



САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

1. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАЗВИТИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА КАК ВИДА СПОРТА

Краткая историческая справка

Ритмическая гимнастика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Современная ритмическая гимнастика – это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Правильное построение комплексов ритмической гимнастики для детей разного возраста позволяет всесторонне воздействовать на детский организм.

В близком к современному пониманию ритмическая гимнастика появилась в XVIII-XIX вв. Основоположником направления считается француз Франсуа Дельсарт – музыкант, оперный певец, который в 1883 г. создал в Париже курсы сценической выразительности (так называемой «выразительной гимнастики»), которая включала жесты, мимику, позы, ходьбу и телодвижения.

В дальнейшем французский физиолог Жорж Демени создал своеобразную школу женской гимнастики, в которой на первое место поставил физические упражнения динамического характера, построенные на движениях свободной пластики.

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. Он находит нужным раннее музыкальное воспитание детей и общее эстетическое воспитание.



На рубеже XIX и XX столетий возникла и идея спортивной аэробики. Ее автор – Жорж Демени, соотечественник и коллега основателя современных Олимпийских игр Пьера де Кубертена. Труды Демени подчеркивали эффективность ритмических движений, выполняемых циклически, для повышения работоспособности и выносливости человеческого организма.

Вскоре в Германии был основан Институт ритма, заложившего комплексы ритмического движения в основу системы физического воспитания.

Видоизменяясь и развиваясь, эта система завоевала признание как эффективное средство физического воспитания и вошла составной частью во многие национальные гимнастические школы.

В 1920-х гг. в Москве появляются спортивно-танцевальные студии З. Д. Вербовой, Л. Н. Алексеевой, организуются также студии в Тифлисе, Баку, Воронеже. В студии Л. Н. Алексеевой и студиях ее учеников занимались не только взрослые, но и малыши, а также дети, страдающие заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в том числе и костным туберкулезом.

В 1923 г. наркомом просвещения А. В. Луначарским была учреждена специальная студия, где готовили преподавателей физического воспитания для школ и техникумов. В программу обучения входили разные дисциплины, в том числе ритмическая гимнастика, пластика, композиция и составление произвольных упражнений.

В период, предшествующий Великой Отечественной войне, популярность ритмической гимнастики снизилась, но работа в этой области не прекращалась. В 1940-х гг. в Государственном центральном институте физической культуры был организован курс ритмики, на котором проводились занятия экспериментальных групп по программам, весьма близким к современной ритмической гимнастике.

В конце 1960-х – начале 1970-х гг. возродилось увлечение танцами как средством физического воспитания. Появился новый термин – аэробика, который придумал в 60-е годы XX-го века американский физиолог Кеннет Купер.

Аэробика – это гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. В зависимости от несущей нагрузки, аэробика бывает спортивной, оздоровительной, танцевальной. Это ни что иное, как ритмическая гимнастика, но с большим разнообразием упражнений, которые выполняются под ритмичную музыку. Поэтому используются оба термина, но в России термин «аэробика» наиболее употребим. Приводим для сравнения два определения.

Ритмическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Исторически сложившаяся формула ритмической гимнастики выглядела так: «танец – музыка – физическое упражнение».

Аэробика – это система физических упражнений, выполняемых под музыку, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Можно сказать проще – «аэробные танцы». Используется в оздоровительных и спортивных целях. Включает множество различных систем и направлений (аквааэробика, слайд-аэробика, резист-А бол, степ-аэробика и др.).

Новый подъем ритмической гимнастики начался в 1980-х гг. Это связано с особым интересом к массовой физической культуре, широким развитием музыки стиля диско, доступностью аудио- и видеотехники. В этот период выполняются научные исследования по вопросам ритмической



гимнастики, выпускаются видеокассеты с различными комплексами, создаются телевизионные и шоу-программы, организуются оздоровительные клубы, которые в качестве основного вида используют ритмическую гимнастику. В эти годы в СССР усилиями международных организаций, занимающихся проблемами фитнеса, медиками, физиологами, педагогами разрабатываются различные направления в аэробике.

Широкую популярность сначала в США, затем в странах Европы и России приобрела спортивная аэробика – вид спорта, в котором под ритмичную музыку выполняется непрерывный комплекс движений, отличающихся высокой интенсивностью. Спортсмены на соревнованиях по спортивной аэробике выступают как соло, так и смешанными парами, трио и группами по 6 человек. Судьи оценивают исполнение программы, ее артистичность и сложность.

