

# РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕВУШЕК

- **Что такое ритмическая гимнастика?**
- Ритмическая гимнастика проводится с музыкальным сопровождением, что обогащает уроки эстетическим содержанием, выразительными, точными и красивыми движениями.  
Ведь главной целью уроков физической культуры является физическое совершенствование подрастающего поколения.  
При занятиях ритмической гимнастикой решаются многие педагогические задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные):
- всестороннее, гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;
- формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения.

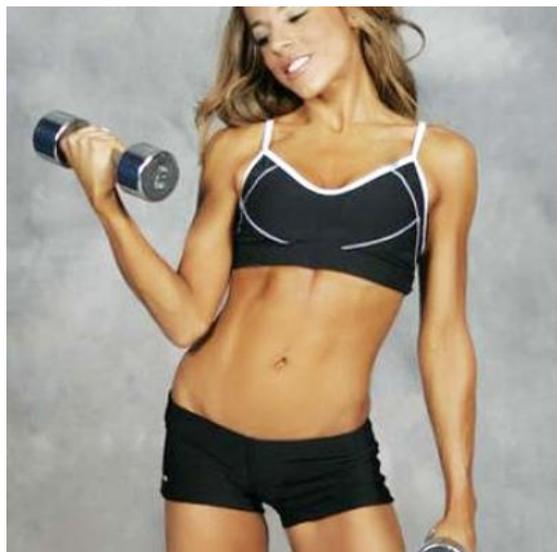
СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ МУЗЫКА И ДВИЖЕНИЕ.

МУЗЫКА, ХОРОШО ПОДОБРАННАЯ К ДВИЖЕНИЯМ, ПОМОГАЕТ ЗАКРЕПЛЯТЬ МЫШЕЧНЫЕ ЧУВСТВА, А СЛУХОВЫМ АНАЛИЗАТОРАМ ЗАПОМИНАТЬ ДВИЖЕНИЯ В СВЯЗИ СО ЗВУЧАНИЕМ МУЗЫКАЛЬНЫХ ОТРЫВКОВ. ВСЕ ЭТО ВОСПИТЫВАЕТ МУЗЫКАЛЬНУЮ ПАМЯТЬ, ЗАКРЕПЛЯЕТ ПРИВЫЧКУ ДВИГАТЬСЯ РИТМИЧНО, КРАСИВО. ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БОЛЬШОГО РАЗНООБРАЗИЯ ДВИЖЕНИЙ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЗДАВАЕМОГО МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗА, ПОЗВОЛЯЕТ ЗАНИМАЮЩИМСЯ РАСШИРИТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ОРГАНИЗМА, ПОЗНАТЬ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С МУЗЫКОЙ И ТАКИМ ОБРАЗОМ ОСУЩЕСТВИТЬ СВЯЗЬ МЕЖДУ УМСТВЕННЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ И ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ.



ПРИ ЗАНЯТИЯХ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ  
ПРИМЕНЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ  
ОБУЧЕНИЯ:  
СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ;  
ДОСТУПНОСТИ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ;  
ПОВТОРНОСТИ, СИСТЕМАТИЧНОСТИ И  
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ.





НАЧИНАЯ РАЗУЧИВАТЬ КОМПЛЕКС РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ, МЫ ИДЕМ ОТ ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ К БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ И КООРДИНАЦИИ.

ДЕВУШКИ САМИ НАЧИНАЮТ ПРЕДЛАГАТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И СВЯЗКИ. КОГДА КОМПЛЕКС ИЗУЧЕН И ПРОРАБОТАН МНОГОКРАТНО, УЧЕНИКИ ПРОСЯТ УВЕЛИЧИТЬ НАГРУЗКУ НА ТУ ИЛИ ИНУЮ МЫШЕЧНУЮ ГРУППУ.

ТВЕРДЫЙ, РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЙ ПОРЯДОК ЗАНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНИРУЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ПРИУЧАЕТ ИХ ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К ПРОЦЕССУ ЗАНЯТИЙ.

