можливість об'єктивно підкреслити цілісне сприйняття рухової дії, артистичність і виразність рухів, що є відображенням психоемоційного стану людини, його фізичної та тактико-технічної підготовленості.

**Пластичність рухів тіла**, як один з її основних різновидів, оцінюють такимиякісними критеріями:

- злагоджене виконання рухів, коли чітко виділені початкова і завершальна фази рухової дії без невиправданих зупинок і різких рухів;

- поступове зростання м'язових зусиль від початку рухового акту до його середини або закінчення, без ривків і додаткових дій, без зайвої напруги;

- здатність до передачі позитивного психоемоційного настрою оточуючим, уміння управляти внутрішнім станом, створювати враження легкості, свободи і невимушеності рухів.

- узгодженість у роботі м'язових груп і окремих ланок тіла, логічні переходи з одного руху до іншого без додаткових, невиправданих елементів (махів, нахилів, коливальних рухів тулубом), що розцінюється як помилка;

**Кількісними критеріями** визначення рівня пластичності рухів тіла є:

- амплітуда рухів, у конкретних одиницях виміру (см);

- оптимальний темп і ритм рухів тіла, чергування сильних і слабких часток, відповідних характеру, композиції і музичному супроводу (сек, хв);

- оптимальний час програми виступу (хв, сек);
- раціональне співвідношення частин композиції (хв, сек).

**Пластичність рухів верхніх кінцівок** оцінюють за допомогою таких **якісних критеріїв**:

- пропорційність рухів рук з амплітудою рухів тіла та інших ланок тіла;
- оптимізація рухів рук, обумовлена ступенем їх виразності у відповідності з характером композиції і музичного змагання;
- відповідність положення рук встановленим вимогам у хореографії і художніх видах спорту;
- відсутність тремору.

**Кількісні критерії:**

- точність просторово-часових і силових параметрів рухів, оцінюваних спеціальними розмітками, секундоміром, динамометром.

**Пластичність п'ястей** залежно від характеру рухів має неоднозначні прояви і відіграє різну роль.

**Якісними критеріями** оцінки пластичності п'ястей є:

- виразність рухів п'ястей у завершальних фазах рухової дії;
- здатність до акцентування рухів у важливіших фазах рухового акту.

**Кількісні критерії:**

- ступінь відповідності просторовим характеристикам руху, вимірюється у градусах, сантиметрах;
- рухливість елементів п'ясті, яка вимірюється у градусах;
- величина амплітуди руху п'ясті (см).

**Пластичність рухів нижніх кінцівок**, яка демонструється під час виконання рівноваг, стрибків, підскоків, обертів, танцювальних доріжок, присідань і т.п., також вимірюють якісними і кількісними критеріями.

**Якісні критерії оцінки:**

- відповідність м'язових зусиль, що розвиваються, складності рухової дії;
- відсутність зайвого м'язового напруження під час виконання складних елементів і з'єднань;
- плавність і безперервність рухів за їхньої виразності і артистичності;
- раціональний темп і ритм рухів, що забезпечує їхню злагодженість і логічний перехід від однієї рухової дії до іншої.

### **Кількісні критерії оцінки:**

- амплітуда рухів (вимірюють за допомогою спеціальної розмітки в сантиметрах);
- висота вильоту у стрибках вимірюють в сантиметрах;
- точність виконання обертів, стрибків, стрибкових вправ відповідно із заданими параметрами; вимірюють у градусах, у сантиметрах (кутомір).

**Пластичність пози**, що надає закінченість і виразність руховій дії, оцінюється за допомогою якісних і кількісних критеріїв:

### **Якісні критерії:**

- здатність до передачі емоційного стану, обумовленого характером музичного супроводу;
- артистичність, граціозність, витонченість;
- створення художнього образу;
- відповідність пози характеру попередніх дій і музичному супроводу.

### **Кількісні критерії:**

- утримання рівноваги або пози протягом заданого часу (вимірюють в секундах);
- ступінь відповідності розташування ланок тіла просторово-часовим параметрам (вимірюють за спеціальною розміткою і секундоміром);
- оптимальна амплітуда окремих ланок тіла, вимірюють в градусах, за спеціальною розміткою (кутомір).

Отже, використання кількісних і якісних критеріїв стимулює творче ставлення до навчально-тренувального процесу, пошук нових, оригінальних рішень рухової задачі, форм виразності рухових дій і передачі психоемоційного стану, що у сукупності, підкреслює значущість ритмічної гімнастики, як засобу всебічного, гармонійного розвитку особистості.

## **2. ЗАСОБИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ ПЛАСТИЧНОСТІ РУХІВ**



Для розвитку пластичності за її основними різновидами і проявами фізичні вправи підбираються з урахуванням віку тих, хто займається, їхнього рухового досвіду, рівня фізичної підготовленості, особливостей статури, типу ВНД, індивідуального смаку і схильностей та ін. Використання засобів визначається також мотивацією до занять ритмічною гімнастикою, що характеризує ступінь захопленості цим видом фізичної підготовки і допомагає орієнтуватися у виборі програми дій і змісту оздоровчого тренування.