Современная ритмическая гимнастика обогатилась знаниями в области развития двигательных способностей, структуры построения занятий, объема и интенсивности предлагаемых упражнений.

Так как в настоящее время фитнес приобрёл большую популярность, возникло направление фитнес-аэробика. Была создана своя отдельная Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса (FISAF), которая регулярно проводит мировые, европейские и прочие чемпионаты. Сегодня фитнес-аэробику называют «физкультурой XXI века».

В нашей стране под руководством Л. В. Сидневой создается Федерация аэробики России (ФАР) в 1991 г. В настоящее время она имеет представительства в 50 регионах России.

Интересные факты о ритмической гимнастике

Факт № 1. Истоки классической аэробики находятся в художественной гимнастике

Факт № 2. С 1963 года проводится чемпионат мира по ритмической гимнастике. Позднее этот вид спорта был назван «художественная гимнастика».

Факт № 3. Бритни Спирс была инструктором по аэробике в гимнастическом зале, которым владели ее родители

Факт № 4. Занятия аэробикой положительно сказываются не только на физическом здоровье человека, но и на интеллектуальном

Факт № 5. Футболисты бразильской команды уже много лет подряд начинают разминку со степ-аэробики

Факт № 6. Термин «аэробика» произошел от слова «аэробный», то есть идущий с участием кислорода. Именно аэробный характер придает упражнениям особую оздоровительную ценность.

Факт № 7. Основателями аэробики являются физиолог Кеннет Купер, а также физиотерапевт Полин Поттс (оба служили в ВВС США). Первые наработки в области аэробики появились в 1968 году, а в 1982 году это занятие получило широкую популярность.

Факт № 8. В СССР аэробика была известна под названием «ритмическая гимнастика».

Факт № 9. Не всякое музыкальное сопровождение подойдет для аэробики. Для тренировок создают плейлист, который не содержит пауз между треками. Средняя продолжительность подкаста составляет 50-60 минут, в конце которого добавляют расслабляющий трек, предназначенный для стретчинга. Так как существует несколько подвидов аэробики, музыкальное сопровождение различается. Разница заключается в частоте и стиле. Например, для степ-аэробики используют ударность 130-136 или 132-

138 ударов в минуту, а для бокс-аэробики – 135-145 и выше.

Факт № 10. Степ-аэробика была придумана девушкой по имени Джин Миллер в 1989 году. Идея пришла в голову после занятий на ступеньках собственного дома, которые она использовала для быстрого восстановления после перелома ног. Миллер поняла, что подобные тренировки способствуют быстрому исцелению и запатентовала собственную фитнес-программу.

Факт № 11. Ритмичная музыка на 15% повышает результативность тренировок. Никакой магии здесь нет, просто мозгу легче сосредоточиться на технике выполнения упражнений и не отвлекаться на ненужные мысли.

Психофизиологические особенности занимающихся ритмической гимнастикой

Длительное систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводит к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. 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. Ученые доказали, что аэробные условия тренировки в 20 раз эффективнее анаэробного энергообразования.

Ритмическая гимнастика создает хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма – сердечно-сосудистой и дыхательной. В результате регулярных занятий снижается подкожная жировая прослойка, снижается вес и меняется в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы. Мышечный тонус, улучшение фигуры создают хорошее настроение.

Некоторые врачи видят большую пользу ритмической гимнастики для девушек и женщин детородного возраста, поскольку эти занятия укрепляют мышцы брюшной стенки тазового дна. 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 коврик, тренируют связочный аппарат костей таза, совершенствуя его растяжимость.

Ритмическая гимнастика дает возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств. Этому способствуют разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ. Благодаря музыкальному сопровождению создается высокий эмоциональный фон занятий ритмической гимнастикой, что позволяет ей удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

2. ИСТОРИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В АКАДЕМИИ:

С приходом на кафедру физической культуры и спорта Рымчук Нины Владимировны (мастера спорта по художественной гимнастике) и Ермоловой Виолетты Ильиничны (кандидата в мастера спорта по художественной гимнастике) в 1996 году начала свою работу секция ритмической гимнастики. Пройдя курсы

повышения квалификации по данному направлению в городе Тарту в 1995 году, изучив методику и основы проведения занятий, преподаватели внесли разнообразие в учебный процесс. По инициативе кафедры стали проводить соревнования по ритмической гимнастике среди факультетов академии. А с 1997 года студентки академии стали принимать участие в межвузовских соревнованиях по ритмической гимнастике и в скором времени стали занимать лидирующие позиции.

