**РЕФЕРАТ**

**Студентки Мишиной Е.М.**

**Рег. № ГЛ0020004**

**По предмету «Физкультура» (код ФИ)**

**По теме: «Ритмическая гимнастика»**

Содержание:

1. Введение.
2. Общая часть.
   1. Термин «аэробика» и возникновение аэробики.
   2. Основные методы, используемые при проведении занятий аэробикой.
   3. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики.
   4. Воздействие ритмической гимнастики на организм человека.

III. Заключение.

Ритмическая гимнастика - комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика (известна также под названием аэробика) используется в оздоровительных целях.

Всестороннее развитие физических способностей у человека, профессионально-прикладная физическая подготовка становятся необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности, его творческого участия в общественном производстве. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. А вот вопросы, какими средствами компенсировать гиподинамию, с какой нагрузкой заниматься, - остаются дискуссионными. Достичь определенных результатов в работе над своим телом, физическим развитием можно с помощью различных средств: бега, езды на велосипеде, плавания, гимнастических упражнений, аэробики.

**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.

**Основные методы, используемые при проведении занятий аэробикой.**

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 урокам аэробики тренеру необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. В связи со сказанным, при проведении занятий аэробикой широко применяются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений. К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации.  
2. Метод усложнений.  
3. Метод сходства.  
4. Метод блоков.  
5. Метод "Калифорнийский стиль".  
Рассмотрим особенности реализации этих методов.

**Метод музыкальной интерпретации** широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй - с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т.е. конструирование упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Наиболее "удобным" для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в аэробике составляют упражнения на 2 или 4 счета. Но могут быть и более сложные упражнения на 8-16 счетов. При определении количества повторений каждого упражнения нужно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с "музыкальным квадратом". Например, упражнение составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз для того, чтобы окончание движения совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом - музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут сопровождаться определенными движениями (хлопки, прыжки, притопы и т.п. лучше выполнять на акцентированные сильные доли такта).  
Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой. Во время припева (если такой присутствует) можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений.

**Метод усложнений** - так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения. Если разучивается упражнение, содержащее движения одной частью тела (например один из вариантов аэробного шагов - скрестный шаг), то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части (1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение. 2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:  
- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);  
- изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: "1"-шаг правой, "2" - шаг левой, "3-4" - шаг правой. Для того чтобы занимающиеся лучше усвоили этот ритм движения можно применить подсказку - "быстро - быстро - медленно");

- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);

- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);  
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);  
- изменение амплитуды движения;

- сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.  
В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнений упражнений.  
Применение метода усложнений характерно для урока аэробики и позволяет занимающимся овладеть правильной техникой каждого упражнения.

**Метод сходства** используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад). Такой комплекс может состоять от 2 и более упражнений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым (количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности - 2, 4 ,8 счетов и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с "музыкальным квадратом").

**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.

**Метод "Калифорнийский стиль"** фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

**Перечень упражнений, рекомендуемых для   
использования в уроке аэробики.**

В связи со спецификой аэробики, наиболее типичными для урока аэробики являются следующие средства:

1. **Общеразвивающие упражнения в положении стоя:**  
   - упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)  
   - упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)  
   - упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)
2. **Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:**  
   -упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)  
   - упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)  
   - упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)  
   - упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)
3. **Упражнения на растягивание:**  
   - в полуприседе для задней и передней поверхности бедра  
   - в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра  
   - в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины  
   - стоя для грудных мышц и плечевого пояса
4. **Ходьба:**  
   - размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)  
   - сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).   
   - ходьба с хлопками  
   - ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)  
   - основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике
5. **Бег** - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.
6. **Подскоки и прыжки:**- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)  
   - с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)  
   - сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет тренер, тем качественнее будет его работа. При подготовке к занятиям инструктор (тренер) заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время тренировки. Инструктор должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для чего можно исключить или дополнить упражнение подскоками, прыжками, переходом на шаг.

В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме УГ, физкультурной паузы, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

При проведении занятий ритмической гимнастикой сохраняется общепринятая структура, в которой выделяется три части: подготовительная (7 – 10% от всего времени занятия) движения выполняются в умеренном темпе (ЧСС от 50 до 60% от максимума) с постепенными повышениями, основная (75 – 80% времени), упражнения проводятся в околопредельном темпе, ЧСС достигает зоны 80 – 90% от максимальной (максимум определяется по формуле 220 – возраст /шт.), для начинающих рекомендуется нагрузка в пределах ЧСС, равной 60% от максимума; заключительная часть (10 – 15% времени) включает упражнения на расслабление с глубоким дыханием с постепенным понижением темпа их выполнения с целью восстановления организма после нагрузки и приведения его в состояние, близкое к исходному.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики в дополнении с другими физическими упражнениями: бегом, плаванием и т.д. Занятия реже двух – трех раз в неделю не эффективны.

**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 месте 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 показания 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.

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 облегают 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.