- ◎ **Схема построения комплекса ритмической гимнастики**
- ◎ Комплекс ритмической гимнастики делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Эти части комплекса различны по длительности и составляют приблизительно соответственно 20, 70 и 10% от общего времени занятий.  
Практика показывает, что наиболее подходящая продолжительность каждого упражнения в комплексе в среднем 50-60 сек. Исходя из этого определяется количество упражнений в комплексе и каждой части.
- ◎ В подготовительной части используют разогревающие упражнения, что помогает подготовить организм к выполнению упражнений в основной части. Движения выполняются с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. Включаем упражнения общего воздействия - потягивания, разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги.  
Разные виды ходьбы имеют свои специальные названия:
- ◎ «*Степ-тач*» - приставной шаг с касанием. Выполняется в различных вариациях с поворотами, прыжками, перемещениями в произвольных направлениях.
- ◎ «*Марш*» - шаги на месте с высоким подниманием колена.
- ◎ «*Кросс-степ*» - скрестный шаг. Повороты и перемещения.
- ◎ «*Грейн вайн*» - скрестные шаги с перемещениями вправо и влево.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НАПРАВЛЕНА НА РАЗВИТИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП И ВЕДУЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. СЮДА ВХОДЯТ НАИБОЛЕЕ ИНТЕНСИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ СТОЯ, СИДЯ, ЛЕЖА, А ТАКЖЕ ДАЮЩИЕ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ ПИКОВЫЕ НАГРУЗКИ ПРЫЖКИ.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ СВЯЗАНА С ИХ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ПРОРАБОТКУ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП РУК, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, БРЮШНОГО ПРЕССА, БЕДЕР, ЯГОДИЦ, ГРУДИ, СПИНЫ И ГОЛЕНЕЙ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ДЕЛИТСЯ НА ДВЕ ЧАСТИ - АЭРОБНУЮ И СИЛОВУЮ. В АЭРОБНОЙ ЧАСТИ ВЫПОЛНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ. ЭТО ПРУЖИНИСТЫЙ ШАГ, ПОЛУПРИСЕДЫ, МАХИ, ПРЫЖКИ, ЛЕГКИЙ БЕГ, РАЗЛИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ, СОПРОВОЖДАЕМЫЕ ДВИЖЕНИЯМИ РУК И ХЛОПКАМИ.





ВО ВРЕМЯ СИЛОВОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ УЧЕНИКИ ПРИНИМАЮТ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП. В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ И ЛЕЖА ВЫПОЛНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ, ЧЕРЕДУЮЩИЕСЯ ПО ВОЗДЕЙСТВИЮ. ЭТО МАХИ, НАКЛОНЫ, ПОВОРОТЫ, ОТЖИМАНИЯ, РАСТЯГИВАНИЯ МЫШЦ.

В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЙ ВХОДЯТ УПРАЖНЕНИЯ МАЛОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. ЭТО В ОСНОВНОМ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ И ДЫХАНИЕ, ПОСКОЛЬКУ САМОЕ ВАЖНОЕ ПОСЛЕ НАГРУЗКИ - ПРОДОЛЖАТЬ ДВИГАТЬСЯ, НО В ДОСТАТОЧНО НИЗКОМ ТЕМПЕ, ЧТОБЫ ПОСТОЯННО УМЕНЬШАТЬ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.

УПРАЖНЕНИЯ ЭТОЙ ЧАСТИ ДОЛЖНЫ ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ НАПРЯЖЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

МУЗЫКА - СУЩЕСТВЕННАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ. ОНА СОЗДАЕТ РАДОСТНОЕ НАСТРОЕНИЕ И АКТИВИЗИРУЕТ ДВИЖЕНИЯ. МУЗЫКА ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

ТЕМП МУЗЫКАЛЬНОГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ ВО МНОГОМ ДИКТУЕТ ИНТЕНСИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.

