

Реферат по физкультуре

Тема: «Гимнастика».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Художественная гимнастика

1.1 История художественной гимнастики

1.2 Олимпийская история

1.2 Система оценок

1.4 Судейство

2. Спортивная гимнастика

2.1 Снаряды для соревнований женщин

2.1.1 Разновысокие брусья

2.1.2 Бревно

2.2 Снаряды для соревнований мужчин

2.2.1 Конь

2.2.2 Кольца

2.2.3 Параллельные брусья

2.2.4 Перекладина или турник

2.3 Опорные прыжки

2.4 Вольные упражнения

3. Командная гимнастика

4. Ритмическая гимнастика

4.1 Основы ритмической гимнастики

4.2 Современная ритмическая гимнастика

4.3 Музыкальное обеспечение занятий

4.4 Воздействие ритмической гимнастики на организм человека

Заключение

Список использованной литературы

[Интересно о спорте](#)

ВВЕДЕНИЕ

Термин «**гимнастика**» произошел от греческого — «упражняю, тренирую»; по другой версии — «голый, обнажённый». Гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

К спортивным видам **гимнастики** относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая гимнастика.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривает выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:

— гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности;

— ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

1. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

1.1 История художественной гимнастики

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

При Международной федерации гимнастики в 1963 году была создана комиссия по спортивно-ритмической гимнастике, которую с 1998 года переименовали в «художественная гимнастика». Художественная гимнастика — исключительно женский вид спорта, формировалась в течение многих лет, а широкую популярность начала приобретать начиная с 1961 г., когда на конгрессе Международной федерации гимнастики ФИЖ, в Штутгарте было принято решение проводить международные

соревнования по художественной гимнастике. В 1963 году при женском техническом комитете Международной федерации гимнастики организуется техническая комиссия по художественной гимнастике. С тех пор ФИЖ регулярно проводит чемпионаты мира по этому виду спорта. Соревновательная программа включает личное первенство и многоборье — четыре упражнения с предметами, и командное первенство в групповых упражнениях. В программу Олимпийских игр художественная гимнастика входит с 1984 года. Разыгрывалось личное первенство в многоборье — упражнения с обручем, мячом, булавами и лентой. В 1988 году в многоборье выполнялись упражнения со скакалкой, обручем, булавами и лентой, в 1992 году — со скакалкой, обручем, мячом и булавами. Программа Олимпийских игр 1996 года расширена за счет включения первенства в групповых упражнениях. Отбор для участия в Олимпийских играх производится по результатам чемпионата мира, предшествующего Олимпийских игр. С 1998 года в индивидуальной программе участвуют 24 гимнастки, из них 19 отобраны на чемпионате мира. Пять стран, занявших с 1 по 5-е места, делегируют по 2 гимнастки — всего 10. Еще 9 гимнасток — от стран, которые заняли последующие места в соревнованиях. 5 оставшихся мест предназначены для лучших представительниц пяти континентов. Групповые упражнения — 8 команд, занявших с 1 по 8-е места на чемпионате мира, плюс два места для лучших сборных команд оставшихся континентов, не попавших в первую восьмерку. Чемпионаты мира по художественной гимнастике проводятся с 1963 года.

1.2 Олимпийская история

1980 год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. В олимпийскую программу она впервые была включена на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе в 1984 году. Поскольку большинство социалистических стран бойкотировали эти Игры, в первых олимпийских соревнованиях по художественной гимнастике не участвовали спортсменки СССР и Болгарии — в то время явные лидеры в этом виде спорта. В Лос-Анджелесе 33 участницы из 21 страны оспаривали медали в единственном виде соревнований — в многоборье, личное первенство. Олимпийской чемпионкой стала Лори Фанг из Канады. Серебряную награду получила румынка Дойна Стайкулеску, бронзовую — немка Регина Вебер из ФРГ.

Спустя четыре года олимпийской чемпионкой в Сеуле стала Марина Лобач, Александра Тимошенко одержала победу в Барселоне, в Атланте — Екатерина Серебрянская, в Сиднее — Юлия Барсукова, в Афинах — Алина Кабаева, в Пекине — Евгения Канаева, в Лондоне — Евгения Канаева. Начиная с Олимпийских Игр в Атланте, художественная гимнастика была представлена полностью двумя разделами: соревнованиями в индивидуальных и групповых упражнениях.