Як і будь-який вид рухової діяльності, ритмічна гімнастика має специфічні поняття, терміни, арсенал використовуваних засобів, застосування яких на початковому етапі занять має певні труднощі для їх розуміння і засвоєння, тому важливого значення набуває використання художніх образів [3; 6;13]. Це сприяє кращій взаємодії викладача і того, хто займається, засвоєнню техніки елементів рухового акту, естетичному сприйняттю вправ, що вивчаються, розумінню їх виразності та внутрішнього змісту.

Засоби розвитку та вдосконалення пластичності рухів різноманітні і виходять далеко за рамки використання фізичних вправ. Це обумовлене тим, що пластичність як рухово-координаційна якість, більшою мірою ніж інші, відображає психоемоційну сферу людини. У зв'язку з цим природа, музика, мистецтво мають таке самезначення для формування пластичності, як і рухові дії.

Музичні твори класичного характеру та сучасні, з ярко вираженою ритмічною основою, будують особливе оформлення рухових дій, формуючи його структурну основу та наповнюючи глибоким внутрішнім змістом. Музика будує визначений образ, який підсилюється руховими діями, як особовий витвір людської фантазії на шляху до вдосконалення та гармонії.

Розвиток пластичності, як і інших рухово-координаційних якостей, вимагає тривалого періоду часу. Особливістю методики стимулюючого розвитку цієї рухової координації є добір фізичних вправ за її основними різновидами. Розглядаючи рух людини як цілісний процес, необхідно на кожному занятті приділяти увагу формуванню конкретного прояву пластичності рухів [9].

## **2.1. Розвиток пластичності рухів тіла**

Програмаритмічної гімнастики, спрямована на стимульований розвиток пластичності рухів тіла, має включати в кожен частину тренувального заняття (у тому числі підготовчу і заключну) вправи для вдосконалення її різновидів. Наприклад, у підготовчій частині під час розминки тим, хто займається пропонуються різні оберти: стрибками на одній і двох ногах, у стійку на носках, у напівприсіді, у присіді і т.д., що формує красиву поставу, вміння зберігати видовищну позу; повороти переступанням на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$ ,  $360^\circ$  і більше, в стійку на одній або двох ногах; у рівновагу (передню, задню, бокову); поворот махом ноги вперед і назад на  $360^\circ$ ,  $540^\circ$  у будь-яку ефектну позу. Пропоновані рухові завдання дозволяють вирішувати завдання не тільки підготовки організму до майбутньої складнішої м'язової діяльності (в основній частині тренувального заняття), а й надають можливість поступово засвоювати складніші фізичні вправи, що складають зміст програмного виступу та інші завдання ритмічної гімнастики.

Нахили від елементарних: уперед, убік, назад з основної стійки або стійки ноги нарізно, а також в положенні сидячи – до складніших їх різновидів разом із поворотами, стрибками, обертами також дозволяють вирішувати різні завдання ритмічної гімнастики: від розвитку суглобово-зв'язкового апарату і окремих м'язових груп, збільшення амплітуди, швидкості рухів – до засвоєння складних рухових дій, що становлять «родзинку» композиції.

Під час виконання нахилів відбувається повільне розтягування м'язів, рух голови відстає від руху тулуба, що надає вправам особливу виразність. Додатковий рух руками дозволяє збільшувати амплітуду нахилу, забезпечуючи більшу видовищність, що характерно для занять ритмічною гімнастикою.

Обертання, виконувані як окремо, так і в поєднанні з іншими вправами: стрибками, нахилами, також дозволяють вирішувати завдання розминки і активного відпочинку, зміни м'язової напруги розслабленням під час включення їх в ігрові завдання. Вони також можуть грати самостійну роль в програмі виступу. Оберти, виконувані на носку однієї або двох ніг; у напівприсіді, в стійці на колінах, дають можливість скласти оригінальні переходи, незвичайні з'єднання між різними за складністю та характером вправами.

За допомогою образів успішніше здійснюється формування більш тонкої координації, узгодженості рухових і вегетативних функцій, встановлення раціонального ритму дихання. Так, розвиваючи пластичність рухів тіла, важливо з перших занять підкреслювати танцювальний характер кожного рухового завдання, що потребує певної артистичності і натхненності. Виконуючи, наприклад, «руський» крок з підніманням ноги вперед, необхідно звернути увагу на те, що ця рухова дія є однією з базових для засвоєння наступних танцювальних рухів [6; 8].

Особливістю характеру його виконання є сповільненість, широка амплітуда, незвичайна плавність, емоційність, природність. Розвиток і вдосконалення пластичності, як і інших рухово-координаційних якостей, займає тривалий період часу.

