

Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирлева

## РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Методическое пособие

Санкт-Петербург  
2001

Рецензенты:

М.Л. Журавин, заслуженный работник народного образования, кандидат педагогических наук, профессор РГПУ им. А.И. Герцена;

Н.Ю. Соболева, кандидат педагогических наук, доцент РГПУ им. А.И. Герцена;

С.О. Филиппова, кандидат педагогических наук, доцент РГПУ им. А.И. Герцена.

*Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е.*

Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. - СПб.: Изд-во «Познание» 2001, - 104 с.

Печатается по решению кафедры гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена

Методическое пособие адресовано студентам факультетов физической культуры, а также учителям физического воспитания, тренерам, инструкторам по оздоровительным видам гимнастики и призвано помочь в освоении методики преподавания занятий по ритмической гимнастике.

© Казакевич Н.В., 2001  
© Сайкина Е.Г., 2001  
© Фирилева Ж.Е., 2001  
© Издательство «Познание»

Содержание

Ведение.....	4
Характеристика ритмической гимнастики.....	5
Содержание упражнений.....	13
Музыкальное обеспечение занятий.....	19
Структура и построение урока.....	23
Требования к профессиональной подготовке преподавателя по ритмической гимнастике и пути ее реализации.....	30
Особенности проведения занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.....	37
Комплексы упражнений ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста.....	45
Комплексы упражнений ритмической гимнастики для детей младшего школьного возраста.....	50
Комплексы упражнений ритмической гимнастики для детей среднего школьного возраста.....	57
Комплексы упражнений ритмической гимнастики для детей старшего школьного возраста.....	65
Комплексы упражнений по ритмической гимнастике для подготовительной части урока.....	72
Комплексы упражнений по ритмической гимнастике для основной части урока.....	76
Приложение (Программа по танцевальной аэробике для общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования для детей старшего школьного возраста).....	82
Комплексы упражнений ритмической гимнастики для детей младшего школьного возраста.....	92
Рекомендованная литература.....	102

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа ритмической гимнастики. Она привлекла к себе внимание миллионов людей, стала массовым увлечением, без нее мы не мыслим занятий в фитнес-центрах, школах, детских садах.

Возможности применения ритмической гимнастики довольно широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и воспитательном направлениях в развитии личности ребенка.

В этой связи становится актуальной подготовка квалифицированных специалистов по ритмической гимнастике. Существующие модели подготовки специалистов по физической культуре, построенные в основном на информационно - репродуктивном типе обучения студентов, позволяют говорить о невысокой эффективности деятельности учителя, недостаточной его компетентности. Возникла необходимость совершенствования подготовки специалиста в этом направлении, поиска более эффективных путей, содействующих профессиональному становлению молодого учителя физической культуры, развитию его творческих способностей, расширению знаний и методических подходов при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

Проведение занятий по ритмической гимнастике требует от студентов специальных знаний, умений и навыков в организации учащихся, подборе учебного и музыкального материала, правильного его дозирования соответственно возрастным особенностям детей и подростков.

Задача настоящей методической разработки заключается в том, чтобы помочь студентам, учителям физической культуры ориентироваться в большом разнообразии физических упражнений, выбрать оптимальный путь решения поставленных задач, грамотно спланировать обучение по данному виду занятий.

В методическом пособии представлены характеристика и содержание упражнений, структура и построение урока по ритмической гимнастике. Раскрываются основные требования к профессиональной подготовке преподавателя по ритмической гимнастике и особенности проведения занятий с детьми разного школьного возраста.

Комплексы ритмической гимнастики, предлагаемые в методическом пособии, доступны для исполнения и не требуют длительного времени для разучивания. Это способствует сравнительно быстрому овладению студентами программой по ритмической гимнастике и дает возможность широко использовать данный материал при проведении занятий в детском саду, школе, спортивных кружках, секциях и др.

## Характеристика ритмической гимнастики

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность.

Упражнения ритмической гимнастики можно с успехом использовать в различных формах организации физической культуры в качестве разминки, общей или специальной физической подготовки в учебно-тренировочных занятиях различных видов спорта, а также во всех формах организации физической культуры в школе.

В методической литературе дается большое количество определений ритмической гимнастики, отражающих специфику этого вида физкультурной деятельности.

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

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

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

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 демонстрировать хорошо отработанные упражнения

Ритмическая гимнастика многолика, у нее много названий и направлений, а корни уходят в далекое прошлое. Ритмическая гимнастика впитала в себя современные направления различных танцевальных стилей (фанк, хип-хоп, салса, поп, рок, брейк и др.), элементы восточной физической культуры (йога, цигун, тайцзицюань и пр.), хотя фундамент ее основан на европейских школах гимнастики. Так, во Франции - это тонизирующая гимнастика, в Чехии - джаз-гимнастика, в Германии она является составной частью оздоровительной программы «Тримминг-130», в США - аэробика.

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. Этими особенностями являются:

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев и танцев в стиле «ретро», рок, брейк, фанк и др.

2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных движений.

3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями.

4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях.

5. Высокая динамичность и разнообразие движений.

6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки.

7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.

8. Коллективный характер занятий.

9. Поточный способ выполнения упражнений.

Ритмическая гимнастика - это не создание нашего времени, а лишь забытое старое, обновленное в духе времени. Она была популярна еще в Древней Греции. Уже тогда ценились оба ее компонента - собственно гимнастика и ритмический танец. В близком к современному пониманию ритмическая гимнастика появилась в 18-19 веках. Основателем направления считается француз Франсуа Дельсарт - музыкант, оперный певец, который в 1883 году создал в Париже курсы сценической выразительности. Его система состояла из главных компонентов современной ритмической гимнастики: соединения элементов гимнастики с музыкальным ритмом и воздействия на соматическую и психическую сферы человека.

В дальнейшем французский физиолог Жорж Демени создает своеобразную школу женской гимнастики, который на первое место ставил физические упражнения динамического характера, построенные на движениях свободной пластики.

Профессор Жак Далькроз, композитор и музыкант, в 1880-х годах организовал курсы ритмической гимнастики при Женевской консерватории. Сущность его системы состояла в стремлении передавать движениями воспринимаемый слухом ритм и воспитанию музыкальности. Тогда же ритмическая гимнастика впервые получила оценку со стороны педагогов.

Все эти гимнастические системы, будучи различны по своей целенаправленности, имеют ряд основных положений, объединяющих их: 1) единство интеллекта и физического развития; 2) естественность и выразительность движений; 3) использование и правильное согласование движений и музыки, как средства художественно-двигательного воспитания человека.

В дальнейшем Ж. Далькроз открыл в Хеллерау в Германии Институт ритма и одновременно С. Волконский - курсы ритмической гимнастики в Петербурге. В 1912-1913 годах ритмическая гимнастика преподавалась уже в государственных и частных заведениях России: в Петербурге - в Смольном институте, Музыкальной драме, реформатском женском училище, школе для отсталых детей и др. (всего в 13 учреждениях); в Москве - в Александровском институте, консерватории, музыкальной школе Гнесиной и т.д. (всего в 8 учреждениях). В это же время курсы ритмической гимнастики открываются еще в 5 городах России.

Среди последователей данных систем особую известность приобрела американская танцовщица Айседора Дункан (1878-1928), которая внесла в танец новые идеи и формы. Особенность искусства этой танцовщицы заключалась в свободной пластике, введении пантомимического элемента в танец, а также движений и принципов джазового танца.

