УДК 37.013.75

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЭЛЕМЕНТ ДУХОВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Курысь В.Н., Гзирьян Р.В.

ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет», Ставрополь, e-mail: rubengziryan@yandex.ru

На основе системно-структурного подхода выделены и разделены роли составляющих физической культуры личности – ритмической гимнастики и музыки в процессе формирования физической культуры личности будущего педагога. Целью работы является рассмотрение соотношение понятий и содержания таких составляющих физической культуры личности, как ритмическая гимнастика, музыка, а также некоторых сопутствующих им компонентов. На основе системно-структурного подхода изучены составляющие физической культуры личности как системы, определена её структура и взаимосвязь её составляющих. Рассмотрены базовые направления ритмической гимнастики: танцевальные движения, общеразвивающие упражнения и смешанное как совокупность танцевальных движений и атлетических двигательных действий. Показано, что полифункциональность музыки проявляется в формировании компонентов физической культуры личности: эстетичности, телесно-двигательной пластичности, грациозности. Ритмическая гимнастика, синтезирующая в себе деятельность преподавателя как исполнителя, студенток как зрителей и исполнителей упражнений, может быть в равной степени как средством формирования физических функциональных возможностей, так и средством построения духовности личности. Разработана и апробирована экспериментальная программа развития телесно-двигательной пластичности средствами ритмической гимнастики. Она основана на комплексном применении в учебно-тренировочном процессе знаний теории ритмической гимнастики, телесной пластики, музыки, основных групп упражнений ритмической гимнастики и телесной пластики. Структуру программы составляют разделы: упражнения на связь ритма двигательных действий с ритмом музыки, упражнения на связь движений с мелодией музыки, упражнения на связь двигательных действий с темпом музыки. Эффективность предложенной программы подтверждена педагогическим экспериментированием с помощью показателей (в баллах) педагогического формирования: мотивация, силовая подготовленность, скоростная подготовленность, устойчивость равновесия, подвижность суставов, когерентность как согласованность движений в пространстве и во времени, завершенность действия, выразительность действия. Установлено, что на начальном этапе педагогического экспериментирования у студенток отсутствует связь между мышечным чувством и способностью к целостному восприятию музыкального произведения. Сформулировано, каким образом необходимо учитывать такие важнейшие составляющие, как телесно-двигательная пластичность, эстетичность, грациозность. Целесообразно комплексное формирование ритмических музыкальных и телесно-двигательных процессов психофизиологического характера в сознании человека, сформированности телесно-двигательной пластичности в процессе занятий ритмической гимнастикой.

Ключевые слова: теория физического воспитания, физическая культура личности, ритмическая гимнастика, музыка, ритм музыки, ритм двигательных действий, пластичность движений

RHYTHMIC GYMNASTICS AS PART OF SPIRITUALITY OF PHYSICAL EDUCATION OF PERSONALITY

Kurys V.N., Gziryan R.V.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, e-mail: rubengziryan@yandex.ru

On the basis of system-structural approach highlighted and roles are now separated components of physical education and rhythmic gymnastics and music in the process of formation of physical culture personality of a future teacher. The aim of this work is to examine the relationship between the concepts and content of such components of physical culture of the person as rhythmic gymnastics, music, and some of the associated components. On the basis of system-structural approach studied components of physical education as a system, defined by its structure and interrelation of its components. Describes the basic directions of rhythmic gymnastics dance moves, General developmental exercises and mixed, as a combination of dance movements and athletic motor actions. It is shown that the multifunctional music manifests itself in the formation of the components of physical culture: aesthetics, bodily-impellent plasticity, grace. Rhythmic gymnastics, синтезирующая of the teacher as a performer, and students of both the audience and performers exercises can be equally as means of formation of physical functional capabilities and means to build a person's spirituality. Developed and tested an experimental program for the development of body-motor plasticity means of rhythmic gymnastics. It is based on a complex application in training process knowledge of the theory of rhythmic gymnastics, physical plastic arts, music, major groups exercise of rhythmic gymnastics and body sculpture. The structure of the program is sections: exercises on the connection between the rhythm of motor actions with the rhythm of music, exercises on communications movements with music melody, exercises on communications of motor actions with the tempo of the music. The effectiveness of the proposed program has been confirmed by pedagogical experimentation with the help of indicators (in points) pedagogical formation: motivation, power preparedness, speed preparedness, equilibrium stability, mobility of joints, coherence consistency movements in space and time, a completed act, the expressiveness of the action. It is established that at the initial stage of pedagogical experimentation at students of no connection between the muscle sense and ability to the integral perception of music. Formulated how to account for such important components as bodily movement plasticity, aesthetics, and gracefulness. It is expedient to complete formation of rhythmic music and bodily-motor processes psycho-physiological nature in the human consciousness, formation of physically-impellent plasticity in the course of rhythmic gymnastics.