1.3 Система оценок

Международная федерация гимнастики в 2001, 2003 и 2005 годах меняла технический регламент для того, чтобы подчеркнуть технические элементы и уменьшить субъективность оценок. До 2001 года оценка выставлялась по 10-балльной шкале, что было изменено на 30-балльную шкалу в 2003 и на 20-балльную шкалу в 2005. С 2009 года действует 30-балльная шкала оценивания. С 2013 года оценка снова выставляется по 20-балльной шкале.

Выступление гимнасток оценивают три бригады судей:

— трудность (D) оценивают две подгруппы судей — D1 (2 судьи, оценивают технику исполнения) и D2 (2 судьи, оценивают технику работы с предметом); при подсчёте оценки учитывается среднее арифметическое бригад D1 и D2: $(D1+D2)/2$;

— артистизм и хореографию (A) оценивают 4 судьи;

— исполнение (E) оценивают 4 судьи. Они применяют сбавки за ошибки;

— на любых соревнованиях обязательно работает судья-координатор, следящий за формальной стороной выступления (например, количество предметов на площадке, выходы за площадку и т. д.).

Итоговая оценка подсчитывается по формуле: оценка = $(D1+D2)/2+A+E$.

1.4 Судейство.

Нельзя не отметить тот факт, что художественная гимнастика, точнее, оценка результатов выступлений — вещь крайне субъективная. Не раз возникали серьёзные скандалы и даже дисквалификации судей из-за неравноценного отношения к спортсменам.

Один из самых громких инцидентов произошёл на европейском первенстве в Сарагосе в 2000 году с Еленой Витриченко. Из-за этого неоднократно поднимались вопросы об изменении процедуры судейства или об удалении этого вида спорта из олимпийской программы.

При проведении официальных соревнований по художественной гимнастике судейская бригада состоит из 1 главного судьи, 1 старшего судьи и нескольких судей.

Судьи, в зависимости от уровня соревнований должны иметь соответствующую категорию. Как правило, судейская бригада состоит из 4-6 судей.

Главный судья руководит соревнованиями и несёт ответственность за их проведение в соответствии с правилами.

Старший судья руководит судейской бригадой, оценивает выступления в отношении последовательности исполнения элементов и степени сложности и несёт ответственность за беспристрастность оценок. Для подсчета конечных результатов, распределения мест и составления протоколов судейской бригаде в помощь придается счетная комиссия.

Обязательным документом на всех первенствах и соревнованиях является классификационная программа, издаваемая на определенный период. Содержание и объем заключающихся в ней требований вместе с положениями о начислении очков составлены таким образом, что их выполнение обеспечивает последовательное развитие достижений до звания мастера спорта.

Чтобы предоставить возможность соревноваться гимнасткам, занимающимся не по классификационной программе, была составлена программа соревнований для общих групп в форме 4 выборочных упражнений (личные и групповые обязательные упражнения).

2. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных

упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачёте (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин). В программе олимпийских игр с 1896 года.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

2.1 Снаряды для соревнований женщин.

2.1.1 Разновысокие брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются параллельные брусья. Представляют собой две горизонтальные жерди, расположенные на разной высоте. По сути представляют собой сдвоенный снаряд перекладина из мужской гимнастики, соединённые между собой специальными креплениями. Отличие брусьев от перекладины заключается также в диаметре жерди, а также тем, что жердь деревянная, а не из стали.

- Высота верхней жерди — 241 см
- Высота нижней жерди — 161 см
- Диаметр жерди — 4 см
- Длина жерди — 240 см
- Диагональные расстояния между жердями: 130—180 см.

2.1.2 Бревно — один из снарядов в спортивной гимнастике.

Бревно — горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров. Снаряд покрыт кожей или замшей.

Соревнования на бревне входят в программу женских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на бревне среди женщин, в которых разыгрывается комплект медалей; также соревнования на бревне входят в программу командного и абсолютного первенства среди женщин.

Выступление на бревне состоит из трёх этапов: подъём на снаряд, выступление и завершающий соскок. Итоговая оценка учитывает сложность и чистоту исполнения всех трёх этапов. Выступление длится обычно 1 или 1,5 минуты и включает в себя акробатические элементы, прыжки и повороты.

2.2 Снаряды для соревнований мужчин.

2.2.1 Конь — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на коне входят в программу мужских соревнований, кроме того, конь использовался до 2000 года в качестве снаряда для опорного прыжка.