Одним із завдань ритмічної гімнастики є формування художнього образу, як засобу виразності рухів. Відведення руки уверх-назад для подальшого енергійного маху легше сприймається через порівняння з положенням натягнутого луку; круглий напівприсіддя для подальшого виконання хвилі тілом можна порівняти з поверхнею кулі, де немає виступаючих частин; необхідність супроводження рухів п'ясті в деяких вправах доречно порівняти з сяйвом сонця, що озаряє світлом навколишній простір.

Така спрямованість занять створює умови для формування власного стилю рухів, неповторного образу, постійної творчої атмосфери, польоту фантазії. Така робота стимулює повніше розкриття потенційних можливостей організму, закладає основи управління і регулювання психо-емоційним станом, створює стан радості, захопленості улюбленою справою, дає вихід емоціям, внутрішнім почуттям, високим поривам душі, що в цілому сприяє духовному розвитку тих, хто займається.

## **2.2. Методика вдосконалення пластичності рухів верхніх кінцівок**

У ритмічній гімнастиці особливу значимість розвитку і вдосконалення пластичності рухів верхніх кінцівок визначають необхідністю виховання загальної культури рухів, формування смаку в руховій діяльності, індивідуального стилю, що надає кожному з тих, хто займається, неповторний почерк виконання одних і тих самих фізичних вправ.

Пластичність рухів верхніх кінцівок успішно формується під час виконання помахів і хвиль руками різної амплітуди в усіх можливих напрямках. Це забезпечує органічний взаємозв'язок окремих елементів рухового акту, створює відчуття їхньої взаємообумовленості, єдності, неподільності, напруження і повного розслаблення м'язів.

Під час виконання хвилі рукою вона являє собою як би відкритий кінематичний ланцюг, по якому послідовно, через усі суглоби протікає хвилеподібний рух. Хвилю руками можна підсилювати нахилами праворуч і ліворуч, що створює враження плавності і безперервності її переміщення в різних напрямках, а невеликий поворот або піднімання голови доповнює красу і підсилює її емоційний вплив.

Навчання виконанню хвиль руками починається із засвоєння найбільш простих напівхвиль стоячи на місці, крокуючи високо на носках, випадами, різними танцювальними кроками, переміщаючись вперед і назад в прямому, косому і коловому напрямках. Поступово завдання ускладнюються: на зміну напівхвилі приходять хвилі в поєднанні з поворотами, нахилами, присіданнями, підскоками, стрибками, акробатичними елементами.

Пластичність рухів верхніх кінцівок вдосконалюється під час регулярного виконання системи спеціальних вправ:

- піднімання прямих рук вперед, угору, убік, вниз, на пояс, за голову і т.д., надають суворий діловий характер; широкі рухи руками з плавним переходом з одного положення в інше: вперед-угору, убік-вгору, одну руку вперед, іншу – назад, вниз-убік, напівкруглі руки перед собою, над головою - створюють більш ліричний настрій іт.д .;

- у танцювальних рухах пластичність рук підкреслюється особливостями музичної мелодії, тому розвиток і вдосконалення пластичності рухів верхніх кінцівок відбувається в тісній взаємодії з музикою.

Такий підхід до вдосконалення пластичності рухів з урахуванням її різновидів і проявів надає кожному тренуванню елемент новизни, створює творчу атмосферу, умови для прояву фантазії, що сприяє формуванню інтересу доритмічної гімнастики, її привабливості для тих, хто займається, збільшує популярність даного виду занять, схильностей та інтересів.

Пластичність рухів верхніх кінцівок формується також шляхом звернення до знайомих образів, що допомагає зрозуміти основу цього

руху. Засвоїти безперервність і злитість рухів можна за допомогою образу змійки, яка легко і невимушено переміщується кільцями різної величини в будь-якому напрямку. Помах пружної стрічки, яка зивається вигинами різної амплітуди, створює більш чітке уявлення про взаємодію окремих ланок тіла і узгодженості їхніх рухів.

«Руський» крок з підніманням ноги вперед (основний крок) набуває більшої закінченості і виразності у поєднанні з рухами рук. Повільне, плавне розведення рук убік за часом займає стільки ж, скільки три кроки вперед з невеликим присіданням і підніманням ноги вперед. Тому ті, хто займаються, повинні навчитися поєднанню різного темпу і ритму рухів: на кожен крок ногою виконувати розведення рук приблизно на 20-22 см, завершуючи безперервний рух руками одночасно з підніманням ноги вперед.

Супровід поглядом рухів рук дозволяє не тільки контролювати їхній характер, але і підкреслювати участь в цілісному руховому акті всіх ланок тіла. Наприклад, образами, що допомагають краще зрозуміти особливості руху, є такі відомі всім природні явища як: подолання пружного опору повітря, розсовування руками гілок дерева або колосся стиглої золотої пшениці на полі та ін.