В 20-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 году 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 40-х гг. в Государственном центральном институте физической культуры организовался курс ритмики, на котором проводились занятия экспериментальных групп по программам, весьма близким к современной ритмической гимнастике.

В конце 60-х - начале 70-х гг. возродилось увлечение танцами как средством физического воспитания. Новый подъем ритмической гимнастики, начался в начале 80-х гг. Это связано с особым интересом к массовой физической культуре, широким развитием поп-музыки, доступностью аудио- и видеотехники.

Интерес к оздоровительной аэробике в нашей стране возник благодаря голливудской кинозвезде Джейн Фонда. Ее аэробика отличалась доступностью, простотой, эмоциональностью и включала в себя элементы популярных танцев.

В 70-е годы основной целью занятий аэробикой было снижение веса. В начале 80-х годов широко распространилась система Шогкош (тренировка). Затем возникли и другие направления (Ршк, 51ер, 81к1е, РйЪаИ, Сиу^ат).

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

Упражнения ритмической гимнастики, выполненные в условиях длительной физической нагрузки средней интенсивности, при которой организм в достаточной мере потребляет кислород, будут считаться аэробными. Если потребление кислорода, необходимое работающим мышцам, соответствует кислородному запросу организма на данную работу, то можно говорить об аэробной работе. К ней относятся бег, спортивная ходьба, плавание, лыжи, гребля, т.е. циклические виды спорта, а также ритмическая гимнастика или аэробные танцы. Известный специалист в области оздоровительной физической культуры Кеннет Купер поставил аэробные танцы в число самых эффективных видов упражнений, наряду с циклическими.

Только в отличие от однообразных циклических нагрузок, занятия ритмической гимнастикой вызывают большой эмоциональный подъем, сопровождающийся определенными нейроэндокринными сдвигами, которые обычно свойственны повышению функциональных возможностей организма и являются активным стимулятором деятельности сердечно-сосудистой системы человека.

Аэробная гимнастика выгодно отличается от бега тем, что физическая нагрузка равномерно распределяется на все мышечные группы. А чтобы получить тренировочный эффект от занятий, необходимо, чтобы физическая нагрузка была продолжительной, в меру утомительной и по возможности увлекательной.

Из всего сказанного следует, что аэробика - это длительная физическая нагрузка средней интенсивности, где есть упражнения, при которых организм получает необходимый запас кислорода, при этом укрепляется сердечно-сосудистая система, благотворное воздействие оказывается на нервную, эндокринную и дыхательную системы организма человека. Кислород, проникая во все клетки, словно «промывает» их, отчего человек чувствует себя свежим, легким и бодрым.

Многие исследователи (Т.А. Юримяз, В.В. Матов, В.В. Михайлов и др) считают, что наибольшие оздоровительный и тренирующий эффект при занятиях ритмической гимнастикой достигаются при работе, производимой в зоне 70-85% от максимальной нагрузки по пульсу для данного возраста. Рекомендуется на каждом занятии включать 2-3 коротких пика нагрузок на уровне 90-100% от максимальной ЧСС.

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

Используя богатый арсенал общеразвивающих упражнений, ритмическую гимнастику можно применять в лечебной физкультуре при неврозах, вегетативно-сосудистой дистонии, при начальных стадиях гипертонической и ишемической болезней. Упражнения на гибкость в сочетании с силовыми, включенными в комплекс ритмической гимнастики, являются эффективным средством профилактики остеохондроза.

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

Ритмическая гимнастика - хорошее средство от переутомления, а также одно из направлений восстановления сил человека, израсходованных в процессе труда.

В некоторых исследованиях приводятся результаты влияния занятий ритмической гимнастикой на состояние нервно-психических процессов.

Полученные данные свидетельствуют о достоверном улучшении психических состояний: нормализации нервно-психического напряжения, снижения тревожности, улучшения сна, повышения эмоционального тонуса и желания вести активный образ жизни. Улучшение психического состояния проявляется в подъеме настроения, появляется уверенность в своих физических возможностях. Положительные изменения психического состояния тесно связаны с проявлением творческой активности занимающихся, а также с уровнем физической работоспособности; наблюдается достоверное улучшение цветовой памяти, остроты зрения.

Отличительной особенностью ритмической гимнастики является то, что все упражнения в занятии выполняются под музыку. Исследования по этому вопросу свидетельствуют об очевидном преимуществе использования музыки в процессе спортивной деятельности. Воздействуя прежде всего на психику, центральную нервную систему, она опосредованно влияет и на физическую работоспособность. Психологи объясняют это явление ритмическим течением психофизиологических процессов - ходьбы, бега, дыхания, сердечных сокращений и т.п.

Ритмическая музыка может способствовать настройке организма на определенный темп работы, повышает его работоспособность, отодвигает наступление утомления, помогает бороться с влиянием однообразия, ускоряет протекание восстановительных процессов.

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

По функциональному назначению упражнения ритмической гимнастики подразделяются на оздоровительные, лечебные, прикладные, спортивные.

В свою очередь оздоровительная ритмическая гимнастика по возрастному признаку делится на гимнастику для детей, молодежи, людей среднего (зрелого) и пожилого возраста

Все средства ритмической гимнастики можно разделить на четыре группы по целевому признаку. Первая группа средств направлена на развитие основных физических способностей занимающихся. Вторая группа упражнений воспитывает танцевальность, пластичность, грациозность. Третья группа упражнений воспитывает музыкальность. Четвертая группа средств направлена на регуляцию психического состояния занимающихся.

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

Оазывая существенное воздействие на функционирование систем организма, комплексы ритмической гимнастики могут быть преимущественно направлены на совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем; на развитие мышечно-связочного аппарата, а также на поддержание нервной системы, используя методы релаксации, аутотренинга и расслабления.

Ритмическая гимнастика нашла свое место в школьных программах с 1985 года. Комплексы упражнений ритмической гимнастики могут быть использованы в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, в уроках по физической культуре, во внеклассных формах организации занятий и общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

С 1996 года общеобразовательные школы страны работают по новым учебным программам по физической культуре для учащихся 1-11 классов. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и, исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Это предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, положительной мотивации для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачи, стоящие перед учителем, определяют содержание и направленность занятий ритмической гимнастикой с учащимися. К основным задачам следует отнести: развитие двигательных способностей, таких как гибкость, координация движений, сила, выносливость, быстрота; повышение работоспособности, как общей, так и специальной; медицинский подход, который выражается в формировании правильной осанки и улучшении психического состояния учащихся; развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности. Здесь решается одна из главных задач, которую ставит перед собой учитель физической культуры: повысить интерес к урокам физической культуры и привить потребность в систематических занятиях, вести активный образ жизни.

В программе по физической культуре для начальных классов (1-4) отмечено, что одним из важнейших средств развития координационных способностей и стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами. Большое значение отводится танцевальным упражнениям - это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в оборудовании.

В программе указывается, что, начиная с 5 класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке и подборе гимнастических упражнений. Для повышения интереса, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

В старших классах, из физических упражнений на развитие координационных способностей, предлагаются упражнения ритмической гимнастики. Кроме этого ритмическая гимнастика указана как одно из основных средств во внеклассной работе по физической культуре.

