РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Выполнила студентка
3.642 группы
Иванова Ксения

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА — комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика (известна также под названием аэробика) используется в оздоровительных целях … (Большой Энциклопедический словарь)

dreamstime.com

В методической литературе дается большое количество определений ритмической гимнастики:

О.А.Иванова и Л.АЛанцберг (1984) определяют ритмическую гимнастику как разновидность гимнастики, система упражнений которой дает занимающимся бодрость, мышечную радость, повышает тонус нервной системы.

Е.Г.Попова (1986) определяет ритмическую гимнастику как одну из разновидностей основной (педагогической) гимнастики, содержанием которой являются разнообразные, простые по технике исполнения, физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.), выполненные преимущественно поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку различного характера.

В.Б.Матов, О.А.Иванова, И.Н.Шаробарова (1989) считают, что основа ритмической гимнастики - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, сочетающиеся с элементами игры, праздничным характером обстановки, нарядной одеждой, музыкальным сопровождением.

Особенности ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения. поэтому в отечественной практике был принято название - ритмическая гимнастика, хотя в современной литературе чаще встречается термин ≪аэробика≫. В ней используется комплекс различных средств оказывающих влияние на организм. Так серии беговых и прыжковых упражнений влияют на сердечно-сосудистую систему; наклоны и приседания- на двигательный аппарат ; методы релоксации и самовнушения - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные – пластичность и.т.д.

Термин ≪аэробика≫ (как и более широкое, принятое в настоящее время название ≪фитнес≫) - это международное обобщенное название двигательной активности оздоровительной направленности, под которым в настоящее время объединено более 200 различных направлений и течений.

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность. Упражнения ритмической гимнастики можно с успехом использовать в различных формах организации физической культуры в качестве разминки, общей или специальной физической подготовки в учебно-тренировочных занятиях различных видов спорта, а также во всех формах организации физической культуры в школе.

При всем разнообразии форм, ритмическая гимнастика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной.

Этими особенностями являются:

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-

бытовых и характерных танцев, диско-танцев и танцев в стиле ≪ретро≫, рок, брейк, фанк и др.

2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных движений.

3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями.

4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях.
5. Высокая динамичность и разнообразие движений.
6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки.
7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.
8. Коллективный характер занятий.
9. Поточный способ выполнения упражнений

Ритмическая гимнастика решает прежде всего задачи оздоровления населения, а не задачи большого спорта. Она способствует нормальному функционированию как отдельных органов, так и организма в целом.

Lubimov Andrew 2009

Регулярные занятия ритмической гимнастикой замедляют процесс старения мышечной ткани, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, улучшая их кровоснабжение и питание.

Т.Т. Ротерс, В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Н.А. Боровская, Т.С. Лисицкая и др. подчеркивают, что ритмическая гимнастика — это прекрасное средство эстетического воспитания. Танцевальная направленность упражнений и музыкальное сопровождение способствуют развитию культуры движений, выразительности, пластичности, грациозности, ритмичности, музыкальности и танцевальности.

По функциональному назначению упражнения ритмической гимнастики подразделяются на :

- оздоровительные,
- лечебные,
- прикладные,
- спортивные.

В свою очередь оздоровительная ритмическая гимнастика по возрастному

- признаку делится на гимнастику для :
- детей,
- молодежи,
- людей среднего
- (зрелого) и пожилого возраста

Все средства ритмической гимнастики можно разделить на четыре группы по целевому признаку.

Первая группа средств направлена на развитие основных физических способностей занимающихся.

Вторая группа упражнений воспитывает танцевальность, пластичность, грациозность.

Третья группа упражнений воспитывает музыкальность.

Четвертая группа средств направлена на регуляцию психического состояния занимающихся.

В зависимости от подбора этих средств ритмическая гимнастика может носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер.

При занятиях ритмической гимнастикой для детей младшего школьного возраста подбираются простые, образные упражнения, формируется "школа движений". В комплексах используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в исходном положении - на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность контролировать основные движения. В этом возрасте следует уделять большое внимание формированию правильной осанки, поэтому выполнение упражнений для мышц плечевого пояса, спины, живота.

боковых мышц туловища имеют приоритетное значение. Также следует включать в комплексы ритмической гимнастики упражнения для мышц рук, особенно разгибателей, мелких мышц пальцев, кисти, стопы. Элементы ритмопластики, игрового стретчинга, пальчиковой гимнастики внесут разнообразие в занятия и помогут сгладить неравномерность в развитии опорно-двигательного аппарата.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) включают следующие упражнения:

- 1. ОРУ в положении стоя ("для развития силы и подвижности в суставах):
- • упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях
- (поднимание - опускание, сгибание - разгибание, супинация - пронация,
- дуги, круги);
- • упражнения для мышц туловища, шеи (наклоны, повороты, движения по
- дуге вперед и др.);
- • упражнения для ног (поднимание - опускание, сгибание - разгабание в
- различных суставах, полуприседы, выпады и др.).