Keywords: theory of physical education, physical education person, rhythmic gymnastics, music

Современная теория физического воспитания ориентирует педагогов на формирование у занимающегося не только двигательных умений и навыков, развитие координационных способностей, но и передачу знаний о телесности, особенностях формирования мотивов и осознанных потребностей в целенаправленной двигательной активности, телесно-ценностных ориентациях, нравственных и волевых качествах, а в целом на реализации природных, генетических предпосылок для развития физических возможностей человека [1,2].

В этом случае одним из основных методологических ориентиров при познании ценностей физической культуры, физического воспитания предстает гармония физического (телесного) и духовного (социального) начал в человеке как высокоорганизованном биологическом виде. Следование в направлении отмеченного ориентира определяется достижением, по крайней мере, паритетности в соотношении биологического и социального, то есть телесно-двигательного и духовного в становлении и развитии человека. Это не вызывает сомнений и определяется, прежде всего, знаниями и потребностями в ценностях физической культуры, а в целом – интеллектуализацией процесса интеграции, гармонизации телесно-двигательной и духовной составляющих культуры личности [3, 5, 6]. Проблемность отмеченной интеграции, гармонизации очевидна, так как при становлении и развитии государственной системы физического воспитания решение основных его задач определялось явно и преимущественно физическим развитием и физической подготовленностью молодых людей. В то же время знания в области физической культуры, способы познания двигательной активности, ее мотивы, телесно-ценностные ориентиры, телесно-двигательное самосовершенствование как составляющие духовных возможностей человека, одухотворенности его телесности пока еще далеки от равновесного статуса относительно известного в теории физического компонента личности занимающегося.

Целью работы является рассмотрение соотношения понятий и содержания таких составляющих физической культуры личности, как ритмическая гимнастика, музыка, а также некоторых сопутствующих им компонентов.

Процесс формирования физической культуры личности в соответствии с данными научных исследований основывается на созерцательных особенностях и взаимосвязи ряда составляющих: физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, интеллектуальные способности, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивная деятельность [6]. Системно-структурный подход к познанию физической культуры личности предполагает изучение каждой составляющей как системы, определение её структуры, а затем и взаимосвязь её составляющих.

Наибольшая значимость целенаправленного формирования телесно-двигательных элементов духовности и эстетичности, пластичности, грациозности заключается в содержании оздоровительных развивающих видов двигательной активности, основанных на художественном искусстве движений. Наиболее популярна из них среди девушек ритмическая гимнастика, которая в последнее десятилетие является сферой пристального внимания исследователей [5, 6]. Однако в этой области, как и в физическом воспитании в целом, главное внимание уделяется развитию физических функциональных возможностей занимающихся, важность чего несомненна.

