

Реферат на тему: "Ритмическая гимнастика"

Введение

Ритмическая гимнастика - комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку.

Возможности применения ритмической гимнастики достаточно широки, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлениях развития личности. Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье студенческой молодежи, поддерживать на высоком уровне её 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. 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 занимающихся, а также стремлением согласовывать свои движения в процессе составления комплексных упражнений.

1. Термин "аэробика" и возникновение аэробики

Термин "аэробика" происходит от слова аэробный, что значит кислородный (от греческого слова "аэро" - воздух и "биос" - жизнь), впервые был введен доктором К. Купером, известным американским специалистом в области массовой физической культуры. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Позднее в США и Европе аэробика стала развиваться по разным направлениям - аэробические танцы, аэробная гимнастика, аэробика Джейн Фонды, степ-аэробика, шейп-аэробика и другие. По содержанию все эти направления незначительно отличаются друг от друга, а по сути они объединены в одну форму проведения занятий такого рода - ритмическую гимнастику, которая широко используется как средство физического воспитания в общеобразовательных школах, колледжах и вузах.

2. Базовые шаги и требования к их выполнению

В аэробике, как и в спорте вообще, действует «принцип трех П»: последовательность — периодичность — постепенность. Так и шаги необходимо разучивать с самых простых и очевидных, а уж потом на их основе добавлять более сложные элементы. Кроме того, через простые шаги удобно понимать структуру построения сложных шагов.

В этих шагах нет ничего сложного, они вполне доступны для людей любой подготовленности. Но уже при их выполнении необходимо соблюдать простейшие требования к технике, а именно:

- спина прямая, но без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги чуть согнуты в коленях — это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Все упражнения можно начинать как с правой, так и с левой ноги, после каждого выполненного упражнения меняя очередность.

Исходное положение: ноги на полу, соединены вместе. Среди специалистов, работающих в области оздоровительной аэробики, нет единства мнений по количеству основных (базовых) шагов, составляющих основу оздоровительных занятий. За основу мы приняли выделенные в

спортивной аэробике 7 базовых шагов, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики. К ним относятся:

1. Подъем колена.



Из положения стоя на одной прямой ноге, другую, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках). Упражнение можно выполнять шагом вперед, шагом правой ноги по диагонали вправо, шагом правой ноги по диагонали влево; по 1 разу, по 3 раза одной ногой подряд, по 7 раз одной ногой подряд.

2. Мах.



Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение).

3. Прыжок ноги врозь — ноги вместе.



Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь — на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая — отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа, ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90° . Вторая часть движения — небольшим подскоком соединить ноги и вернуться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

4. Выпад.



Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого базового шага является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90° , голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

5. Шаг.



Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую, сгибая, поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т. е. голеностопный сустав согнут).

Ходьба может выполняться: – на месте; – с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; – с пружинным движением коленей.



6. Бег.

Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения — тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.

7. Скип.



Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме «и — раз» или «раз — два». Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колени вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.

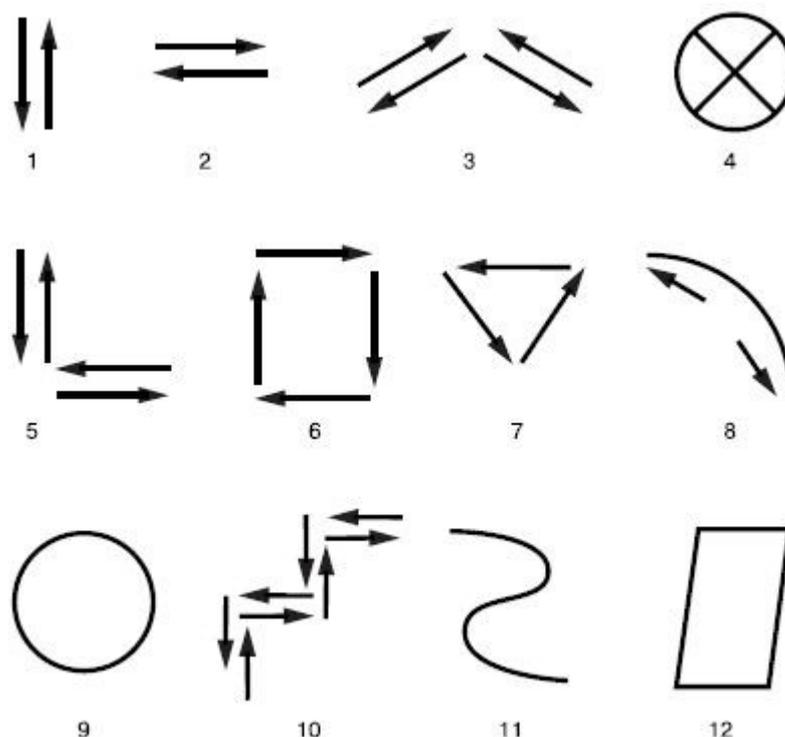
Простейшие аэробические комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят также из четырех частей (восьмерок), каждая из которых посвящена выполнению одного элемента один или два раза, в зависимости от того, на сколько счетов рассчитан элемент. То есть комбинация составляется на 32 счета и рассчитана на 4 элемента, по 8 счетов каждый.