Специалисты отмечают большое влияние упражнений ритмической гимнастики на физическое развитие и воспитание детей разного школьного возраста. Ритмическая гимнастика развивает внимание, жизнерадостность, находчивость, самостоятельность, она придает движениям естественную непринужденность и уверенность. Занятия ритмической гимнастикой не только физически развивают детей и повышают их физическую подготовленность, но и играют огромную роль в их воспитании. Одним из главных результатов занятий ритмической гимнастикой — это воспитание нравственных качеств, сознательной дисциплины, трудолюбия, опрятности, доброжелательного отношения к окружающим. Групповые занятия ритмической гимнастикой у старшеклассников способствуют развитию эстетических чувств.

Ритмическая гимнастика является прекрасным средством гармонического развития личности школьников, развития их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности. Творчески применяя упражнения ритмической гимнастики на уроках физической культуры, активизируется двигательная деятельность учащихся и повышается интерес к занятиям. В то же время выполняется одно из существенных требований к современному уроку — это сочетание образовательной направленности с достижением его высокой моторной плотности, динамичности и эмоциональности.

## Содержание упражнений

Занятия ритмической гимнастикой привлекают широкий круг занимающихся не только доступностью и эмоциональностью, но и возможностью изменять содержание уроков в зависимости от возраста, интересов, подготовленности, благодаря большому арсеналу средств и методов ритмической гимнастики.

Выбор упражнений ритмической гимнастики к уроку зависит прежде всего от задач самого урока, возрастных особенностей занимающихся, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности.

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.

**Строевые упражнения** служат средством организации занимающихся и удачного размещения их в зале, на площадке. Они выполняются в строгом соответствии с требованиями гимнастического стиля и могут сочетаться с движениями рук, головы, ног и другими несложными движениями, а также выполняться под музыку. Например: перестроение можно выполнить переменными шагами или подскоками, а размыкание — приставными шагами с наклонами туловища вправо-влево и др.

**Упражнения для согласования движений с музыкой** являются специальным разделом в ритмической гимнастике и подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.). Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения. В связи с этим на каждом занятии по ритмической гимнастике, особенно у дошкольников и младших школьников, необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) включают следующие упражнения:

1. ОРУ в положении стоя ("для развития силы и подвижности в суставах):

- упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях (поднимание - опускание, сгибание - разгибание, супинация - пронация, дуги, круги);
- упражнения для мышц туловища, шеи (наклоны, повороты, движения по дуге вперед и др.);
- упражнения для ног (поднимание - опускание, сгибание - разгибание в различных суставах, полуприседы, выпады и др.).

2. ОРУ в положении сидя и лежа (для развития силы и подвижности в суставах):

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

3. Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа):

- в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног;
- в полуприседе, выпаде для передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц спины;
- в положении лежа для передней, задней и внутренней поверхности бедра, мышц живота и спины;
- в упоре стоя на коленях для мышц спины, боковой поверхности туловища.

Все упражнения на растягивание можно выполнять в статическом и динамическом режимах:

- упражнения на растягивание статического характера (удержание в течение 5-10 сек. любой статической позы - выпада, наклона, приседа и др. - по максимальной амплитуде движения);
- упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады, махи, рывки и т.д.)

4. Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных и.п.: стоя, сидя, лёжа, в висах на гимнастической стенке:

- потряхивание различных звеньев тела;
- поsegmentное расслабление различных звеньев тела;
- мышечное напряжение с последующим расслаблением;
- пассивное расслабление в парах;
- плавные движения;
- упражнения массирующего характера (с похлопыванием, разминанием определённых мышечных групп);
- упражнения с задержкой дыхания;
- упражнения аутотренинга;
- дыхательные упражнения (по методу А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко и др.)-

5. Упражнения в ходьбе на месте и в движении:

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

6. Бег, прыжки (общеразвивающего и танцевального характера):

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



## 7. Упражнения на гимнастических снарядах (скамейка, стенка)

### Гимнастическая скамейка:

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

### Гимнастическая стенка:

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

**Танцевальные упражнения** в ритмической гимнастике очень многообразны, к ним относятся танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко - бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения. Танцевальные упражнения разучивают предварительно по отдельным движениям, элементам и только затем выполняют в комбинациях, танцевальных комплексах, танцах.

В ритмической гимнастике используются и простые упражнения хореографии. Это основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений.

**Упражнения художественной гимнастики** также применяются в комплексах ритмической гимнастики. Плавные, волнообразные движения

различными звеньями тела применяются в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах. Пружинные движения выполняются руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении. Наиболее простые взмахи и "волны" используются как отдельно, так и в сочетании с другими упражнениями с целью развития у занимающихся способности соразмерять движения по мышечному усилию, сочетать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

Упражнения с предметами, помимо общего воздействия на занимающихся, могут быть использованы для развития тонкой координации движений, ловкости пальцев рук и повышения проприоцептивной чувствительности, которые необходимы дошкольникам и младшим школьникам для овладения навыками письма и несложными бытовыми и трудовыми двигательными действиями.

**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. Существует несколько видов шейпинг-систем: шейпинг-классик, шейпинг-терапия, шейпинг-юни, шейпинг для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел.

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.

**Основные шаги аэробики и их разновидности**, используемые в ритмической гимнастике:

Шаг ("MarcЮ) напоминает естественную ходьбу, но отличается наибольшей четкостью. Стоя на прямой ноге, другую сгибая поднять точно вперед, без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут.

Выпад (Ъшае) может быть выполнен любым способом (шагом, скачком), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу. 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, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола.

Мах (Клск) выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, возможно 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).

Прыжок ноги врозь - ноги вместе (СГшпрша .Гаск) выполняется из исходного положения ноги вместе. Движение состоит из двух частей. Первая - отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх, при приземлении принять положение полуприседа ноги врозь с опусканием на всю стопу. Стопы на ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должны совпадать. Вторая часть движения - небольшим подскоком соединить ноги и вернуться в исходное положение. Туловище при этом неподвижно.

Приставной шаг (8{ep-ТоисЮ. 1 - шаг в сторону (вперед или назад), тяжесть тела распределяется на обе ноги. 2 - приставить другую ногу на носок.

Базовый шаг (Ba51C 51ep), Выполняется на 4 счета. 1 - шаг правой вперед (можно с другой ноги). 2 - приставить левую ногу. 3 - шаг правой назад. 4 - приставить левую.

Шаги в стойку ноги врозь, затем вместе (У-^ep). Выполняется с передвижением вперед и назад на 4 счета. 1 - шаг с пятки вперед-в сторону. 2 - продолжить аналогичное движение с другой ноги в положение стойки ноги врозь. 3-4 - выполнить поочередно два шага назад и вернуться в исходное положение.

Перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (Ореп 81:ep). 1 - передать тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, пятка на полу. 2 - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает.

Перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь, сгибая голень назад (Хее СигП. 1 - передать тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, пятка

на полу. 2 - свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).

Выставление ноги на пятку (Нее! ТоисЪ). В исходном положении обе ноги полусогнуты. 1 - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). 2 - вернуться в исходное положение.

Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (8соп18сЪ). 1-3 - три шага вперед (правой, левой, правой). 4 - подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

«Скрестный» шаг в сторону (Старе \Уте). 1 - шаг правой в сторону. 2 - шаг левой вправо сзади (скрестно). 3 - шаг правой в сторону. 4 - приставить левую к правой.