### **2.3. Розвиток пластичності рухів п'ястей**

Пластичність п'ястей формується також послідовним підбором рухових дій, супроводжуваних методичними вказівками та поясненнями, що допомагають зрозуміти красу і значення рухів п'ястей для завершення рухової дії, надання їм цілісності, виразності і граціозності. Розведення рук убік (у «русському» кроці вперед) супроводжується розгортанням долоні догори, пальці розсуваються, прямуючи за великим пальцем, який тягне за собою всю п'ясть. Являючись продовженням руки, п'ясть ще більше її подовжує, збільшує амплітуду рухів, стримуючи їх стрімкість і наповнюючи їх пружністю і плавністю.

Для кращого розуміння нюансів руху тим, хто займається, потрібно уявити утримуваний на долоні крихкий предмет (скляну кульку, кубик з тонкого скла тощо), які можуть впасти від різкого руху. Рухами п'ястей завершується будь-яка танцювальна композиція, ставиться крапка, підкреслюється момент закінченості польоту творчої думки. Такі дрібні,

тонкі, на перший погляд, незначні і малопомітні рухи додають, насправді, особливу артистичність, завершеність виступу.

Для вдосконалення пластичності п'ясті необхідна висока рухливість і м'якість її зчленувань. Цій меті служить серія спеціальних вправ:

- розтирання долонь пальцями з їх подальшим, послідовним розгинанням;
- стискання і розтискання п'ястей в різному темпі і з різною інтенсивністю;
- стискання пальцями кульки чи маленького м'ячика;
- піднімання вгору і опускання вниз п'ястей прямих рук, що піднімаються по черзі вперед, вгору або убік;
- колові рухи п'ястями прямих рук всередину іназовні, що піднімаються вперед, вгору або убік з послідовною зміною ритму і темпу рухів;
- стоячи на колінах, у присіді, сидячи на підлозі ноги схрестно, розведення і зведення пальців рук, піднімаючи їх вперед, вгору, убік;
- з цих вихідних положень, піднявши руки вперед долонями униз, розгортання п'ястей назовні, всередину, вгору, вниз, зі зміною темпу і ритму рухів;
- хвиля п'ястю руки: сильно згинаючи її, захоплюючи подушечками пальців основання долоні з подальшим поступовим плавним випрямленням і т.д.

Всі вправи для розвитку і вдосконалення пластичності п'ястей рук виконують спочатку на місці з різних вихідних положень; потім у русі, у поєднанні з різними видами ходьби: стройовий крок, ходьба на носках, випадками, в напівприсіді; приставним, схрестно, гострим кроком, різні танцювальні кроки. Хвиля п'ястями рук може виконуватися симетрично і асиметрично, однією рукою, одночасно двома руками і послідовно правою і лівою і т.д.

#### **2.4. Формування пластичності рухів нижніх кінцівок**

Пластичність рухів нижніх кінцівок виконує свою особливу роль, задаючи їм спочатку оптимальний ритм, темп і напрямок. Цим вправам притаманна велика внутрішня сила, яка готова вибухнути в потрібний моменті привести в дію усі інші складові єдиного танцювальні вихору. Широкі, розмірені рухи під час постановки ступні з носка і

плавним перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть попереду, допомагають утримувати красиву, величну поставу, зберігати витончену ходу, тому пластичність рухів нижніх кінцівок забезпечує необхідну основу рухів усіх виступів і танцювальних композицій.

Пластичність рухів нижніх кінцівок вдосконалюють за допомогою різних способів пересування: ходьби, стрибків, підскоків, поворотів; особливе місце у її формуванні займають танцювальні рухи. Приріст показників пластичності пов'язаний з силою, швидкістю і витривалістю відповідних груп м'язів, що необхідно враховувати, плануючи програми оздоровчого тренування.

Наприклад, виконання «гострого кроку» набуває виразності за акцентованої постановки ступні на великий палець і витримуванні мінімальної паузи, достатньої лише для повного випрямлення стопи у вертикальному положенні з подальшою енергійною постановкою ноги на всю ступню. Плавний, злитий перехід одного руху до іншого без різких зусиль, зберігаючи пряме положення тіла і виразну міміку є однією з ознак прояву пластичності.

Успішному засвоєнню характеру танцювальних рухів сприяє застосування таких порівнянь як утримання на голові склянки з водою, яку не можна розплескати; пересування по натягнутій струні, звучання якої можна уникнути тільки пересуваючись плавною, широкою впевненою ходою. З цією метою ті, хто займається, переміщуються по одній лінії, обмеженій смужці, вузькій рейці гімнастичної лавки, канату, розташованому на підлозі і т.д. Такі прийоми сприяють формуванню граціозної ходи, вмінню красиво триматися, що характерно для хореографії, художньої гімнастики, естрадних і спортивних танців тощо.

Розвитку пластичності рухів нижніх кінцівок сприяють також хореографічні вправи біля гімнастичної стінки. Їх засвоєння підвищує культуру рухів, створює передумови для раціональної постави, що необхідно для формування гарних поз, впевненої манери триматися, використання міміки і жестів. Вправи біля опори сприяють придбанню навичок правильної постановки ніг під час виконання танцювальних рухів, за яких гомілковостопні і кульшові суглоби максимально розгорнуті.