Конь состоит из металлической подставки и вытянутой деревянной или пластиковой основы, обшитой специальным эластичным материалом, предотвращающим скольжение. Для упражнений на коне на снаряд дополнительно устанавливаются сверху две ручки. Конструкция коня предусматривает возможность изменять его высоту. Для мужских упражнений на коне снаряд фиксируется на высоте 1,15 м; в том случае если

конь используется для исполнения опорного прыжка его высота составляет 1,35 м для мужчин и 1,25 м для женщин.

Согласно правилам ФИС — Федерации гимнастики — длина коня должна составлять 160 см, ширина — 35 см, высота ручек — 12 см, расстояние между ними — от 40 до 45 см.

Соревнования на коне входят в программу мужских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на коне среди мужчин, в которых разыгрывается комплект медалей; также соревнования на коне входят в программу командного и абсолютного первенства среди мужчин.

Упражнения на коне состоят из комбинации маховых движений ногами, а также кругов ноги вместе и ноги врозь, проходок по коню, соскока. Судьями оценивается сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.

Для оценки программы гимнаста на коне весь снаряд поделён на зоны. В зависимости от того, с какой зоны в какую выполнен элемент, сколько зон задействовано при исполнении элемента, сложность его отличается.

Все элементы могут выполняться как в *упоре поперёк*, так и в *упоре продольно*. На теле, в упоре на ручках, в упоре на одной ручке, между ручек и т. д.

2.2.2 Кольца — подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах.

В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на кольцах среди мужчин, в которых разыгрывается комплект медалей; также соревнования на кольцах входят в программу командного и абсолютного первенства среди мужчин.

Согласно правилам ФИС — Федерации гимнастики — точка подвеса колец должна располагаться на высоте 5,75 метров над уровнем пола, сами кольца — на высоте 2,75 метров. В спокойном состоянии расстояние между кольцами — 50 см, их внутренний диаметр 18 см.

Упражнения на кольцах состоят из статических элементов и динамических — подъёмы, обороты и выкруты. Завершаются упражнения акробатическим соскоком. Для начала упражнения спортсмен пользуется помощью ассистента, подсаживающего его на снаряд. Упражнения на кольцах требуют от спортсмена большой физической силы, причём статические элементы в силовом плане зачастую более сложны, чем динамические. Любой статический элемент считается засчитанным, если он удержан не менее чем 2 секунды. Самые известные и наиболее сложные статические элементы при выступлениях на кольцах:

- «Крест» — элемент, в ходе которого гимнаст неподвижно повисает на горизонтально вытянутых прямых руках.
- «Самолёт» — горизонтальный упор, при котором руки разведены в стороны и тело находится в одной плоскости с кольцами.
- «Обратный самолёт» — равновесие, при котором тело находится в одной плоскости (горизонтальной) с кольцами, руки разведены в стороны, спина обращена к полу, живот к потолку.

Судьями оценивается сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.

2.2.3 Параллельные брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин.

FIG регламентирует высоту брусьев от пола 200 см, от матов 180 см. Ширина 60 см. Брусья — это снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые. Брусья — снаряд, который позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп. В комбинацию гимнаста могут входить как различные статические положения — угол, стойка на руках, горизонтальные упоры, элементы над и под жердями, элементы большим махом, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.

Упор — это обычное рабочее положение на брусьях, с ним знаком каждый, кто выполнял обычные отжимания. *Упор на руках* — положение, при котором плечи лежат на жердях.

Все элементы на брусьях могут выполняться как в положении поперёк — классическое положение, так и в положении продольно на одной жерди.

2.2.4 Перекладина или турник — спортивный снаряд. Упражнения на перекладине входят в состав мужских соревнований. Перекладина — стержень из стали, размещённый на вертикальных стойках и закреплённый при помощи стальных растяжек.

Простейшие упражнения на перекладине (подтягивания, подъём переворотом) входят в программу общей физической подготовки. Поэтому перекладину (в том или ином виде) можно увидеть в любом спортзале и на любой спортплощадке.

Согласно правилам Международной федерации гимнастики (FIG) перекладина должна находиться на высоте 278 см и иметь длину 240 см. Толщина перекладины — 2,8 см.