ДЛЯ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ МУЗЫКА ПОДБИРАЕТСЯ ОТДЕЛЬНО, ЗАТЕМ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПЕРЕПИСЫВАЮТСЯ НА ОТДЕЛЬНУЮ МАГНИТОФОННУЮ КАССЕТУ. ПОЛУЧАЕТСЯ ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС.

УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НЕПРЕРЫВНО, ПЕРЕХОДЯ ОТ ОДНОГО К ДРУГОМУ БЕЗ ОСТАНОВОК, ТО ЕСТЬ ПОТОЧНО. ЭТО МЕТОД, КОТОРЫЙ ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В АЭРОБИКЕ И РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.





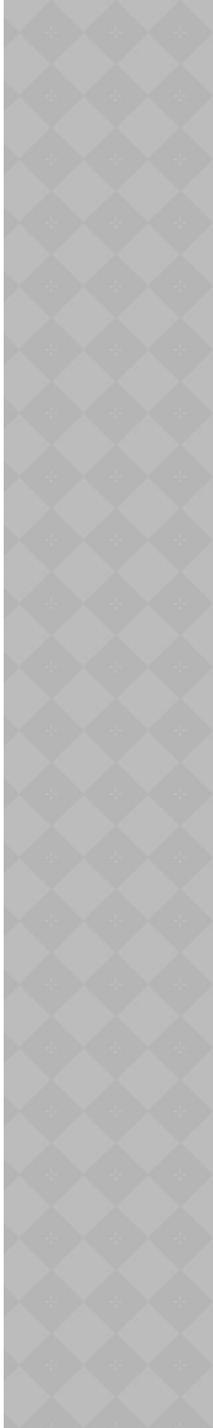
- ◎ **Комплекс ритмической гимнастики**
- ◎ ***Подготовительная часть***
- ◎ Мелодия медленная.
- ◎ 1. И.п.: основная стойка. Потягивание. Поднимание рук через стороны вверх и поочередное опускание левой, затем правой руки, сгибая ее в локте перед собой.
- ◎ 2. И.п.: стойка ноги врозь. Выпад правой ногой, правую руку в сторону, потянуться за ней. То же в другую сторону.
- ◎ 3. Наклоны в сторону - вперед по диагонали, полукруг в левую сторону - выпрямиться. То же в другую сторону.
- ◎ 4. И.п.: основная стойка. Руки на поясе, округлить спину, вывести локти вперед, полуприсед на носках, расправить плечи, развести локти в стороны, опуститься на всю ступню.
- ◎ 5. «Степ-тач» - приставные шаги с касанием в разные стороны, с поворотом на  $90^\circ$ .

◎ **Основная часть**

- ◎ 6. И.п.: основная стойка. Шаги на месте - 24 счета, переходящие в поднимание на носки - 24 счета, «кросс-степ» с вращением рук в локтевых суставах в одну и другую стороны.
- ◎ 7. Шаги вперед с продвижением: шаг правой - левой в сторону на носок, левая рука вперед-вверх, то же другой ногой, на 8 счетов, спиной возвращаемся назад, руки в стороны слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги меняем поочередно: правая в сторону, приставить, левая в сторону, приставить.
- ◎ 8. Прыжки на месте - руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и выбрасываются поочередно вниз, в сторону, вперед, вверх.
- ◎ 9. Упражнения выполняются с гантелями.
- ◎ И.п.: ноги врозь, руки с гантелями на бедрах. Шаг правой, левая на носок, левая рука вправо-вперед. Вернуться в и.п. То же другой ногой и рукой.
- ◎ 10. И.п.: основная стойка. Руки опущены вниз, полуприсед, руки согнуть в локтях, кисти повернуты к плечам. Вернуться в и.п., полуприсед - руки в стороны, вернуться в и.п. (упражнение выполняется с напряжением).
- ◎ 11. И.п.: ноги вместе, полуприсед, руки согнуты в локтях с гантелями, выпрямляясь вверх, отводим руки назад, локти вверх.
- ◎ 12. И.п.: ноги врозь, поднимание прямых рук вперед, кисти повернуты вниз.
- ◎ 13. И.п.: вторая позиция, руки на поясе. Приседание на правой - левая нога на носок на 4 счета, приседание на двух ногах - колени в стороны, 4 счета, приседание на левой ноге, правая на носок.
- ◎ 14. «Степ-тач» - для отдыха.