Вправи біля опори виконуються з постановою ніг у різні позиції, чергуючи м'язове напруження і розслаблення, зі зміною ритму та темпу, наприклад, піднімання ноги вперед-убік, назад, назад-убік; невеликі енергійні змахи, згинання, розгинання, відведення, приведення, колові

рухи. При цьому нога має бути максимально розгорнута в кульшовому суглобі з витягнутим носком.

Виконуючи рухові завдання доцільно чергувати різні вихідні положення у середині майданчика – без додаткової опори, з музичним супроводом. Отримані навички красивих впевнених рухів закріплюються в пересуванні по майданчику різними видами ходьби: м'яким, високим, пружним, приставним, схрестним, ковзаючим, перекатним кроками; випадками, унапівприсіді і т.д.

Ходьба повинна чергуватися з різними видами бігу: широким кроком, по «купинах», правим і лівим боком вперед, схрестно і приставним і т.д. На кожному занятті з ритмічної гімнастики виконують також підскоки і стрибки: кроком однієї ноги на дві; поштовхом двох на одну; підбійний у правий і лівий бік; відкритий і закритий стрибок; унапівприсідна двох з обертом праворуч і ліворуч; зі зміною прямих і зігнутих ніг; широкий стрибок (кроком) і ін. Важливо при цьому контролювати закріплення навичок легкості і свободи, виразності і граціозності.

Кожен рух супроводжується певним положенням голови, напрямком погляду, який передає різні відтінки настрою, але обов'язково радісного, оптимістичного. Для підтримки позитивного психоемоційного стану більша частина вправ, спрямованих на вдосконалення пластичності рухів нижніх кінцівок, повинна даватися у формі гри й ігрових завдань. Наприклад, гри в положенні сидячи зі згинанням і розгинанням стоп, в яких передається характер пересування різних тварин; гри сидячи на п'ятах, з випрямленням нижніх кінцівок і додатковою опорою на руки, зображуючи поведки кішки, тигра, лані, лисиці та ін.

Ігрові завдання включають виконання вправ в положенні лежачи і сидячи: згинання та розгинання ніг в усіх суглобах, відведення і приведення (нарізно - разом, схрестно - нарізно, зі зміною положення ніг - вперед і інша назад; те саме зі зміною зігнутих ніг, «ножиці») та ін. Враховуючи вік тих, хто займається використовується різне дозування, відповідний темп від повільного до вище за середній; вправи виконуються також в різному ритмі, при цьому головним критерієм оцінки якості занять є самопочуття і настрій тих, хто займається.

Добре засвоєні вправи в ходьбі, бігу, стрибках, підскоках є основою для складання композицій, куди входять також різні танцювальні кроки. Зміст композиції повинен відповідати певним вимогам:



– оптимальне поєднання різних видів ходьби, бігу, стрибків, підскоків, поворотів, статичних положень, елементів акробатичних вправ: перекатів, перекидів, стійок на лопатках та ін.;

– пересування по всьому майданчику спортивного залу;

– чергування різних відрізків музичного супроводу: швидкого, повільного, енергійного, ліричного;

– використання всіх основних напрямків пересування: прямого, по діагоналі, по колу;

– поступове зростання складності до середини композиції;

– наявність тричастинної структури виступу: підготовчої, додавання основних зусиль і завершальної фази.

– чергування вправ великої і малої амплітуди, різного ритму і темпу та ін.

Композиції повинні відрізнятися своїм стилем, відображати індивідуальні особливості кожного з тих, хто займається, відповідати музичній мелодії, підкреслювати індивідуальність автора композиції. Отже, формуванню пластичності рухів нижніх кінцівок необхідно приділяти спеціальну увагу, ставити конкретні цілі та завдання, які вирішуються за використанням системи різноспрямованих рухів.

## **2.5. Формування пластичності пози**

Передача краси і пластичності рухів у позі покликана завершити танцювальну композицію в цілому або її окремих частин, підкреслити висоту емоційного підйому, акцентувати увагу на закінченості окремої думки, яка передає зміст танцю. Видовищність пози досягається певним розташуванням ланок тіла, красивою поставою, положенням голови, емоційністю міміки і жестів, покликаних поставити останню крапку.

У позі, що завершує танцювальну композицію, ще зберігається (за інерцією) динаміка рухів, думок, емоцій, акумулюючи в собі всі внутрішні почуття, викликані злиттям характеру музики і фізичних вправ. Завдяки цьому, виступ набуває особливу емоційну виразність, що наповнює душу світлими почуттями і переживаннями.

За характером пози можна судити про початок виконання композиції, акцентування її окремих частин, підкреслення кульмінаційного моменту. Завершеність пози, її зовнішнє оформлення визначається не

тільки змістом майбутнього виступу, його складністю, насиченістю різними елементами, але також характером музичної мелодії і індивідуальністю тих, хто займається.