Первое движение в «восьмерке» должно начинаться с «ведущей» ноги под ударную ногу (счет).

3. Виды перемещений

Во время занятия ритмической гимнастикой занимающиеся перемещаются по залу в различных направлениях. Наиболее часто встречаются следующие виды перемещений при выполнении аэробических шагов:

- | | |
|---|---------------|
| 1. Вперед-назад
влево | 2. Вправо- |
| 3. По диагонали
на месте | 4. Движение |
| 5. Углом
квадрату | 6. По |
| 7. По треугольнику | 8. По дуге |
| 9. По кругу
линии | 10. По кривой |
| 11. «По лестнице» — зигзаг
параллелограмму | 12. По |



Элементы могут объединяться в соединения, при этом важное значение имеет логический переход от одного движения к другому. Для правильного построения соединения необходимо учитывать следующее: – завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальной фазе последующего; – переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги; – начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее.

4. Подбор музыкального сопровождения (темп, ритм)

Как и любая научно обоснованная система физических упражнений, ритмическая гимнастика базируется на основных педагогических принципах, а именно — индивидуализации, постепенности, доступности. Ритмическая гимнастика — это некий синтез общеразвивающих, гимнастических, танцевальных движений, бега, подскоков, прыжков, выполняемых поточным методом (без пауз отдыха) под музыкальное сопровождение с частотой сердечных сокращений до 120– 160 ударов в минуту. Хореография включает

в себя простейшие шаги, специфические шаги (движения), подскоки, скачки, гимнастические элементы, части или блоки и комбинации различных связок. Хореография ритмической гимнастики может включать некоторую танцевальную стилизацию. Типичным для данных упражнений является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу. Это может быть фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, самба и др. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является музыка.

Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме, подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом. Для поддержания интереса к занятиям необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся.

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2, 4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Как правило, в блок подбирают четное количество упражнений (например, упражнение № 1, 2, 3, 4). Такой блок может повторяться в уроке несколько раз в стандартном варианте, или в него можно вводить изменения (варьировать порядок упражнений: 1, 3, 2, 4 или 3, 1, 4, 2 и др.; изменять ритм или способ выполнения как отдельных упражнений, так и всего блока; можно использовать ускорение или замедление отдельных движений, выполнять их на шагах, прыжках, беге; менять темп). Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений,

поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

Музыка на занятиях является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т. е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательную и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Ритм должен быть четким и ясным. При этом желательно, чтобы музыкальная тема по характеру была отвлеченной, без активного воздействия на воображение занимающихся и их эмоциональное состояние. Таким образом, осваивается в основном метроритмическая связь движений и музыки. По мере освоения упражнений, когда ставится задача совершенствования техники, нужно использовать эмоциональную музыку.

Нельзя сразу требовать от занимающихся эмоционального, выразительного исполнения слагаемых комбинации, а тем более комбинации целиком. Сконцентрируйте внимание на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировке в пространстве, а затем вносите эмоциональность, выразительность.

Для преподавателя аэробики важно не только красиво двигаться самому, но и уметь четко и ясно, в доступной форме объяснить занимающимся технику выполнения движений. Поэтому проблема правильного обучения актуальна при освоении даже, казалось бы, несложных движений, не говоря уже о танцевальных элементах и соединениях.

Сложность задачи возрастает из-за того, что в учебных занятиях мы сталкиваемся с дефицитом времени. Обычно занимающиеся в состоянии посещать занятия не более 2–3 раз в неделю, при этом всегда стоит задача как можно быстрее достичь желаемого эффекта: развить физические качества, улучшить координацию движений, улучшить фигуру и, наконец, просто получить удовольствие, а не скучать на занятиях. Поэтому обучение происходит, что называется, «на ходу», сохраняя принцип поточности (Non Stop — нон-стоп) выполнения движений. Это повышает требования к преподавателю: он должен быстро заметить ошибки и тут же исправить их. Разъяснения и замечания тренер обязан делать в тактичной и доходчивой форме.

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из достаточно хорошо усвоенных ранее элементов. При этом внимание надо уделять не только тому, что выполнять, но и тому, как выполнять движения. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения. Подобный способ организации обучения относится к так называемому линейному программированию.

В аэробике необходимо уметь вести не только прямой, но и обратный подсчет. Используя прямой подсчет, можно подсчитывать каждый счет музыкального такта. Например, при музыкальном размере 4/4 подсчет следующий: «раз, два, три, четыре» или «и — раз, и — два, и — три, и — четыре». Обычно в аэробике применяется музыка с ритмической структурой 4/4. Таким образом, 4 счета музыкального размера определяют подсчет «раз», «два» и т. д., особенно удобный при разучивании композиций. Он позволяет делать замечания, указания по передвижению, технике выполнения элемента и т. п.