«Крест» (Сгоаа) - вариант скрестного шага с перемещением вперед. 1 - шаг правой вперед. 2 - скрестный шаг левой перед правой. 3 - шаг правой назад. 4 - шагом левой назад исходное положение.

## Музыкальное обеспечение занятий

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.

Музыкальное произведение наряду с командой и показом является дополнительным раздражителем. Музыка, сочетающаяся с тем или иным движением, становится «возбудителем» этого движения и облегчает его выполнение.

В некоторых оздоровительных системах гимнастики (атлетическая гимнастика, калланетика, стретчинг) для снятия монотонности при многократно повторяемых движениях или удержании поз музыка используется как фон. В других видах (ритмическая гимнастика, степ-, слайд-аэробика, танцевальная аэробика, шейпинг, фитбол и т.д.) музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, темп, характер движений.

В процессе занятий с музыкальным сопровождением наряду с задачами общего физического развития, оздоровления, решаются задачи эстетического воспитания. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам

запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит человеку удовлетворение, радость.

Эффективность занятий ритмической гимнастикой в большой степени зависит от умения преподавателя проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, привлекать внимание занимающихся к точным, красивым, выразительным движениям. Это определяет необходимость соответствующей подготовки преподавателя и требует знания основ музыкальной грамоты.

Содержание музыки передается совокупностью средств музыкальной выразительности. К ним относятся: мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, размер, структура музыкального произведения.

Мелодия является важнейшей основой музыкального сопровождения. В ней воплощаются различные образы и состояния. Разнообразие мелодии передается направлением мелодических рисунков, которые условно делятся на восходящий, нисходящий, волнообразный и ровный. При выполнении упражнений непременно учитывается направление мелодии.

Различные виды мелодического рисунка воспроизводятся движением рук: поднимая их на восходящую мелодию и опуская на нисходящую, или движением всего тела, например: на восходящую мелодию из упора присев встать на носки, руки вверх; на нисходящую мелодию - принять упор присев. На волнообразный мелодический рисунок следует переходить из высокого положения в низкое и обратно: поднимая и опуская руки, голову, туловище или все тело.

Кроме того, особого внимания требует характер исполнения музыкального произведения: слитно или отрывисто.

Слитное исполнение используется при выполнении плавных, широких, волнообразных движений; отрывистое — при выполнении резких, коротких движений. 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.).

**Музыкальный размер** — это метр, доля которого выражена определенной ритмической единицей. *Метр* — так принято называть чередование сильных и слабых долей через равные промежутки времени (через одну или две слабые доли).

Метр организует звуки во времени. Музыкальный размер обозначается в виде дроби. Цифра, стоящая в числителе дроби, указывает на количество долей в каждом метре (такте). Знаменатель дроби обозначает длительность этих

долей, т.е. ритм. Для занятий гимнастикой наиболее удобны музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4. При выполнении общеразвивающих упражнений подсчет ведется только по сильным долям, а при марше и танцевальных шагах — по сильным и слабым. Например, 2/4 — две доли (сильная и слабая), 3/4 — три доли (сильная и две слабых), 4/4 — четыре доли (первая и третья — сильные, вторая и четвертая — слабые). Польша, галоп и т.п. относятся к музыкальному размеру 2/4, вальс, мазурка — 3/4, марши — 4/4. Размеры 4/4 и 6/8 называются сложными, так как в них кроме метрического акцента есть еще одна сильная доля.

С целью закрепления восприятия музыкального размера выделяют сильные (акцентированные) и слабые (неакцентированные) доли такта. Это делается посредством хлопков, притопов, акцентированной ходьбы, сочетания хлопков с ходьбой. Так, при музыкальном размере 4/4 (марш) можно выполнить хлопки под 1 и 3 счет, то же под 2 и 4 счет, то же в ходьбе на месте и в движении. Вместо хлопков можно сделать удары ногой (притоп) или под 1 счет — хлопок, под 3 счет — удар ногой и другие сочетания движений. Упражнение можно усложнить различными движениями головой, руками, ногами и туловищем.

Хорошим упражнением является тактирование (дирижирование) на 2/4, 4/4, 3/4.

Тактирование на 2/4. И.п. — стойка руки вверх, 1 — руки с акцентом вниз, 2 — руки вверх.

Тактирование на 3/4. И.п. — стойка руки вверх, 1 — руки с акцентом вниз, 2 — руки в стороны, 3 — руки вверх.

Тактирование на 4/4. И.п. — стойка руки вверх, 1 — руки с акцентом вниз, 2 — руки скрестно перед грудью, 3 — руки с небольшим акцентом в стороны, 4 — руки вверх.

При тактировании руки выполняют свободные движения по неполной амплитуде. Тактировать можно при выполнении различных видов ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений, танцевальных шагов и др.

Структура музыкального произведения представляет собой единое целое и в то же самое время подразделяется на связанные между собой части: период, предложения, фразы и такты. Период — это наиболее крупная часть музыкального произведения, имеющая устойчивую концовку. С окончанием периода в движении делается остановка, а в массовых выступлениях производится перестроение или смена движения. Период чаще всего состоит из двух предложений, первое из них является незавершенным, второе — завершенным. Музыкальные предложения делятся на фразы, а фразы — на такты. Чаще всего фраза состоит из четырех тактов. Музыкальные фразы из пяти или шести тактов неудобны для сопровождения упражнений, так как завершение движения не совпадает с окончанием музыкальной фразы.

Применять их не рекомендуется. Движения, как правило, составляются на 4 счета и повторяются 2, 4, 8 и т.д. раз.

Для учителя физической культуры важно правильно подавать команды соответственно построению музыкального произведения. Все команды подаются в зависимости от того, как построен музыкальный период. Если период состоит из четырех музыкальных фраз, исполнительную часть команды нужно давать на четные фразы, причем лучше не на 2-ю, а на 4-ю (когда музыкальная мысль закончена).

При подборе музыкального произведения учитываются возраст и подготовленность занимающихся. Для учащихся младшего и среднего школьного возраста рекомендуются музыкальные произведения с простой мелодией и четким ритмом, а для старшего школьного возраста — произведения с более богатой мелодией и сложным ритмом.

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 музыкальному вкусу.

## Структура и построение урока

Уроки составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям, физическим возможностям занимающихся и решать в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Упражнения в уроке распределяются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Все уроки составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура уроков по ритмической гимнастике — общепринятая. Каждый урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Основой построения уроков с использованием средств ритмической гимнастики, как и любого другого урока физической культуры, являются биологические закономерности функционирования организма, определяющие его работоспособность и логика развертывания учебно-воспитательного процесса. Это обуславливает деление урока на три части: подготовительную, основную и заключительную. Данное деление на части не означает, что урок теряет свою целостность; наоборот, каждая часть логически предшествует последующей/Переходы от одной части урока к другой мягкие, незаметные. Продолжительность частей урока с использованием упражнений ритмической гимнастики может быть разной; это зависит от задач урока, специфики выбранных упражнений, особенностей занимающихся и других факторов. Продолжительность подготовительной части составляет 15-25%, основной части - 70-80%, а заключительной - 5-10% от общего времени урока.

В каждой части урока есть более мелкие подразделения - серии-блоки упражнений, которые решают определенные частные задачи. Они состоят из цепочек упражнений, которые составляются из микроструктурных единиц - упражнений.