Ритмическая гимнастика как явление в области физической культуры имеет довольно основательную ретроспективу внимания многих исследователей современности (К. Купер, 1976; И.В. Веденеева, 1980; Г.Ф. Павлова, 1984; Т.С. Лисицкая, 1985, 1987, 1994; Е.В. Бирюк, 1986; С.В. Крамина,1986, 1989; Е.Г. Сайкина, 1997; В.Н. Курысь, Н.Н. Грудницкая, 1998; Т.В. Попова, 1998; Е.В. Чернобыльская, 1999; Н.В. Казакевич, 1999; Z. Dimitrova, Lara-Sen-Pol, 1984; J. Fonda, 1981, O. Kuzminska, 1985; S. Dome, 1983, И.В. Соколова, 2000 и др.).

Приведение столь внушительного перечня работ как своеобразной иллюстрации имеет ряд оснований, важнейшим из которых является выраженная активность к познанию одного из видов гимнастики, с которым, пожалуй, трудно сравнить какой-то другой по своему развивающее-здоровительному воздействию на человека.

В современной ритмической гимнастике развиваются несколько базовых направлений. Это, прежде всего, танцевальное, в содержательной основе которого – танцевальные движения. Атлетическое направление характерно применением известной в основной гимнастике группы общеразвивающих упражнений. Третье направление – смешанное как совокупность танцевальных движений и атлетических двигательных действий. Каждое базовое направление предполагает решение следующих задач: оздоровительной, эстетической, общеразвивающей, реабилитационной, психорегулирующей [4].

Ритмическую гимнастику считают важным средством эстетического воспитания [4, 8, 9, 12]. Бесспорным обстоятельством является

выполнение упражнений ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением или, как отмечается во многих публикациях, «под музыку». Отмеченные определения места музыки в занятиях ритмической гимнастикой, на наш взгляд, не бесспорны.

Ритмичная музыка, сам ритм двигательных действий, как известно, создают благоприятное настроение, мотивируют творческую активность в постижении искусства движений, продлевают и повышают работоспособность, создают стимулы деятельности. Это объясняется ритмическим характером психофизических и физиологических процессов, таких как сердечные сокращения, дыхание, ходьба, бег и др. Воздействуя, прежде всего, посредством ритма на ЦНС, психику, музыка влияет на физическую (и, полагаем, на интеллектуальную) работоспособность [7]. Помимо этого музыка позволяет устранять негативы однообразности в деятельности человека, и в том числе спортивной, в занятиях физическими упражнениями, способствует преодолению прогрессирующего утомления.

Отмеченные выше определения места музыки в ритмической гимнастике как выполнение упражнений с музыкальным сопровождением, «под музыку» по смыслу и цели ее возможного применения в занятиях ритмической гимнастикой, на наш взгляд, не бесспорны. Отмеченное основывается прежде всего на семантической сущности «музыки» как искусства, отражающего действительность в звуковых художественных образах. Присутствие музыки при упражнениях в видах двигательной активности, связанной с искусством движений, в художественной гимнастике, фигурном катании, танцах, балете существует или, по крайней мере, предполагает взаимообусловленность музыки и движений. Своими двигательными действиями исполнитель стремится отражать содержание, характер музыки. В свою очередь музыка определяет особенности его двигательных действий. По этой формуле искусство органического единства музыки и исполнителя упражнения заключается в том, что музыка по своему предназначению «должна жить в исполнителе», а исполнитель – «жить в музыке». Полагаем, только в этом случае полифункциональность музыки может проявляться целенаправленно и достаточно. И не только в совпадении ритмовых структур, но и в главнейшем ее предназначении – формировании духовного компонента физической культуры личности, ее компонентов: эстетичности, телесно-двигательной пластичности, грациозности.

Исходя из отмеченного, упражнения ритмической гимнастики должны быть в гармонии с музыкой, как говорят, сопровождающей их исполнение. С последним трудно согласиться, поскольку музыка должна быть паритетной составляющей ритмической гимнастики. Но в этом случае сочетание музыки и упражнений ритмической гимнастики выходит на уровень и необходимость создания не только и не столько комплексов упражнений ритмической гимнастики, а музыкальных телесно-двигательных композиций, основанных на принципах композиционности [9].