В настоящее время занятия по ритмической гимнастике ведёт тренер-преподаватель Пурахина Оксана Владимировна.

3. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ УЗНАЕТЕ:

- правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях ритмической гимнастикой;
- основные термины и понятия ритмической гимнастики;
- теоретические основы ритмической гимнастики;
- технические и тактические основы ритмической гимнастики;
- общую характеристику, средства и методы общей и специальной физической подготовки в ритмической гимнастике;

4. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- технике выполнения упражнений;
- составлению комплекса упражнений в соответствии с типом фигуры и уровнем подготовки;
- составлению хореографических связок различными способами;
- свободно чувствовать себя перед сокурсниками и владеть аудиторией.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭЛЕКТИВНОГО МОДУЛЯ

Темы	Кол-во часов
Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение подготовительной и заключительной частей комплекса	2
Тема 2. Упражнения на полу (партер)	8
Тема 3. Комплекс аэробной направленности	8
Тема 4. Комплекс силовой направленности	8
Тема 5. Комплекс на развитие координационных способностей	8
Тема 6. Комплекс на развитие гибкости	8
Тема 7. Составление и демонстрация отдельных частей комплексов различной направленности	6
Итого за модуль	48

6. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение подготовительной и заключительной частей комплекса.

1. Техника безопасности при занятиях ритмической гимнастикой, противопоказания.
2. Изучение упражнений в движении (подготовительная часть).
3. Изучение упражнений на расслабление.
4. Изучение упражнений на дыхание.

Тема 2. Упражнения на полу (партер).

1. Упражнения в положении седа, упоре присев, упоре лежа, лежа на спине, лежа на животе.

Тема 3. Комплекс аэробной направленности.

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса аэробной направленности.
3. Правила подбора упражнений для комплекса аэробной направленности (шаги, прыжки, выпады, махи).
4. Заключительная часть – упражнения на дыхание и расслабление.

Тема 4. Комплекс силовой направленности.

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса силовой направленности.
3. Правила подбора упражнений для комплекса аэробной направленности (приседы и полуприседы, прыжки, выпады, в упорах, использование статических упражнений).
4. Заключительная часть – упражнения на расслабление и стретчинг.

Тема 5. Комплекс на развитие координационных способностей.

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса на развитие координационных способностей.
3. Правила подбора упражнений для комплекса на развитие координационных способностей (повороты, наклоны, упражнения в стойке на лопатках, сложнокоординационные движения и их сочетание).
4. Заключительная часть – упражнения на дыхание и стретчинг.

Тема 6. Комплекс на развитие гибкости.

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса на развитие гибкости.
3. Правила подбора упражнений для комплекса на развитие гибкости (наклоны, повороты, выпады, шпагаты и полушпагаты).
4. Заключительная часть – упражнения на дыхание и расслабление.

Тема 7. Составление и демонстрация отдельных частей комплексов различной направленности.

1. Самостоятельное составление одной из частей комплекса (подготовительной, основной, основной (партер), заключительной).
2. Демонстрация комплекса аэробной направленности.
3. Демонстрация комплекса силовой направленности.
4. Демонстрация комплекса на развитие координации.
5. Демонстрация комплекса на развитие гибкости.

7. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

№	Тесты (ед. измерения)	Девушки					Юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	14	12	10	8	6	–	–	–	–	–
2	Прыжок в длину с места (см)	19 5	18 7	18 0	17 0	16 0	–	–	–	–	–
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	16	13	11	7	3	–	–	–	–	–
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	14 0	12 0	11 0	10 0	90	–	–	–	–	–
5	Приседания за 30 сек (кол. раз)	30	27	24	21	18	–	–	–	–	–

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Гимнастические коврики – 50 шт.

Гантели 0,5 кг – 20 шт.

Гантели 1 кг – 20 шт.

Гантели 1,5 кг – 20 шт.

Гантели 2 кг – 20 шт.

Занятия проходят в ФОКЕ № 1 в зале настольного тенниса и ритмической гимнастики.

Адрес: ул. Вольская, 1.