Перекладина является одним из снарядов в спортивной гимнастике, в современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на перекладине среди мужчин, в которых разыгрывается набор медалей; также соревнования на перекладине входят в расписание командного и абсолютного первенства среди мужчин.

Упражнение на перекладине состоит из вращений вокруг снаряда и перелётов, элементов, когда гимнаст прерывает хват снаряда. В ходе выступления спортсмен должен показать различные виды хватов (хват сверху, снизу и обратный хват) и висов (спереди, сзади, ноги врозь, согнувшись), умение чисто и чётко переходить от одного их вида к другому. Во время вращений спортсмен не имеет права касаться перекладины телом. Вращения могут выполняться как на двух руках, так и на одной. Завершаются упражнения акробатическим соскоком. Для начала упражнения спортсмен пользуется помощью ассистента, подсаживающего его на снаряд.

Судьями оценивается сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.

2.3 Опорные прыжки.

Опорные прыжки входят в программу как женских, так и мужских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по опорному прыжку, в которых разыгрывается комплект медалей; также эти соревнования входят в программу командного и абсолютного первенства.

При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения и др.). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления, падение при приземлении или даже неуверенно исполненное приземление приводят к резкому снижению итоговой оценки.

По правилам ФИС — Федерации гимнастики — высота снаряда — 135 см от поверхности пола. Приблизительная длина дорожки разбега — 25 метров, ширина — 1 метр. Высота пружинящего мостика — 20 см.

В соревнованиях командного первенства и многоборья гимнасты исполняют один прыжок. Если гимнаст рассчитывает на попадание в Финал по опорному прыжку — он должен показать в квалификации два прыжка из различных структурных групп. Финал в отдельном виде — Опорном прыжке, также требует от гимнаста выполнения двух разных прыжков. Суммарная оценка гимнаста — полусумма первого и второго прыжка.

Прыжки можно поделить на прыжки лётом (без переворота через голову) и прыжки с переворотом. Любой переворот — это вращение в воздухе на 180 градусов. Соответственно, если к перевороту добавляется сальто, то получается поворот в воздухе на 540 градусов вокруг продольной оси. Все сальто, выполняемые после переворотов, будут полуторными.

То есть переворот — сальто, если рассматривать его от момента касания руками снаряда, до момента прихода ног на мат, будет полуторным (1,5 сальто). По аналогии переворот — двойное сальто, можно рассматривать как 2,5 сальто и т. д.

2.4 Вольные упражнения проходят на «ковре» — квадратном помосте, размерами 12 на 12 метров с дополнительным бордюром безопасности шириной 1 метр. Помост должен обладать определённой эластичностью для смягчения приземления спортсмена при выполнении акробатических прыжков. Специальное покрытие ковра должно исключать ожоги кожи при трении об него.

Вольные упражнения входят в программу как женских, так и мужских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по вольным упражнениям, в которых разыгрывается комплект медалей; также эти соревнования входят в программу командного и абсолютного первенства.

Вольные упражнения длятся, как правило, 70 секунд у мужчин и 90 секунд у женщин. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку. Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. В женских соревнованиях судьи также учитывают уровень хореографической подготовки. Акробатические элементы вольных упражнений включают в себя кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и другие, а также их связки. Характерным элементом вольных упражнений является акробатическая связка — серия прыжков и кульбитов, выполняемая по диагонали ковра от одного угла до другого. У женщин в программу входят отдельные танцевальные па, схожие с упражнениями из художественной гимнастики. Грубыми ошибками считаются падения и выход спортсмена за пределы ковра. В ходе выступления спортсмен должен максимально использовать площадь ковра.

У мужчин на вольных упражнениях гимнаст должен включить в свою комбинацию элементы из различных структурных групп. Всего таких групп 4 плюс соскок (соскоком на вольных упражнениях считается заключительная акробатическая диагональ).

3. КОМАНДНАЯ ГИМНАСТИКА

Командная **гимнастика** (англ. teamgym) относительно новый вид спорта, берущий начало из Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Соревнование EuroTeam — одно из новых в Календаре UEG. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года и этот вид спорта завоевывает все больше популярности в Европе.

Командная гимнастика — впечатляющий вид спортивных соревнований. TeamGym (Тим Джим) — соревнование команд-клубов и состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. В нем гимнасты выступают по трем дисциплинам: вольные упражнения, которые включают элементы танца и хореографии, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов — от 6 до 12.