В основе построения урока по ритмической гимнастике лежит цель, которая реализуется путем постановки конкретных задач. От постановки цели и задач зависит выбор средств для данного урока, который по своему содержанию должен быть построен методически грамотно, соответствовать определенному контингенту занимающихся, их возрасту, полу, физическому развитию и физической подготовленности. При подборе упражнений необходимо определить последовательность их выполнения в цепочке упражнений. Затем цепочки упражнений соединить в серии-блоки, определить их количество и соразмерность в частях урока, чтобы наилучшим образом решать его общие и частные задачи. Физические упражнения в таких сериях имеют характер завершенной композиции и оказывают определенное воздействие на занимающихся.

Серии упражнений в частях урока располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Разные звенья тела включаются в работу последовательно, а их интенсивное выполнение чередуется с отдыхом. Упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся.

Решающим в построении урока является определение взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся при решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения, определении методов и методических приемов организации, используемых в процессе проведения урока.

Таким образом, в каждом уроке осуществляется единство содержательного, методического и организационного компонентов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности урока и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

### **Подготовительная часть урока**

В соответствии с общепринятым положением теории и методики физического воспитания, в подготовительной части урока с использованием упражнений ритмической гимнастики решаются следующие задачи:

- Подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций организма к работе, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению, психологический, эмоциональный настрой на урок, сосредоточение внимания и организация занимающихся.
- Подготовка опорно-двигательного аппарата (мышц, связок, суставов) к предстоящей работе на уроке.

Для решения поставленных задач подбираются средства, соответствующие постепенному повышению нагрузки, связанной с переходом на более высокий уровень функционирования организма так, чтобы перестройка его протекала без перегрузки. При этом равномерно увеличивается частота сердечных сокращений, повышается температура тела, учащается дыхание, усиливается приток крови к мышцам, мышцы и связки становятся эластичнее, увеличивается подвижность суставов. В работу последовательно включаются вначале мелкие, а затем все более крупные группы мышц, постепенно повышается темп выполнения движений, их амплитуда, а также увеличивается длительность выполнения каждого упражнения.

Чтобы создать соответствующий настрой на весь урок, подготовительную часть сопровождает ритмичная, улучшающая настроение музыка. Музыкальное сопровождение поднимает настроение занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы привлекательности, комфорта, повышает интерес к выполнению упражнений. В этой части урока применяются две или три серии, составленные из простых, доступных по выполнению упражнений.

В зависимости от задач урока, контингента учащихся, их эмоционального настроения, порядок и количество выполняемых серий в уроке может меняться. В 40 - 45-минутном уроке время проведения подготовительной части составляет 10-13 минут. Каждая серия упражнений может решать определенные частные задачи: подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к предстоящей работе, увеличение подвижности в суставах, повышение эмоционального настроения на урок, развитие танцевальное™ и др. В зависимости от этих задач в серии входят те или иные упражнения: различные виды ходьбы на месте и в движении, с разнообразными движениями рук, туловища, поворотами, подскоками; упражнения для развития подвижности суставов,

появляется возможность воздействовать на каждый сустав, изолированно выполнять движения отдельными звеньями тела в различных направлениях, с различной скоростью и амплитудой. Кроме этого можно выполнять беговые и прыжковые упражнения невысокой интенсивности или упражнения танцевального характера, разученные ранее, небольшой координационной сложности.

(Рис.1)

### Основная часть урока

Основная часть урока длится 25-28 минут. *Задачи* этой части урока направлены на:

- Формирование знаний, двигательных умений и навыков.
- Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты и др).
- Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
- Достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС).
- Повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.
- Повышение интереса к уроку средствами активизации эмоционального состояния занимающихся и удовлетворенности от урока.

В основную часть урока могут входить любые серии (от трех до пяти) упражнений ритмической гимнастики, которые способствуют эффективному решению этих задач. Выбор их зависит от направленности урока и его задач. Упражнения, из которых составляется та или иная серия, должны быть различны по характеру: силовые, аэробные для развития координационных способностей, на расслабление и растягивание. Все они могут выполняться в различных исходных положениях, с различной скоростью и амплитудой, с предметами и без них, на гимнастических снарядах.

В первой серии основной части урока используются общеразвивающие упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, рук и шеи, упражнения шейпинга, калланетики, а также упражнения с предметами, отягощениями и на гимнастических снарядах (скамейка, гимнастическая стенка) с элементами степ-аэробики, хореографии, атлетической гимнастики.

Для повышения интенсивности нагрузки и воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма используются упражнения второй серии. Сюда входят упражнения аэробного характера: бег, прыжки, элементы спортивной аэробики и танцев - типа рок-н-ролла, хип-хопа и др.



**Рис.1.**

Структура построения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики. (40-45 минут)

Третью серию упражнений основной части составляют упражнения на восстановление дыхания, расслабление и растягивание. При этом их можно выполнять последовательно, в начале - снять напряжение, расслабить мышцы, выполнить дыхательные упражнения, а затем приступать к растягиванию мышц. В этой серии можно применять упражнения стретчинга, хатха-йоги и другие упражнения восточных оздоровительных систем.

Четвертая серия упражнений основной части урока ритмической гимнастики способствует укреплению различных мышечных групп, развитию силы, формированию осанки, фигуры. Это становится возможным благодаря избирательному воздействию общеразвивающих упражнений, упражнений атлетической гимнастики, шейпинга, калланетики на мышцы спины, живота, рук и ног. Все эти упражнения могут выполняться в низких исходных положениях, в положении стоя, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке или на стуле. Упражнения силового характера следует сочетать с упражнениями на расслабление или растягивание работающей мышечной группы. Для повышения эмоционального состояния занимающихся можно выполнять пятую - танцевальную серию упражнений. Применяемые в ней упражнения, несложные по координации и интенсивности, типа характерных танцевальных композиций или знакомые занимающимся ритмические танцы.

Музыка для основной части урока подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта, ясно выраженным пульсом мелодии. Сильные доли в музыкальном произведении подсознательно связываются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые - с ослаблением мышечного усилия и вдохом. Музыкальный темп подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений. Содержание музыкального сопровождения зависит от педагогических задач урока, специфики изучаемого материала и особенностей двигательной деятельности учащихся. Например, в серии упражнений на растягивание желательнее подбирать музыку спокойную, лиричную.

В основной части урока происходит обучение новым элементам, связкам, танцам, а также повторение и совершенствование пройденного материала. Поэтому структура урока может иметь разные варианты. В зависимости от темы урока содержание и длительность серий-блоков может меняться. Так, например, отсутствовать силовая серия (или аэробная) и за счет этого удлиняются другие и наоборот.

## Заключительная часть

В заключительной части урока обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, способствующее созданию благоприятных условий для протекания восстановительных процессов в организме, и переходу к последующей деятельности. Продолжительность этой части зависит от основных задач урока, выбора средств и длится от 4 до 7 минут. Заключительная часть может состоять от одной до трех серий упражнений. Упражнения, входящие в заключительную часть урока, разнообразны, доступны, просты, не требуют от занимающихся особого внимания и напряжения сил, выполняются в спокойном темпе. К первой серии могут относиться успокаивающие упражнения: в расслаблении (посегментные расслабления, элементы релаксационной ритмической гимнастики), встряхивания, массирующие движения, приемы самомассажа, дыхательные упражнения и др. Эти упражнения в основном используются после большой, интенсивной нагрузки основной части урока.

