

## **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ**

**Егорова А.А.**, студентка 1 курса факультета ветеринарной медицины и биотехнологии

**Научный руководитель – Макарова Е.В.**, кандидат педагогических наук, доцент

**ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** ритмическая гимнастика, тестирование, физическое развитие, физическая подготовленность.*

*Работа посвящена исследованию влияния занятий ритмической гимнастикой на физическое развитие и физическую подготовленность студентов.*

Процесс совершенствования физического развития имеет взаимосвязь с двигательной деятельностью и с физической подготовленностью [1, 2, 3]. Организм человека – это единое целое, и изменение состояния любого органа непременно отражается на состоянии всех других органов и систем организма [4]. Воздействие на любую функцию или орган вызывает целый комплекс физиологических реакций [5].

Одним из действенных средств гармонического развития девушек является ритмическая гимнастика, направленная на укрепление здоровья, развитие силы, выносливости, гибкости, а также красоты тела, улучшение осанки, походки. Ритмическая гимнастика привлекает своей общедоступностью и возможностью достичь этих целей, это сложный комплекс воздействий на скелетные мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, на биохимические и физиологические процессы в организме.

Нами проведено педагогическое тестирование студенток 17-18 лет с целью прогнозирования влияния занятий ритмической гимнастикой на их физическое развитие и физическую подготовленность [6, 7, 8]. В исследовании принимали участие 124 студентки 1-2 курса ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ.

Педагогическое тестирование осуществлялось в начале и конце учебного года. Результаты тестирования подвергли статистической обработке. По результатам первого тестирования все испытуемые по показателям весоростового индекса были поделены на три группы. В первую группу вошли 80 студенток с нормальной массой тела. Вторую группу составили 30 девушек с недостаточной массой тела и третью составили 14 девушек с избыточной массой тела.

После 56 учебных занятий в показателях физической подготовки наибольшие положительные однонаправленные сдвиги во всех трех группах произошли в следующих испытаниях: равновесии (прирост 3,0-3,7), гибкости при наклоне (1,43-1,53) и в упражнении на пресс (1,27-1,34). В упражнении на силу в группе с избыточным весом произошло снижение результата (0,87). В двух других группах прирост составил 1,28. Освобождение от занятий по болезни в течение учебного года снизилось с 33% до 24% в первом семестре и во втором соответственно.

Вес тела связан с интенсивностью происходящих в его организме обменных процессов, которые определяются различными факторами: возрастом, полом, физическими нагрузками и др. Анализ полученных данных показал, что в группах с нормальным и повышенным весом снизился весоростовой индекс. Это указывает на снижение жировой массы и замены её мышечной.

Таким образом, занятия ритмической гимнастикой благотворно влияют на физическую подготовленность и физическое развитие девушек, о чем свидетельствуют полученные результаты.

#### **Библиографический список:**

1. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

2. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

3. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

4. Erdyneeva K.G., Shvetsov M.Y., Igumnova E.A., Gorlachev V.P., Pavlov I.V., Kozachkova, O.V., Schepkina N.K., Makarova E.V. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry. 2016. Т. 11. № 1. С. 1-9.

5. Makarova E.V., Kryukova N.I., Sizova Z.M., Grinenko A.V., Erofeeva M.A., Bukaleroва L.A. Divergence of supreme values of Russian world and western civilization social and philosophical analysis. European Journal of Science and Theology. 2019. Т. 15. № 3. С. 97-107.

6. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

7. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.

8. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.

## **RHYTHMIC GYMNASTICS AS A HEALTH FACTOR**

**Egorova A.A.**

**Key words:** *rhythmic gymnastics, testing, physical development, physical fitness.*

*The work is devoted to the study of the influence of rhythmic gymnastics classes on the physical development and physical fitness of students.*