На каждого гимнаста в раунде приходится около 7 секунд от общего времени выступления, и это оценивается индивидуально, а команда получает одно очко. 3 раунда акробатики длятся приблизительно 3 минуты, но гимнастов учат вкладывать в эти несколько минут максимальные усилия.

Все 3 требуют эффективной работы команды, превосходной техники и захватывающих акробатических элементов. Командная гимнастика создает превосходный дух и атмосферу. Соревнования являются привлекательными и захватывающими для зрителей, СМИ, а так же для спонсоров.

3.1 Вольные упражнения.

Дополнительная гимнастическая программа, которая выполняется на гимнастическом ковре под музыку. Они показывают хорошую и гладкую работу команды и выразительное представление. Вольные упражнения — единство, которое состоит главным образом из гимнастических элементов. Выбор элементов должен удовлетворять уровню и зрелости команды так же как и музыка.

Подходящая и хорошая техническая работа, должным образом связанные движения, уверенность в выполнении и синхронизации так же как выразительном представлении преследуется.

Этот вид соревнований очень популярен, поскольку итоговое место часто определяются точностью этой дисциплины. Все члены команды участвуют в вольных упражнениях.

4.2 Акробатические прыжки.

Команды выполняют акробатический связки на длинной акробатической дорожке с хорошим «вытеканием» то есть последовательно и друг близко к другу.

Прыжки выполняются под музыку. Каждая команда выполняет три различных связки. Каждая связка должна состоять по крайней мере из трех различных акробатических элементов, без промежуточных шагов.

Только шесть членов от команды могут быть выбраны для каждого из 'раундов'. Этот вид программы может быть очень захватывающим, когда гимнасты выполняют элементы близко друг к другу. Часто волнение увеличено выбором музыки.

4.3 Прыжки на мини-трампе.

Команды выполняют сальтовые прыжки на мини-трампе с хорошим вытеканием. По крайней мере один управляемый в программе Trampette сделан, используя изгибающийся аппарат.

Прыжки выполняются под музыку. Каждая команда выполняет три различных связки. Только шесть членов от команды могут быть выбраны для каждого из «раундов».

Этот вид также может быть очень захватывающим, особенно благодаря выбору музыки.

4. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Ритмическая гимнастика (ритмика) — система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти. Работа над созданием и оформлением метода ритмического воспитания относится к 1900—1912 гг.; первоначальное название — *faire les pas* («делать шаги»), затем ритмическая гимнастика, но, поскольку из-за слова «гимнастика» метод начали путать с обыкновенной спортивной гимнастикой, Далькроз остановился на слове «ритмика». В настоящее время употребляются оба слова.

На идею создания системы Далькроза натолкнуло наблюдение над учениками, которым он преподавал сольфеджио: выяснилось, что даже самые неспособные запомнить и воспроизвести музыкальную фразу сразу понимали задание, как только начинали двигаться вместе с музыкой. В России самым ревностным и последовательным пропагандистом ритмической гимнастики был кн. С. М. Волконский.

4.1 Основы ритмической гимнастики. История возникновения термина.

Ритмическая гимнастика (ритмика, позднее аэробика) — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритму и темпу музыкального сопровождения.

Ритмическая **гимнастика** представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

В целом направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья (по теории валеологии — в «зоне устойчивого здоровья»), в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании.

При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Ритмическая гимнастика – это общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид среди оздоровительных направлений гимнастики.

Доступность ритмической гимнастики в том, что ее содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для занятий ею не требуется специального оборудования. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики, но и образными, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников и младших школьников, а также стремлением согласовывать свои движения в коллективе и возможностью продемонстрировать хорошо отработанные упражнения.

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. Современная оздоровительная аэробика и фитнес-гимнастика — это очень динамичные структуры, которые постоянно пополняют арсенал используемых средств. Стремительно растет популярность этих разновидностей гимнастики как за рубежом, так и у нас в стране. Однако все эти разновидности гимнастики имеют одну отличительную особенность- темп движений задается ритмом музыкального сопровождения, поэтому в отечественной практике было принято название — ритмическая гимнастика, хотя в современной литературе чаще встречается термин «аэробика».

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

4.2 Современная ритмическая гимнастика.

Современная ритмическая гимнастика — это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия.