- 2. ОРУ в положении сидя и лежа (для развития силы и подвижности в
- суставах):
- • упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и
- разгибания, круговые движения);
- • упражнения для ног в положении лежа и упоре стоя на коленях (сгибание -
- разгибание, поднимание - опускание, махи и др.);
- • упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа на спине
- (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотами туловища, поднимание
- согнутых ног или с разгибанием, разведением и др.);
- • упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре стоя на
- коленях (поднимание рук, ног или одновременные движения руками и
- ногами и др.)-

- 3. Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя,
- сидя, лежа):
- • в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног;
- • в полуприседе, выпаде для передней, задней, внутренней поверхности
- бедра, мышц спины;
- • в положении лежа для передней, задней и внутренней поверхности
- бедра,мышц живота и спины;
- • в упоре стоя на коленях для мышц спины, боковой поверхности туловища.
- Все упражнения на растягивание можно выполнять в статическом и
- динамическом режимах:
- • упражнения на растягивание статического характера (удержание в течение
- 5-10 сек. любой статической позы - выпада, наклона, приседа и др. - по
- максимальной амплитуде движения;
- • упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады,
- махи, рывки и т.д.)

- 4. Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных и.п.:
- стоя, сидя, лёжа, в висах на гимнастической стенке:
- • потряхивание различных звеньев тела;
- • посегментное расслабление различных звеньев тела;
- • мышечное напряжение с последующим расслаблением;
- • пассивное расслабление в парах;
- • плавные движения;
- • упражнения массирующего характера (с похлопыванием, разминанием
- определённых мышечных групп);
- • упражнения с задержкой дыхания;
- • упражнения аутотренинга;
- • дыхательные упражнения (по методу А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко и
- др)-

- 5. Упражнения в ходьбе на месте и в движении:
- • ходьба на месте (в полуприседе, на носках, на пятках и др.);
- • с небольшим продвижением в различных направлениях (вперед, назад,
- вправо, влево, по диагонали, по кругу);
- • ходьба в сочетании с поворотами и простыми прыжками;
- • различные виды ходьбы (шаг: перекатный, переменный, приставной,
- скрестный, с притопом, с подскоком и др.);
- • ходьба с различными движениями рук (хлопками, щелчками, махами,
- рывками и др.).

- 6. Бег, прыжки (общеразвивающего и танцевального характера):
- • бег на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево, с поворотами;
- • бег в сочетании с прыжками, подскоками и танцевальными элементами;
- • бег со сменой ног /впереди, сзади/, с высоким подниманием бедра, с
- захлестыванием голени и др.;
- • бег и беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками и др.;
- • прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях, с
- поворотами;
- • прыжки на двух, одной ноге, с ноги на ногу, сгибая и разгибая ноги вперед,
- назад, в сторону, с междускоками, ноги врозь-вместе и др.;
- • прыжки с различными движениями рук.

- 7. Упражнения на гимнастических снарядах (скамейка, стенка)
- Гимнастическая скамейка:
- • упражнения с восхождением - на скамейку: ходьба на скамейку с
- подниманием бедра, с захлёстыванием голени, в сочетании с различными
- движениями рук, с поворотами, переступанием, прыжками и танцевальными
- упражнениями;
- • упражнения на развитие и укрепление различных мышечных групп, в
- различных исходных положениях - стоя, сидя, в упорах: (поднимание,
- разведение и сведение ног, махи в положении сидя; сгибание и разгибание
- рук в упоре лежа на скамейке; наклоны, повороты туловища с различными
- движениями рук и др.);
- • упражнения на растягивание различных мышечных групп в положении стоя
- и сидя на скамейке (наклоны к ногам: нога на скамейке, сидя верхом;
- выпады нога на скамейке и др.;)
- • упражнения в расслаблении (в положении сидя и лежа на скамейке, позы
- отдыха, расслабление отдельных звеньев тела и др.).

- Гимнастическая стенка:
- • хореографические упражнения с элементами характерных танцев (подъемы
- на полупальцы, полуприседы, приседы, наклоны, махи и др.);
- • упражнения на растягивание (нога на опоре - наклоны, приседания и др,);
- • упражнение на укрепление различных мышечных групп в положении стоя у
- опоры (сгибание - разгибание, отведение - приведение, круговые вращения
- ног, приседания, наклоны и др);
- • упражнение на расслабление, в висе, взмахи ногами, раскачивания и др.

Литература:

Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева
РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
Методическое пособие
Санкт-Петербург
2001