В теории ритмической гимнастики упражнения подразделяются по специфике воздействия. В соответствии с данными Т.С. Лисицкой первая группа средств предназначена для развития основных способностей занимающихся [10]. Вторая группа упражнений направлена на формирование танцевальности, пластичности, грациозности. К третьей группе относят упражнения, связанные с развитием музыкальности. Четвертая группа упражнений предназначена для благотворного воздействия на психику человека.

Ритмическая гимнастика, синтезирующая в себе деятельность преподавателя как исполнителя, студенток как зрителей и исполнителей упражнений, может быть в равной степени как средством формирования физических функциональных возможностей, так и средством построения духовности личности.

В этом аспекте музыка является необходимым компонентом ритмической гимнастики и безусловным для духовного развития личности. Однако как в научных источниках, научно-методической литературе, так и в практике ритмической гимнастики музыка предоставляется лишь как средство ритмического сопровождения процесса выполнения физических упражнений. При этом не учитываются и не реализуются эстетические ценности музыки – чувство переживания, эмоции, настроение, что в свою очередь не создает предпосылок для формирования духовности личности занимающейся, её эстетичности, телесной пластичности и грациозности. Музыка, за редкими исключениями, в современной ритмической гимнастике является своеобразным ритмическим придатком, двигательным раздражителем.

При подборе музыки для занятий редко учитывается её художественно-эстетическая ценность. Практически не принимается во внимание психофизиологическая природа музыкального и моторного ритма, ритмических процессов в организме человека, что было предметом внимания известных ученых-физиологов и психологов.

С целью проверки и подтверждения гипотетических представлений о возможно-

стях ритмической гимнастики в формировании телесно-двигательной пластичности будущих педагогов и приобщения студенток к эстетическим ценностям физической культуры, музыки, развития чувства гармонии музыки и движений, формирования пластичности движений, нами была разработана и апробирована экспериментальная программа, основанная на комплексном применении в учебно-тренировочном процессе знаний теории ритмической гимнастики, телесной пластики, музыки, основных групп упражнений ритмической гимнастики и телесной пластики, комплексном соотношении ценностей отмеченного. Цель создания и реализации учебной программы состояла в формировании телесно-двигательной пластичности студенток как составляющей их эстетичности и духовного компонента физической культуры личности. Структуру программы составляют несколько частей. Из них четыре раздела практической части программы имеют общую направленность на связь двигательных действий с музыкой.

В разделе «Упражнения на связь ритма двигательных действий с ритмом музыки» представлены упражнения, направленные на обучение передаче движениями ритмового рисунка музыкального произведения. Отдельной группой даны упражнения на воспроизведение по характеру музыки специфических движений танцев, таких как пасодобль, самба, ча-ча-ча, твист, шейк и др.

Отдельным разделом даны упражнения на связь движений с мелодией музыки, предназначенные для обучения передаче движениями различных направлений мелодического рисунка. Например восходящий и нисходящий – плавные, волнообразные движения руками вверх и вниз в соответствии с направлениями мелодического рисунка.

Важнейшим практическим разделом программы являются «Упражнения на связь двигательных действий с темпом музыки». Эти средства предназначены для овладения техникой передачи движениями различного темпа и темпо-ритма. Такой по характеру раздел основан на направленности постепенного усложнения упражнений, выполняемых в различном темпе, с разнообразными переходами с одного на другой в соответствии с изменением темпа музыки, со вступлением упражнений в звучащий темп музыки.

Для доказательства эффективности предложенной нами программы развития телесно-двигательной пластичности средствами ритмической гимнастики было выполнено формирующее педагогическое экспериментирование. На начальном этапе формирующего эксперимента осуществлен констатирующий (первичный) срез экспериментальных данных. В процессе первичного и вторичного срезов экспериментальных данных (табл. 1 и 2) оценивались следующие показатели зависимых переменных педагогического формирования.