Навчання починається з елементарних поз, спрямованих на закріплення навичок передачі різних відтінків настрою:

- суворе пряме положення тіла з високо піднятою головою найчастіше свідчить про готовність до виконання стройового кроку;

- стійку на носках з спрямованим вперед поглядом приймають зазвичай перед початком розбігу для виконання складного стрибка або акробатичного елемента;

- стійка на одній нозі з розведеними убік руками і відведеною назад вільною ногою підказує про підготовку до виконання повороту і т.д.

Пози відрізняються великою різноманітністю. Їх можна класифікувати як: високі (виконувані в положенні стоячи, на одній і двох ногах, на високих пальцях); низькі (у положенні лежачи, сидячи на п'ятах, сидячи ноги нарізно, сидячи, зігнувши одну ногу); середні (на одному і двох колінах, у випаді, у нахилі і напівнахилі, на колінах ноги нарізно, сильно прогнувшись назад, з різними положеннями рук).

Виконання пози пов'язане з вдосконаленням систем аналізаторів, особливо кінестетичного і вестибулярного. Тому з розвитком пластичності необхідно приділяти відповідну увагу підвищенню стійкості тіла в її різноманітних проявах:

- у виконанні стійки на носках на одній і двох ногах;
- зберігаючи рівновагу у напівприсіді;
- утримання стійки на одній нозі, піднімаючи іншу вперед або назад, у прямому чи зігнутому положенні, під різним кутом, притискаючи до опорної ноги і т.д.;

- виконуючи різні види рівноваги: передньої, задньої («ластівка»), бокової.

Збереження рівноваги потрібно також у стійці на лопатках, на грудях. Ці положення найбільш часто включають в композицію При розвитку рівноваги з перших днів занять слід навчитися утримувати загальний центр ваги (ЗЦВ), не виходячи за рамки площі опори, що забезпечує більш високу стійкість тіла і економічність доданих зусиль .

Стійкість обумовлена переважно силою м'язів ніг і тулуба; умінням раціонально розподіляти м'язові зусилля, чергуючи напругу і розслаблення; збереженням правильної постави. Видовищність тієї чи

іншої пози визначається значною мірою почуттям характеру і форми рухів, при цьому велику роль відіграє положення голови, як останній штрих, що задає тон емоційному стану.

Зберігаючи рівноваги в тій чи іншій позі, велике значення надається компенсаторним рухам різних ланок тіла, що забезпечує раціональне розташування ЗЦВ. Високий рівень стійкості дає можливість використовувати пози в різних частинах композиції: перед початком виступу, після складних або незвичайних оригінальних вправ, при зміні темпу і ритму рухів, переході від однієї частини композиції до іншої, наприкінці виступу.

Видовищність пози доповнюється мімікою, значення якої полягає в тому, що відображаючи внутрішній стан людини, вона передає його переживання, думки, емоції. Міміка виконує значну роль під час створення певного образу, за допомогою таких елементів, як положення голови, вираз очей, рух брів, губ, завдяки яким підкреслюється виразність, індивідуальність пози, досягається її цілісне сприйняття.

Міміка дає можливість передати почуття м'язової радості, яка виникає у процесі рухової діяльності, а за невдалого виступу – приховати негативні емоції завдяки вмінню управляти своїм психоемоційним станом. Міміка додає руховим діям натхненності, височини, тому на заняттях з ритмічної гімнастики слід вчитися використовувати міміку виконуючи кожне рухове завдання, наприклад:

- поглядом супроводжувати рухи рук;
- перехід до наступної вправи підкреслити підніманням підборіддя;
- акцентувати увагу на контрастності елементів рухового акту легким поворотом голови, підніманням руки або рухом п'ясті;
- посмішкою висловити впевненість, внутрішню силу, передати чарівність.

Для формування пластичності пози рекомендується використовувати такі всім відомі образи, як, наприклад, струнка ялинка з гордовитою поставою, що утримує товстий сніговий покрив; витончений вигин тонкої берези під поривом сильного вітру; осінній лист, що торкнеться землі легким вигином своєї невагомою поверхні; пухову кульку кульбаби, яка притиснулася на мить до травинкитощо. Втілюючи почергово кожен з цих образів в ту чи іншу позу, ті, хто займається, вчать проникати в саму глибину цієї природної краси, порівнювати різні відчуття, вловлювати їх найтонкіші відтінки і нюанси, використовуючи потім у різних рухових

діях, оживляючи і одухотворяючи їх своїм настроєм, думками, почуттями і переживаннями

Наступним елементом пластичності пози є жест, правильне використання якого дозволяє вказати основний момент докладання зусиль, зміну напруги і розслаблення, темпу і ритму, початок прискорення та ін.

У ритмічній гімнастиці за допомогою жесту привертається увага до незвичайної вправи, підкреслюється оригінальність композиції, індивідуальний стиль. Тому в ритмічній гімнастиці важливо спостерігати і аналізувати виступ тих, хто займається, знаходити «родзинку» в кожному, шукати шляхи і засоби оригінальних знахідок для наступної композиції, модифікації виступу в залежності від характеру змагань.