Каждая из этих форм занятий имеет свои особенности. Для утренней зарядки характерны простейшие движения звеньями тела, беговые шаги на месте и подскоки, объединенные в короткие по 4-5 — связки, легкие полуприседания, полунаклоны и полуповороты, покачивания и встряхивания руками и ногами, невысокие легкие взмахи. Все это сопровождается «стильной» музыкой, задающей невысокий темп и ненапряженный ритм, создающие приятность выполняемых действий.

Внешне комплексы ритмической гимнастики довольно просты. Однако для самостоятельных занятий требуется предварительная подготовка: консультации у специалистов, изучение правил построения комплексов и установления уровня допустимой нагрузки, а также управления ею во время занятия; овладение приемами самоконтроля.

Наиболее эффективной формой занятия ритмической гимнастики является урок. Он строится по стандартной схеме и содержит подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (или разминка) направлена на вработывание; содержит разогревающие упражнения общего воздействия и локальные разогревающие движения. Продолжительность ее — до 5 минут.

Основная часть предполагает характерную проработку различных мышечных групп и воздействие на основные функциональные системы специальными упражнениями. И содержание, и продолжительность основной части урока ритмической гимнастики довольно вариативны, зависят от типа урока и решаемых задач.

В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики.

Упражнения нетрадиционных видов гимнастики ритмопластических, спортивно-атлетических, оздоровительных и др., значительно расширит выбор средств, обновит методические подходы в проведении занятий по ритмической гимнастике. В последнее время появился ряд новых в массовом оздоровительном движении видов двигательной активности.

Стретчинг (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов.

Калланетика — это гимнастика статических упражнений. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входят различные упражнения, подобранные в соответствии с избирательным воздействием и определенным режимом работы на отдельные группы мышц, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

Шейпинг-система — это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания на организм занимающихся и результатов компьютерного тестирования. Шейпинг — одна из самых популярных систем, получивших распространение в нашей стране. *Восточные оздоровительные системы* гимнастики позволяют использовать резервы организма человека, которые обладают уникальными возможностями. Для самосохранения и восстановления. Специфичной чертой комплексов восточных видов гимнастики является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания.

4.3 Музыкальное обеспечение занятий.

Музыкальное обеспечение занятий – это одна из главных методических особенностей занятий ритмической гимнастикой заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Музыкальное сопровождение на занятиях служит одним из основных моментов, с помощью которых значительно упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние занимающихся, проявляется больший интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего урока.

Правильно подобранная мелодия, грамотное ее слияние с выполняемыми упражнениями способствует лучшей усвояемости изучаемых упражнений и связи их с музыкой.

Темп — это скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным и быстрым. Медленный темп применяется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям. Быстрый темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой: бег, подскоки и др. Умеренный темп используется для сопровождения большинства общеразвивающих, танцевальных, прикладных упражнений. Для овладения движением под разный музыкальный темп (медленный, умеренный, быстрый) обучаемые должны уметь его различать, а затем выполнить упражнение в соответствии с заданным темпом. Такими упражнениями могут быть: ходьба и бег в различном темпе, переход с шага на бег и обратно, общеразвивающие упражнения, чередование выполнения одного и того же упражнения на четыре, два или один счет, использование специальных музыкальных игр и танцевальных шагов под музыкальное сопровождение в различном темпе. Эти упражнения можно выполнить не только под музыку, но и под бубен, треугольник, палочки, хлопki.

Динамика в переводе с греческого означает «сила». Все, что касается силы, громкости звучания, относится к динамическим оттенкам музыки. Динамические оттенки музыкального сопровождения занятий включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты. Громкого звучания требуют все движения, выполняемые с большим мышечным напряжением. Под тихое звучание выполняются плавные, волнообразные движения, ходьба на носках и др. Постепенное усиление или уменьшение громкости звучания соответствует движениям, выполняемым с постепенным изменением мышечных напряжений.

Ритм — это организованная последовательность длительностей звуков. Они бывают различной длительности и обозначаются нотными знаками. За единицу измерения принята целая нота. Она длится четыре счета. Остальные ноты ее доли: половина, четверть, восьмая, шестнадцатая и т.д. В музыке очень редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности. Организованное сочетание длительностей звуков называется ритмическим рисунком. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами, и др.).