- 6. И.п.: лежа на спине руки в стороны, ноги вверх, отвести левую ногу в сторону, вернуться в и.п. То же правой ногой. Разведение обеих ног в стороны. Для отдыха - ноги, согнув, прижать к себе («группировка»), сесть ноги вместе, наклон вперед, потянуться.
- 17. И.п.: лежа на спине упор на локти. Полуподнимание таза вверх 16-20 раз, ступни на ширине плеч. Стопы вместе - 20 раз. Левая стопа стоит, правая нога согнута в колене и лежит на левом колене - 15 раз, то же с другой ноги.
- 18. Упражнение для растягивания мышц бедра: в и.п. лежа на спине согнуть ногу к себе, выпрямить вверх, покачивающее движение, опустить вниз. То же другой ногой. Перейти в сед на правое бедро - левую ногу вверх, взять за пятку, покачивающее движение, растяжка. То же другой ногой.
- 19. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни ног стоят на полу, руки за головой. Поднимание головы и плеч, спина на полу (пресс сверху).
- 20. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног («ножницы») до прямого угла и опускание двух ног вместе.
- 21. И.п.: лежа на спине, ноги согнуть в коленях, левая, согнутая в колене, лежит на правой. Руки за головой. Поднимание правого плеча, правым локтем коснуться левой коленки. По 15 раз каждым локтем.
- 22. И.п.: сед на пятках, руки на коленях. Отведение левой руки в сторону на 4 счета, затем правой руки, на 8 счетов обе руки отвести в стороны. Круговое движение за рукой вперед, наклоняясь вперед-в сторону в одну и в другую сторону

- ◎ **Заключительная часть**
- ◎ 23. Упражнения для восстановления и расслабления. «Волна» - справа-налево и обратно. Круговые движения правой рукой снизу-вверх-в сторону, то же другой рукой и двумя руками вместе.
- ◎ 24. Выпад правой ногой в сторону, потянуться за правой рукой, выполняющей круговые движения в локтевом суставе. То же в другую сторону.
- ◎ 25. Шаг правой ногой в сторону, круговое движение правым плечом назад. То же в другую сторону. Стоя на месте, круговые движения двумя плечами назад и вперед.
- ◎ 26. Медленные наклоны головы вперед, отводя вперед как можно дальше подбородок и втягивая его назад.
- ◎ 27. И.п.: ноги врозь, руки на коленях - круглая спина, прогибание в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходящее из одного положения в другое.
- ◎ 28. Руки через стороны вверх - вдох, плавно опуская вниз - выдох.



## ◎ Заключение

- ◎ Выполнив такой комплекс упражнений, девушки получают хорошую нагрузку на все группы мышц. Чтобы была польза от занятий, нагрузка должна соответствовать определенным нормам и стимулировать аэробные, то есть кислородные, процессы в организме.
- ◎ Уроки не должны вызывать переутомление у учащихся, поэтому учитель должен варьировать нагрузку в зависимости от того, каким по расписанию проводится урок. В начале и середине дня нагрузка должна быть средней интенсивности, а если урок проводится последним, то нагрузку можно увеличить. Учитель всегда ориентируется на внешние признаки утомления занимающихся и в процессе выполнения комплекса может заменить одно упражнение другим, увеличить или уменьшить дозировку выполняемого упражнения.
- ◎ Самое главное достоинство этих уроков заключается в том, что девушки занимаются на уроке в течение 35-40 мин. непрерывно, получая от урока не только удовольствие, но и хороший тренировочный эффект.

◎

[HTTP://SPO.1SEPTEMBER.RU/2003/07/1.HTM;](http://spo.1september.ru/2003/07/1.htm)  
[HTTP://IMAGES.YANDEX.RU/YANDSEARCH?P=5&TE](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=5&text)  
XT