Таким чином, пластичність пози досягається цілим комплексом різних елементів, що забезпечують красу і виразність рухів; дотриманням вимог, покликаних зробити даний елемент програми виступу не тільки самостійним елементом, але й одним з компонентів індивідуального стилю [5].

### **3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

1. Ритмічна гімнастика є універсальним видом фізичних вправ, де досягається комплексний вплив на всі фізіологічні системи організму; де відбувається розвиток естетичних почуттів, емоцій; формуються навички управління психоемоційним станом.

Систематичні заняття ритмічною гімнастикою дозволяють розвивати й удосконалювати основні рухово-координаційні якості: силу, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність, точність, рівновагу, рухливість, ритмічність, пластичність та ін.

Ритмічна гімнастика має великі можливості для формування пластичності рухів— однієї з найважливіших характеристик фізичних вправ, що відбивають духовний, внутрішній світ людини. Заняття ритмічною гімнастикою рекомендуються для студентів без обмежень.

2. Пластичність має різноманітні прояви і різновиди, недостатня увага до яких не дозволяє повною мірою реалізовувати можливості естетичного впливу на людину з метою його всебічного розвитку, які закладені в таких ефективних засобах виховання як фізична культура і спорт, природа, музика, мистецтво, чим забезпечує цілісність навчально-тренувальних занять.

Удосконалення пластичності необхідно здійснювати на кожному занятті залежно від поставленого завдання, здоров'я та рівня підготовленості тих, хто займається. У міру оволодіння елементами пластики рухів тіла, верхніх і нижніх кінцівок, п'ястей, переходити до засвоєння поз відповідно за їх класифікацією. При цьому рекомендується надавати тим, хто займається, можливість проявляти ініціативу і творчість, вибираючи той чи інший варіант рухового завдання.

3. На кожному занятті слід застосовувати комплекс спеціальних засобів, що дозволяють формувати красу і виразність рухів, використовувати міміку і жести, як специфічні елементи віддзеркалення психоемоційного стану. З цією метою рекомендуються такі прийоми:

- за допомогою жестів і міміки передати відповідний настрій у даний момент;
- рухом голови акцентувати початок і завершення рухової дії;
- підкреслювати переходи від однієї частини композиції до іншої, використовуючи специфічні жести і міміку;
- супроводжувати поглядом рух руками;
- на одну і ту саму музичну мелодію добирати два-три різних варіанти танцювальних рухів і т.д.

4. Для вдосконалення пластичності рухів рекомендується використовувати засоби художньої та спортивної гімнастики, спортивної аеробіки, хореографії, елементів народних танців. Це збагачує руховий досвід тих, хто займається, підвищує їх загальну культуру і розвиток, дозволяє формувати індивідуальний стиль виконання вправ, виховує творчу фантазію, забезпечує комплексний вплив на організм, сприяє гармонізації особистості.

5. Для досягнення виразності рухів рекомендується використовувати художні образи, що дають можливість більш повного прояву почуттів, емоцій, кращого розуміння суті рухових дій. Добре знайомі з дитинства образи можна використовувати як в ігровій формі, так і у вигляді різноманітних творчих завдань, долучаючи тих, хто займається, до самостійного пошуку нових прийомів, стимулюючи їх розумову і рухову діяльність.

6. Для оволодіння засобами виразності рухів рекомендується створювати умови для прояву творчої уяви, польоту думки, спрямованих на пошуки і використання нових форм рухових дій, їх оригінальних поєднань, що забезпечує новизну і інтерес до змісту кожного заняття,

сприяє підтримці позитивної мотивації доритмічної гімнастики, тривалий стійкий інтерес до самовдосконалення.

7. У процесі розвитку пластичності рухів складаються найбільш сприятливі умови для естетичного виховання тих, хто займається:

- підвищення загальної культури рухів;
- формування раціональної постави, граціозної ходи;
- виховання міміки і красивих жестів;
- формування естетичних уявлень, естетичних поглядів,

естетичного сприйняття, естетичного ідеалу.

Органічний взаємозв'язок ритмічної гімнастики з естетичним вихованням сприяють духовному збагаченню тих, хто займається, формуванню переконання великої значимості краси для морального вдосконалення особистості, підвищення відповідальності людини за фізичне і духовне здоров'я.

8. Заняття з ритмічної гімнастики, які спрямовані на вдосконалення пластичності рухів, створюють умови для встановлення доброзичливих взаємин з людьми, поваги до партнерів, тренера та ін. Рекомендується формувати навички управління своїм психоемоційним станом, шанобливого ставлення до партнерів по заняттях, до інших людей і навколишньої дійсності.

9. Пластичність є однією з маловивчених рухово-координаційних якостей, тому недооцінка її розвитку не тільки значно збіднює арсенал використовуваних засобів і методів гармонізації особистості, а й знижує ефективність естетичного, морального і духовного вдосконалення людини. Цілеспрямоване формування пластичності здійснюється у тісному взаємозв'язку з іншими сторонами виховання: розумовим, моральним, етичним, естетичним, що розширює можливості ритмічної гімнастики в реалізації завдань всебічного розвитку та гармонізації особистості.