Вторую серию упражнений составляют отвлекающие упражнения, здесь используются позы йоги (асаны), элементы стретчинга, приемы психорегулирующей тренировки. Эта серия упражнений используется в уроке, когда необходимо сосредоточиться, сконцентрировать внимание на своих внутренних ощущениях, способствует раскованности, расслаблению и др.

Третья серия упражнений заключительной части способствует повышению эмоционального состояния занимающихся. К ней относятся несложные танцевальные упражнения, полюбившиеся танцы; различные виды ходьбы с хлопками, притопами и др, а для младших школьников - музыкальные подвижные игры. Эту серию упражнений можно включать в уроки, где в основной части имеет место обучение нового материала или, например, была монотонная работа над развитием силовых способностей.

Музыкальное сопровождение к проведению этой части урока подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. В основном это успокаивающие, лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы: шума листвы, пения птиц, шума моря и т.д.

## Требования к профессиональной подготовке преподавателя по ритмической гимнастике и пути ее реализации.

Вопрос оптимального использования минимума времени отводимого программой школы по физическому воспитанию для сохранения, поддержания и улучшения состояния здоровья детей требует переосмысления традиционных подходов к обучению, интенсификации различных форм и видов учебной деятельности.

В связи с включением ритмической гимнастики в школьную программу по физическому воспитанию, перед высшими учебными заведениями ставится вопрос подготовки квалифицированных учителей физической культуры. Несомненно, что только высокое качество преподавания является основным условием воспитания интереса у детей к занятиям физической культурой.

Рассматривая педагогическую деятельность как процесс решения большого количества педагогических задач в деятельности учителя выделяют следующие функциональные компоненты, которые в равной степени относятся к деятельности преподавателя ритмической гимнастики:

- конструктивный - связан с подготовкой к занятию и всей работой по проектированию и планированию предстоящего учебно-тренировочного процесса;
- организаторский - в организации собственной деятельности и деятельности занимающихся в процессе занятия;
- гностический - связан с изучением деятельности и состояния занимающихся, а также с оценкой результатов собственной деятельности;
- коммуникативный - приемы установления контакта и взаимодействия с занимающимися.

Конструктивный компонент деятельности преподавателя-тренера по ритмической гимнастике включает в себя следующие профессионально-педагогические умения: подбирать упражнения для комплекса, согласовывать упражнения с музыкой, располагать упражнения в комплексе, составлять специализированный комплекс, подготовить музыкальное сопровождение.

Организаторский компонент связан со следующими умениями: объяснить назначение упражнения, объяснить упражнение по разделением, демонстрировать упражнения, подбирать подводящие упражнения, осуществлять сквозной показ, проводить урок поточным методом, проводить урок путем импровизации, вносить изменения в ходе занятия.

Гностический компонент деятельности - увидеть и исправить ошибку, наблюдать за внешними проявлениями утомления у занимающихся, контролировать ЧСС.

Коммуникативный компонент - это следующие профессионально-педагогические умения: эмоционально вдохновлять занимающихся, устанавливать контакт с ними, осуществлять индивидуальный подход.

Отдельно выделено следующее профессионально-педагогическое умение - это совмещать все виды деятельности преподавателя ритмической гимнастики.

При использовании средств ритмической гимнастики на уроке физической культуры следует отметить роль преподавателя, его умение владеть и ориентироваться в многообразии упражнений ритмической гимнастики. Для подбора упражнений в комплекс преподавателю ритмической гимнастики необходимо знать разновидности исходных положений и направленность отдельных движений, уметь объединять отдельные движения в законченные, удобные для многократного повторения упражнения, методически грамотно чередовать их в комплексе.

При составлении комплекса педагогу необходимо помнить: 1) упражнения должны соответствовать задачам урока; 2) упражнения должны соответствовать полу, возрасту и уровню подготовленности занимающихся; 3) упражнения должны оказывать разностороннее воздействие; 4) упражнения комплекса должны быть разнохарактерными; 5) нагрузка в комплексе должна нарастать постепенно.

Преподавателю при составлении комплекса упражнений, рекомендуется придерживаться следующей последовательности:

- определить задачи и направленность комплекса упражнений;
- подобрать музыку;
- прослушать музыку несколько раз;
- определить характер музыкального произведения;
- определить структуру музыкального произведения, обозначить схематично ее части, периоды, предложения;
- выделить части музыкального произведения с основной мелодией (например, куплеты и припев);
- подобрать основные движения для составления упражнения, соответственно характеру музыкального произведения и его структурным особенностям;
- приступить к постановке комплекса упражнений под музыку;
- апробировать составленный комплекс упражнений на небольшой группе школьников и внести коррективы.

Преподавателю по ритмической гимнастике необходимо иметь несколько вариантов комплексов упражнений, которые составят определенный программный материал для детей одной возрастной группы.

Уровень профессиональной подготовки преподавателя ритмической гимнастики проявляется в умении планировать обучение, регулировать



физическую нагрузку, как в отдельном занятии, так и в системе длительных занятий.

Для успешного проведения урока педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения, передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Характерным для любого занятия ритмической гимнастикой являются поточный (непрерывный) и серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями) методы проведения упражнений, делающие ее подобной циклическим видам упражнений. Часто при увлечении обучением в ущерб интенсивности пропадает одно из главных достоинств ритмической гимнастики. Поэтому необходимость осуществления обучения упражнениям без снижения интенсивности их выполнения предъявляет повышенные требования к профессиональной подготовленности преподавателя. Также следует отметить и важность использования раздельного и обычного способа обучения упражнениям (где имеют место показ и объяснение), предшествующих поточному и серийно-поточному методам.

В практической работе каждый специалист сталкивается с необходимостью использовать специальную терминологию, приемы визуальной информации для контакта с занимающимися, для того, чтобы передать им информацию об упражнениях не прерывая занятия, для исправления ошибок и поощрения занимающихся.

Указания, даваемые преподавателем во время занятия, должны быть правильными по форме и четкими, т.е. они должны быть построены на основе литературного языка. К сожалению, сейчас тренеры часто увлекаются использованием англоязычных терминов, что снижает доступность информации для занимающихся. Инструкции для занимающихся должны использоваться правильно по времени (не нарушать ход урока и помогать им), быть конкретными и точными, а также убедительными.

Тот эмоциональный подъем, который задается музыкой и совместными действиями, зачастую стимулирует учащихся на выполнение упражнений сверх их возможностей, что может иметь неблагоприятные последствия. В связи с этим преподаватель обязан хорошо видеть занимающихся при выполнении упражнений и при появлении признаков сильного утомления (выраженная одышка, чрезмерное покраснение или побледнение кожи), снижать нагрузку для всей группы или давать индивидуальные указания о замедлении или прекращении выполнения упражнений. Также необходимо обучать занимающихся способам самоконтроля, умению ориентироваться на самочувствие, нацеливать на самостоятельное снижение нагрузки при возникновении неприятных ощущений. Анализируя показатели ЧСС и

субъективную оценку полученной нагрузки, преподаватель должен уметь вносить изменения в последующие занятия.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого и своевременного предупреждения и устранения ошибок. По первым попыткам выполнения преподаватель может судить, как обучаемый понял свою задачу и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. Педагог должен уметь выбрать наиболее рациональные методы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Процесс разучивания значительно ускоряется, если преподавателю удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве ее выполнения. К таким приемам в ритмической гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров, например хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения, или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнений.