1. Экспертная оценка мотивации занимающихся к занятиям ритмической гимнастикой (мотивация, балл).
2. Тестовая оценка силовой подготовленности (силовая подготовленность, балл).
3. Тестовая оценка скоростной подготовленности (скоростная подготовленность, балл).
4. Тестовая оценка устойчивости равновесия (устойчивость равновесия, балл).
5. Экспертная оценка подвижности суставов (подвижность суставов, балл).
6. Экспертная оценка когерентности движений (когерентность как согласованность движений в пространстве и во времени, балл).
7. Скрининговая оценка завершенности двигательного действия (завершенность действия, балл).
8. Экспертная оценка выразительности двигательного действия (выразительность действия, балл).

Таблица 1

Усредненные значения экспериментальных данных, полученных при первичном их срезе

Экспериментальная переменная	Первичный срез данных	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1. Мотивация	2,81 ± 1,14	2,85 ± 1,03
2. Силовая подготовленность	2,81 ± 1,08	2,93 ± 1,11
3. Скоростная подготовленность	2,67 ± 1,04	2,85 ± 1,06
4. Устойчивость равновесия	3,19 ± 1,14	3,00 ± 1,11
5. Подвижность суставов	2,78 ± 1,15	2,93 ± 1,14
6. Когерентность движений	2,37 ± 1,04	2,81 ± 1,14
7. Завершенность действия	2,26 ± 0,81	2,41 ± 1,05
8. Выразительность действия	2,22 ± 0,85	2,26 ± 0,86

Таблица 2

Результаты проверки различия между средними значениями, полученными при первичном срезе экспериментальных данных

	Парные разности					t-критерий Стьюдента	Вероятность ошибки, p
	Среднее	Стандартное отклонение	Станд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних			
				Нижняя граница	Верхняя граница		
1. Мотивация	–0,037	1,720	0,331	–0,718	0,644	–0,112	0,91
2. Силовая подготовленность	–0,037	2,084	0,401	–0,861	0,788	–0,092	0,93
3. Скоростная подготовленность	0,074	1,384	0,266	–0,473	0,621	0,278	0,78
4. Устойчивость равновесия	–0,074	1,795	0,346	–0,784	0,636	–0,214	0,83
5. Подвижность суставов	–0,074	2,336	0,449	–0,998	0,849	–0,165	0,87
6. Когерентность движений	0,074	2,183	0,420	–0,789	0,937	0,176	0,86
7. Завершенность действия	–0,037	1,698	0,326	–0,709	0,635	–0,113	0,91
8. Выразительность действия	–0,296	6,804	1,309	–2,988	2,395	–0,226	0,82

В контексте проблемы исследования важно отметить, что практически ни одна из начинающих заниматься ритмической гимнастикой не проявила возможность посредством естественного выразительного движения передать глубокое переживание музыкального образа. Это свидетельствует о том, что на начальном этапе педагогического экспериментирования у студенток отсутствует связь между мышечным чувством и способностью к целостному восприятию музыкального произведения.

Таким образом, при познании и формировании духовного компонента физической культуры личности необходимо учитывать такие важнейшие его составляющие, как телесно-двигательная пластичность, эстетичность, грациозность. Ритмическая гимнастика в этом аспекте является наиболее эффективным средством формирования духовности занимающихся через занятия ритмичными телесно-двигательными упражнениями, поскольку в этом случае имеет место комплексное воздействие сочетания ритма музыки и соответствующих ей физических упражнений. Показана целесообразность комплексного формирования ритмических музыкальных и телесно-двигательных процессов психофизиологического характера в сознании человека как одного из условий появления мотивов и осознанных потребностей в постижении ценностей физической культуры, в том числе её результативной составляющей – сформированности телесно-двигательной пластичности в процессе занятий ритмической гимнастикой как составляющей физической культуры личности будущего педагога.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб.: Питер, 2001. – 261 с.