## ВИСНОВКИ

Резюмуючи сказане, слід підкреслити доцільність розвитку пластичності рухів за її основними різновидами і проявами, що дозволяє більш раціонально планувати зміст занять з ритмічної гімнастики, приділяючи належну увагу вдосконаленню пластичності рухів тіла, плечового поясу, п'ястей рук, нижніх кінцівок, пози, що в сукупності, забезпечує всебічний вплив на організм, гармонізацію особистості, підвищення загальної культури, інтересу до творчої діяльності в процесі занять.

Формування пластичності рухів пов'язано з використанням цілого комплексу засобів і методів навчання і тренування, що стимулює безперервний творчий пошук нових вправ, їх незвичайних поєднань, переходів і зв'язок, забезпечує більш тісну взаємодію викладача і тих, хто займається протягом усього періоду підготовки. Той чи інший різновид пластичності вимагає нового підходу, власних прийомів та умов навчання і тренування, підтримуючи прагнення до новизни, оригінальності, самобутності композиції для кожного з тих, хто займається.

Удосконалення пластичності рухів тіла, верхніх та нижніх кінцівок, п'ястей рук, пози, міміки, жестів сприяє більш глибокому усвідомленню ролі і місця кожного елемента рухового акту в складному і тривалому процесі формування школи рухів; сприйняттю нових вправ з позицій їх цілісної краси, зв'язку з іншими руховими діями; розумінню використання одних рухів в якості необхідної основи для подальших, більш складних за своєю структурою.

Кожен різновид пластичності рухів повинен бути спрямованим на посилення естетичного компонента рухів, відкриття нових можливостей для розвитку естетичних уявлень і сприймань прекрасного в русі, опори на художній образ, потреби у прагненні до естетичного ідеалу. Така спрямованість ритмічної гімнастики сприяє залученню до здорового способу життя, більш ефективній взаємодії з оточуючими людьми, кращому розумінню природи, гармонії світу.

Удосконалення пластичності рухів за її основними різновидами і проявами, характерними для ритмічної гімнастики, призводить до необхідності всебічного аналізу всього процесу навчання, комплексної оцінки загальнофізичної та спеціальної підготовки, інтелектуального розвитку, гармонізації особистості.

## Список літератури

1. *Бенджамін Лоу*. Краса спорту, пер. з англ. – М.: Райдуга, 1984. – 241 с.
2. *Бальсевич В.К.* Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.
3. *Іванова О.А., Шарабарова І.П.* Займайтеся ритмічною гімнастикою. – М.: Р.С., 1988. – 64 с.
4. *Кряж В.Н.* Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск: Полымя, 1987. – 175 с.
5. *Лубишева Л.І.* Концепція формування рухової культури людини. – М.: ГЦОЛФК, 1992. – С. 16-21.
6. *Лисицька Т.С.* Гімнастика та танець. – М.:ФіС, 1988. – 48 с.
7. Назаренко Л.Д. Пластичність як рухово-координаційна якість //Теорія і практика фізичної культури, 1999, № 8. – С. 48-53.
8. *Назаренко Л.Д.* Краса як необхідний компонент формування особистості /Фізична культура. – М., 2000, № 4. – С.48-49.
9. *Назаренко Л.Д.* Засоби і методи розвитку рухових координацій // Монографія. – М.: Теорія і практика фізичної культури, 2003. – 258 с.
10. *Раевский Р.Т., Канишевский С.М.*Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
11. *Рибковський А.Г., Канишевський С.М.* Системна організація рухової активності людини. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.
12. *Сосіна В.Ю.* Абетка ритмічної гімнастики. – К.: Здоров'я, 1986. – 67 с.
13. *Фомін Н.А., Вавілов Ю.Н.* Фізіологічні основи рухової діяльності. – М.: ФіС, 1991.– 223 с.



Навчально-методичне видання

# **ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАСТИЧНОСТІ РУХІВ НА ЗАНЯТТЯХ З РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

Методичні вказівки  
для студентів I-II курсів навчання  
усіх напрямів підготовки

Укладачі: КИСЕЛЕВСЬКА Світлана Михайлівна  
ВОЙТЕНКО Оксана Анатоліївна

Комп'ютерне верстання *Т.І. Кукарєвої*

Підписано до друку 2016 Формат 60 × 84 1/ 16

Ум. друк. арк. 1,86. Обл.-вид. арк. 2,0

Електронний документ. Вид. № 16/III-16.

Видавець і виготовлювач

Київський національний університет будівництва і архітектури

Повітрофлотський проспект, 31, Київ, Україна, 03680

E-mail: red-isdat@ukr.net, тел. (044)241-54-22, 241-54-87

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів

Видавничої справи ДК № 808 від 13.02.2002 р.