Хорошо изучив схему построения комплекса упражнений, легко импровизировать те или иные цепи упражнений. Способность импровизировать движения, сохраняя общую направленность комплекса упражнений, показатель высокой квалификации учителя.

Некоторые преподаватели по ритмической гимнастике предпочитают заранее подготовленным комплексам двигательную импровизацию. Однако целесообразность такого подхода вызывает у специалистов серьезные сомнения.

Во-первых, импровизируя, невозможно сохранить пропорциональность соотношения подготовительной, основной и заключительной частей комплекса, что приводит к нарушениям его структуры.

Во-вторых, в процессе импровизации очень трудно добиться равномерной нагрузки на все части тела и группы мышц; затруднено соблюдение оптимальной дозировки упражнений, не контролируется их длительность, количество и т.д.

В-третьих, импровизация затрудняет процесс совершенствования двигательных навыков выполнения упражнений ритмической гимнастики, поскольку они постоянно меняются. Не все упражнения могут получиться сразу, что вызывает отрицательные эмоции у занимающихся.

В-четвертых, при импровизации, в большинстве случаев, преподаватель обращает внимание лишь на собственные действия, решая проблему «Какое же упражнение будет следующим?». На контроль за деятельностью занимающихся и индивидуальный подход к ним у преподавателя не остается времени.

В связи с этим, проводить урок путем импровизации следует тогда, когда преподаватель достиг такого уровня профессионального мастерства, при котором данный вид деятельности (импровизация) не будет перекрывать другие

важные функции, а также занимающиеся будут владеть таким запасом двигательных навыков и отличаться такой физической подготовленностью, что контроль за их состоянием не будет отнимать у преподавателя много времени.

Особое значение в проведении уроков имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Большая сила убеждения достигается тогда, когда слова педагога не расходятся с тем, что и как он делает сам, с его нравственностью, справедливой требовательностью и уважительным отношением к своим ученикам, при этом следует учитывать психологическое состояние занимающихся и их готовность воспринимать содержание слов педагога. Образное, эмоционально окрашенное слово в сочетании с красивым показом упражнений и музыкальным сопровождением создает атмосферу праздника и вызывает положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

При использовании средств ритмической гимнастики следует отметить ведущую, направляющую и непосредственно организующую роль преподавателя-тренера, его умение владеть зеркальным показом, эмоционально вести урок, хорошо слышать и подбирать музыку, владеть приемами импровизации движений, а также по ходу урока исправлять ошибки и использовать разнообразные методические приемы. Все это связано со спецификой упражнений ритмической гимнастики, методическими особенностями проведения урока, где непрерывность движений под ритмическую музыку создают необходимый эмоциональный фон, задавая единый темп, ритм выполнения упражнений.

Курс ритмической гимнастики, разработанный на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена, обеспечивает подготовку студентов к педагогической работе в общеобразовательных, оздоровительных дошкольных и школьных учреждениях. В ходе учебных занятий на студентов оказывается комплексное воздействие, это: повышение общей и специальной физической подготовленности, обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками и воспитание личности будущего учителя физической культуры.

Содержание и методика преподавания курса ритмической гимнастики подчинены следующим задачам:

- Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности студента, как будущего учителя физической культуры.
- Прививать знания, умения и навыки, предусмотренные программой по ритмической гимнастике и программой общеобразовательной школы по физической культуре.
- Способствовать развитию координации, культуры движений, музыкального слуха, творческих способностей студентов.

Формировать у студентов профессионально-педагогические навыки в составлении комплексов упражнений, умении проводить различного вида задания по ритмической гимнастике.

Профессионально-педагогическая подготовка студентов по ритмической гимнастике представляет собой единую систему, которая складывается из лекционного курса, семинарских, практических занятий, а также учебной практики, самостоятельной работы и выполнения зачетных требований. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в системе взаимосвязанных занятий. Занятия преследуют цель формирования специальных знаний, умений и навыков, их закрепление и совершенствование, проверку усвоения и практику по осуществлению деятельности учителя физической культуры в школе.

В *лекционном разделе* излагается основное содержание ритмической гимнастики, ее задачи, дается структура урока и методика проведения занятий, а также технология составления упражнений. В данном разделе представлен следующий теоретический материал:

- Этапы формирования и развития ритмической гимнастики.
- Педагогическая направленность, задачи и содержание ритмической гимнастики.
- Структура и построение урока ритмической гимнастики.
- Организация и методика проведения занятий по ритмической гимнастике.
- Педагогический контроль за деятельностью учащихся на уроке. Самоконтроль.
- Технология подбора упражнений и составление комплексов ритмической гимнастики для детей разных возрастных групп.
- Методика обучения упражнениям ритмической гимнастики.
- Требования к профессиональной деятельности преподавателя по ритмической гимнастике.

На *практических и семинарских занятиях* осуществляется взаимосвязь теоретического раздела курса с практикой. Студенты овладевают ОРУ, применяемыми в уроке ритмической гимнастики; специальными комплексами упражнений разной направленности (на силу мышц, подвижность суставов, выносливость, скоростно-силовую подготовку, координацию движений и др. двигательные способности) для детей школьного возраста; методикой обучения. Формируются умения и навыки проводить комплексы упражнений ритмической гимнастики, составлять комплексы на предложенные музыкальные произведения, осуществлять грамотный подбор музыки для детей различного школьного возраста, просмотр видеофильмов, посещение соревнований. Также предполагается выполнение студентами заданий импровизационного характера: а) игра "Повтори за мной" - по заданию

преподавателя студенты показывают общеразвивающие упражнения (ОРУ) в заданных исходных положениях, с определенной интенсивностью, или несложные танцевальные движения на 8 счетов; б) импровизация, во время которой студент в течение 45-50 сек. проводит с группой комплекс упражнений танцевального характера, используя любые движения, в том числе уже изученные, но не выполняя ранее разученные танцевальные комбинации; в) в течение 5 мин. составить танцевальную комбинацию на 32 счета на один из предложенных преподавателем музыкальных отрывков, используя не менее четырех движений. Передать движением характер музыкального произведения (например: "Калинка" - русский характер, "Чунга-Чанга" - детская песня и т.д.); г) составить и провести серию упражнений для любой части урока и определенного контингента занимающихся.

Во время выполнения данных заданий проверяется наличие профессионально-педагогических умений, которые определяют квалификацию специалиста по ритмической гимнастике. Одними из важнейших являются следующие умения:

1. Умение проводить упражнения в соответствии с музыкой:

- во время подавать команды для начала или окончания упражнений (в соответствии с музыкой);
- проводить упражнения в соответствии с построением музыки;
- проводить подсчет в соответствии с размером музыки.

2. Умение составлять упражнения в соответствии с «музыкальным квадратом» (на 2, 4, 8, 16, 32 и т.д. счетов).

3. Умение подбирать и составлять упражнения в различных ритмических сочетаниях.

4. Умение подбирать музыку к отдельным упражнениям, учебным комбинациям, танцевальным связкам и т.д.

5. Умение составлять комплекс упражнений на заданную музыку в соответствии с содержанием, формой, ритмом, динамическими оттенками.

6. Умение составлять фонограммы для различных комплексов упражнений.

7. Осуществлять обучение, выявлять и исправлять ошибки.

8. Умение видеть группу, владеть зеркальным показом.

9. Осуществлять педагогический контроль за деятельностью учащихся и правильно регулировать нагрузку на уроке.