Содержание музыкальных произведений может быть самым разнообразным: веселым, лирическим, торжественным, героическим и т.д. Для сопровождения упражнений музыка скорбного, меланхолического, упаднического характера не рекомендуется, так как отрицательно влияет на эмоциональное состояние занимающихся. Не рекомендуется использовать также большие по объему и сложные по содержанию произведения. Наиболее распространенными музыкальными произведениями на уроках ритмической гимнастики являются песни и танцевальные мелодии. Они должны быть разнообразны. Длительное применение одних и тех же музыкальных произведений на протяжении многих уроков снижает внимание и интерес к занятиям. Кроме того, необходимо, чтобы музыкальное сопровождение нравилось большинству занимающихся и соответствовало их музыкальным вкусам.

4.4 Воздействие ритмической гимнастики на организм человека.

Активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перистальтика) и секреторную функцию. Длительное систематическое выполнение

упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца; уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки. Улучшаются показатели общего самочувствия. Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Именно отсюда происходит ее второе название –аэробика.

Всем ли полезна ритмическая гимнастика? В период, когда аэробика буквально ворвалась в наш быт, когда повальное увлечение ею привело множество женщин в спортивные залы, в одной группе оказались собранными вместе представительницы разных возрастов. Тогда и выяснилось, что одно и то же занятие не всем приносит одинаковую пользу. Врачи обнаружили, что быстрый темп музыкальных ритмов, а также характерная особенность многих комплексов —непрерывность движений —плохо переносятся некоторыми физкультурницами и особенно женщинами средних лет.

В настоящее время специалистами разработаны комплексы и серии упражнений ритмической гимнастики для детей дошкольного и школьного возраста, для юношей, девушек, для лиц зрелого возраста (21-35 и 36-60 лет). Они учитывают функциональные особенности людей и личного возраста, преимущественную направленность физиологического действия упражнений, предусматривают соответствующее музыкальное сопровождение с различным темпом исполнения и количеством музыкальных акцентов. Общим остается основное требование —ритмичность эмоциональность музыки. Принимая во внимание способность ритмической гимнастики, эмоционально воздействовать на психику человека, специалисты лечебной культуры стали вводить ее в свою практику с помощью серийно-интервального метода, при котором комплексы прерываются многочисленными паузами отдыха.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вряд ли существуют такие люди, которые считают гимнастику бесполезным занятием. Именно с её помощью тело человека развивается всесторонне, совершенствуется координация, тренируется выносливость, улучшается работа нервной системы, ускоряется приток крови, нормализуются обменные процессы, организм очищается от накопившихся токсинов и шлаков.

Польза гимнастики для здоровья проявляется только при регулярных занятиях, когда гимнастикой занимаются постоянно, осанка человека исправляется, становится правильной, а это очень важно именно сегодня, поскольку всё больше времени люди проводят сидя за компьютером.

Для того, чтобы польза гимнастики для здоровья была полноценной, необходимо каждое занятие заканчивать 5-10 минутами растяжки, так вы восстановите пульс и дыхание, затем нужно обязательно принять душ или обтереться водой. Водные процедуры необходимо осуществлять после физических упражнений для того, чтобы сузить сосуды, которые были расширены во время занятия.

Занятия гимнастикой направлены на то, чтобы человек смог преодолевать трудные двигательные задачи, чтобы он овладел собственным телом, почувствовал его, взял под контроль. Для того, чтобы достигнуть этой цели, многие люди занимаются бегом, ездой на велосипеде, купанием в разные времена года. Они должны помнить о том, что

гимнастические упражнения перед выбранной ими тренировкой необходимы, что эти виды занятий не могут заменять друг друга, они существуют параллельно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. – Киров, 1995 г.
2. Бирюк Е. В., Ритмическая гимнастика. Киев: Молодь, 1986.
3. Вострокнутов В.С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ (методическая разработка). – Москва, Изд. Регион, 2000.
4. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. — Москва: Изд. Регион, 1999.
5. Воробьева С.П. Показатели физического здоровья как фактор формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой // Олимпийское образование и олимпийский спорт: история, состояние и перспективы развития в Челябинской области (тезисы II обл. науч. конф. молодых ученых).
6. Евсеев Ю. И., Физическая культура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
7. Казакевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е., Ритмическая гимнастика. Методическое издание в электронной версии. СПб, 2001.
8. Моисеева Л. В., Ритмическая гимнастика как нетрадиционная форма занятий по физическому воспитанию. Методическое издание в электронной версии. Саранск, 2009.