2. Бальсевич В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема // Вопросы философии.– 1981. – № 8. – С. 78–89.

3. Визитей Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Н.Н. Визитей; отв. ред. В.И. Столяров. – Кишинёв, КГУ, 1989. – 128 с.

4. Грудницкая Н.Н. Формирование знаний у студентов факультета физической культуры на основе современных информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук. – Ставрополь, 2002. – 124 с.

5. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов: учеб. для вузов / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 246 с.

6. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы: монография. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 144 с.

7. Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка на уроке // Физическая культура в школе. – 1986. – № 12. – С. 24–26.

8. Кряж Б.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / Б.Н. Кряж, Э.В. Ветошкин, Н.А. Боровская. – Минск: Полымя, 1987. – 175 с.

9. Курысь В.Н. Ритмическая гимнастика в школе: учеб. пособие / В.Н. Курысь, Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: СГУ, 1998. – 204 с.

10. Леонтьев А.А. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Инфра-М, 2007. – 567 с.

11. Мотков О.И. Психология самопознания личности: практическое пособие. – М.: Треугольник, 1993. – 93 с.

12. Райзенберг Б.А. Диссертация и учёная степень: пособие для соискателей. – 4-е изд., доп. – М.: Инфра-М, 2004. – 416 с.

References

1. Ananiev, B.G. *O problemah sovremennogo chelovekoznania* [On the problems of modern anthropology]. S-Pb., Piter, 2001. 261 p.

2. Balsevich V.K. *Problemy filosofii* [Problems of Philosophy], 1981, no.8, pp. 78–89.

3. Vizitei N.N. *Physical culture personality (the problem of human corporeality: methodological, social and philosophical, pedagogical aspects*). Kishinev, KSU, 1989. 128 p.

4. Grudnitskii N.N. *Formirovanie znanii u studentov fakulteta fizicheskoi kultury na osnove sovremennyh informacionnyh tehnologii* [Formation of knowledge among students of the Faculty of Physical Education on the basis of modern information technologies: diss. kand. ped. science.] Stavropol, 2002. 124 p.

5. Dworkin L.S. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education students]. Rostov n /D: Phoenix, Krasnodar, 2008. 246 p.

6. Evseev S.P. Fizicheskay kultura v sisteme vyshego professionalnogo obrazovania: realii i perspektivy [Physical education in the higher education system Realities and Prospects].: Monograph . SPB, GAFK im.P.F. Lesgafta. 1999. 144 p.

7. Kodzhaspirov J.G. Funkcionalnay muzyka na uruke [Physical Education in school], 1986, no. 12, pp. 24–26.

8. Boules B.N. Gimnastika. Ritm. Plastika. [Gymnastics. Rhythm. Plastic] / B.N. Kryazh, E.V. Vetoshkin, N.A. Borovskaya // Minsk, Polymya, 1987. 175 p.

9. Kurys V.N. *Ritmicheskay gimnastika v shkole* [Rhythmic gymnastics at school] /V.N.Kurys, N.N. Grudnitskaya. // Stavropol, SSU, 1998. 204 p.

10. Leontiev A.A. *Deytelnost. Soznanie. Lichnost.* [Activities. Consciousness. Personality.] Moscow, INFRA-M, 2007. 567 p.

11. Motkov O.I. *Psihologiy samosoznaniy lichnosti* [Psychology of self-identity: a practical guide]. Moscow, Treugolnik, 1993. 93 p.

12. Rayzenberg B.A. *Dissertaciy i uchenay stepen.* [Handbook for soikateley]. Moscow, INFRA-M, 2004. 416 p.

Рецензенты:

Сляднева Л.Н., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой хореографии, ГБОУ ВПО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь;

Шумакова Н.Ю., д.п.н., профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, ФГАУ ВПО «Южный федеральный университет», г. Ростов на Дону.

Работа поступила в редакцию 19.12.2013.