Таблица 1 Темп музыкального сопровождения .

Темп музыки	Кол-во муз. акцентов/мин	Возможные упражнения
Медленный	40–60	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие
Умеренный	60-90	Упражнения на растягивание (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы
Средний	90-120	Базовые шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения
Выше среднего	120-130	Хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений
Высокий (быстрый)	130-160	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений
Очень быстрый	160-180	Быстрые ходьба и бег, подскоки

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:

бега, подскоков 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 выполнять упражнения 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.

5. Этапы составления (включение обязательных элементов)

Составление учебных комбинаций можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап — подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и соответствовать поставленным задачам — с другой.

Второй этап — выбор музыкального сопровождения. От музыки будет зависеть темп выполнения, характер, эмоциональное воздействие на занимающихся.

Третий этап — непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов (на 32, 64 счета и т. п.) с учетом динамических акцентов в музыке. Следует учитывать, что одни базовые

элементы ритмической гимнастики, а также танцевальные шаги выполняются на 2 счета (как например приставной шаг), а другие (как V-степ) — на 4 счета.

Правильно составленные комплексы упражнений способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, быстроты, выразительности, артистизма, умения подчинять движения характеру и сюжету музыкальных произведений, идеальной форме самовыражения занимающихся. Хотя составление комплексов, композиций в аэробике — как правило, творческий, чаще индивидуальный труд, тем не менее, существуют определенные условия, которые необходимо знать каждому.

При составлении индивидуальных комплексов необходимо учитывать:

1. Вид аэробики (фитнес-аэробика, степ-аэробика, фанк-аэробика, бокс-аэробика, слайд-аэробика, силовая аэробика и др.) — специальные требования, которые определяют специфику вида.

2. Немаловажными являются пол, возраст, физическое развитие (вес, пропорции и формы телосложения), уровень танцевально-гимнастической и общей физической подготовки (сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота), музыкальный слух, артистичность и многие другие факторы.

3. Необходимо учитывать и допустимую трудность упражнений при занятиях аэробикой. Нельзя каждому занимающемуся делать весь комплекс (т. е. необходимо учитывать физическую подготовленность каждого студента на данный период времени).

4. Соответствие упражнений структуре построения комплекса (рациональная последовательность упражнений).

5. Характер музыкальных произведений.

Базой учебных комплексов должны быть знакомые, ранее изученные движения. Успеху будет способствовать не введение большого количества

новых разнообразных движений, а их разумное сочетание с недавно выученными. Движения, из которых составляется комплекс, нужно обязательно повторять, что позволит сформировать более прочный двигательный навык. Не следует включать в комплекс слишком сложные упражнения, запутанные комбинации движений, но в то же время не нужно и чрезмерно упрощать их.

6. 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.

Некоторые врачи видят большую пользу ритмической гимнастики для девушек и женщин детородного возраста, поскольку эти занятия укрепляют мышцы брюшной стенки тазового дна, принимающие участие в изгнании плода. Кроме того, известно, что в поздние сроки беременности при родовом

акте происходит раскрепощение тазовых костей в местах сочленения и некоторое смещение их относительно друг друга. В результате выходной объем малого таза увеличивается, облегчая продвижение плода, упражнения ритмической гимнастики для тазового пояса танцевального характера, выполняемые на коврике, тренируют связочный аппарат костей таза, совершенствуя его растяжимость. 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 ряде случаев электрокардиограмма регистрировала ухудшение кровоснабжения сердца, нарушение ритма его деятельности. Возникали нежелательные сдвиги в кислотно-щелочном равновесии организма. Для многих пожилых женщин нагрузка с частотой пульса 100-110 ударов в минуту уже выходила за пределы кислородного обеспечения, т.е. аэробика переставала быть аэробной. Конечно, среди тех, кому ритмическая гимнастика оказалась не по силам, в основном были люди со скрытыми нарушениями здоровья. Отклонения от нормы находили и у тех, кто числился практически здоровым. Все это потребовало дифференцированного подхода к определению показаний для занятий ритмической гимнастикой, формированию разных возрастных групп, поиска новых методик. 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

Ритмическая гимнастика - это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой.

Главную притягательность ритмической гимнастики оставляет эта ее основная особенность — музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Огромный эмоциональный заряд от занятий ритмической гимнастикой бесспорен, а оздоравливающее значение положительных эмоций само по себе очень существенно.

Таким образом, ритмическая гимнастика продолжает совершенствоваться, развиваться, привлекая своей видной пользой, красотой и изяществом все новых и новых поклонниц красивого тела и здорового

духа. Ведь еще Аристотель говорил: "Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие".

Список литературы:

1. Е.С. Крючек "Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий".
2. Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого.
4. Сотник Ж.Г., Заричанская Л.А. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики.
5. Казакевич, Н. В. Ритмическая гимнастика : методическое пособие.
6. Мякинченко, Е. Б. Аэробика для всех.
7. Ростовцева, М. Ю. Сто часов ритмической гимнастики.