С целью правильного распределения нагрузки на уроке необходимо учитывать взаимосвязь движений и темпа музыкального сопровождения, т.е. количества ритмических акцентов в одну минуту. Например: медленный темп - 40-60 акц/мин, умеренный - 60-90 акц/мин, средний - 90-120 акц/мин, выше среднего - 120-130 акц/мин, высокий (быстрый) - 130-160 акц/мин, очень быстрый - 160-180 акц/мин.

*Самостоятельная работа* студентов служит дополнением к изучению программного материала. Она предусматривает проработку пройденного материала, подготовку и проведение отдельных заданий, составление комплексов упражнений, умения их провести, творчески реализовать свою личность.

В содержание *учебной практики* входят разнообразные педагогические задания, формирующие у студентов профессионально-педагогические навыки в проведении упражнений ритмической гимнастики, а также осуществления деятельности учителя физической культуры.

*Зачетные требования* представляют собой систематическую проверку качества выполнения изучаемого материала на занятиях, домашних заданий, знаний теоретических основ курса. Занимающиеся должны показать степень овладения программным материалом.

Курс ритмической гимнастики имеет гибкий, вариативный характер, позволяющий в зависимости от условий материальной базы, уровня подготовленности студентов и их физического развития, рационально использовать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение для дальнейшей работы в школе.

## Особенности проведения занятий с детьми младшего, среднего и старшего возраста

**Младший школьный возраст** можно назвать благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, реализуемых в физической активности человека. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. В этом возрасте развивается двигательный опыт, так как движения являются потребностью ребенка. В период от 7 до 12 лет наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений, скоростно-силовых способностей, частоты движений, прыгучести, гибкости, функции равновесия. Правильная организация проведения занятий по ритмической гимнастике ставит целью обеспечение ребенка общей физической подготовкой с преимущественной направленностью на развитие двигательных способностей

и является адекватной возрастным особенностям развития физического потенциала человека в этот период.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определенную осторожность. У ребенка этого возраста, с одной стороны, не завершился процесс формирования двигательного аппарата, наблюдается неравномерность в развитии определенных групп мышц, далека от совершенства сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы организма, а, с другой стороны, изменился общий режим и ритм жизни с началом учебной деятельности в школе.

В связи с этим следует четко знать, какие упражнения должны входить в комплексы ритмической гимнастики, так как от этого в значительной мере зависит нагрузка на уроке.

При занятиях ритмической гимнастикой для детей младшего школьного возраста подбираются простые, образные упражнения, формируется "школа движений". В комплексах используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в исходном положении - на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность контролировать основные движения. В этом возрасте следует уделять большое внимание формированию правильной осанки, поэтому выполнение упражнений для мышц плечевого пояса, спины, живота, боковых мышц туловища имеют приоритетное значение. Также следует включать в комплексы ритмической гимнастики упражнения для мышц рук, особенно разгибателей, мелких мышц пальцев, кисти, стопы. Элементы ритмопластики, игрового стретчинга, пальчиковой гимнастики внесут разнообразие в занятия и помогут сгладить неравномерность в развитии опорно-двигательного аппарата.

Большое внимание на занятиях ритмической гимнастикой должно уделяться упражнениям на дыхание и расслабление. Ребенок в семилетнем возрасте часто переоценивает свои физические возможности, поэтому необходимо внимательно следить за его состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления. При выполнении силовых упражнений важно не допускать перенапряжения, т. к. в младшем школьном возрасте прирост показателей силы относительно не велик, не следует предлагать упражнения с отягощениями. Особое внимание следует уделять упражнениям на согласование движений с музыкой. Надо научить ребенка слушать музыку, понимать ее, сочетать с движениями, чувствовать ритм и добиваться свободного выполнения упражнений.

Очень важно учить детей двигаться естественно, непринужденно. Пробудить любовь и стремление к самостоятельному движению, научить фантазировать и творчески отвечать на музыку.

Использование упражнений, сюжетных композиций отвечает психологическим особенностям младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Мышление детей 7 лет носит образный, конкретный характер, дети еще мыслят формами, красками, звуками. Их внимание очень неустойчивое и оно концентрируется на предмете, которое оказывает сильное эмоциональное впечатление, заинтересовывает детей своей новизной, необычностью, яркостью.

Психологические особенности детей определяют возможность применения наглядного метода в обучении. Важно уметь при проведении занятий грамотно и выразительно показывать упражнения, объяснять кратко, доступно, образно, используя сравнения, применять ориентиры и ограничители.

Положительные эмоции, похвала активизируют работу сердца, нервной системы и повышают эмоциональный фон занятий. Все это облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, вносит элемент новизны, повышает интерес к занятиям, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей и познавательной активности младших школьников.

Детям нравятся имитирующие упражнения из разных сфер деятельности («рубка дров», «стирка», «задувание свеч» и др.), а также упражнения танцевального характера, народные танцы, пляски, беговые и прыжковые упражнения с различными движениями рук.

Повышению активности детей на занятиях ритмической гимнастикой способствует изменение условий выполнения упражнений. С этой целью применяется игровой и соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение упражнений, танцев. Музыкальные, подвижные игры, эстафеты также вносят разнообразие в урок ритмической гимнастики, способствуют переключению внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на организм занимающихся, исключают монотонность на уроке. Рекомендуется включать в занятия упражнения с использованием речитативов, рассказов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается воображаемая игровая или ролевая ситуация, сюжет, ряд знакомых образов, правил для выполнения определенных действий, заданий.

Итак, урок по ритмической гимнастике у младших школьников должен быть разнообразным, интересным, с использованием образов, сюжетов, игр, специальных заданий по ритмике и, в то же время, нести определенную тренировочную нагрузку, способствовать развитию двигательных качеств и содействовать оздоровлению организма детей.

Подростковый возраст - это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление. В это

время происходит бурный рост организма школьника, хотя все системы растут и развиваются неравномерно. Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что приводит к изменению волевой сферы. Все это ведет к психологическому эффекту: в одном случае - это ребенок, который играет, в другом - это взрослый, который имеет свои собственные взгляды, суждения, борется за свое активное социальное положение и стремится изменить отношение взрослых к себе.

Чувство взрослости вызывает у подростков стремление к самостоятельности и независимости, однако при этом они явно переоценивают свои силы и возможности, не в состоянии объективно оценить их. У подростков очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому они отличаются вспыльчивостью, частой сменой настроения, обидчивостью, усиливается проявление упрямства, снижается выдержка, самообладание и дисциплинированность. Одним из признаков взрослости подросток считает свое умение подмечать недостатки и промахи старших, в том числе и учителей, их советы воспринимаются критически, могут возникать конфликтные ситуации.

При занятиях ритмической гимнастикой с детьми среднего школьного возраста необходимо учитывать особенности психологического и физического развития. Ведь подростковый возраст один из самых ответственных периодов и в формировании основ физической культуры. Именно в этом возрасте выявляется круг двигательных предпочтений и предрасположенностей к занятиям тем или иным видом спорта. Главную роль в образовании новых умений и навыков играет развитие второй сигнальной системы коры головного мозга, поэтому при обучении физическим упражнениям большое значение приобретают рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого.

В этот период рождается потребность к самоутверждению и самовыражению. Характерной чертой подростков является стремление к соревнованию, демонстрации своих физических способностей. С одной стороны, следует поощрять стремление подростка к самоутверждению через сферу спортивных занятий, а с другой - необходимо формировать понимание важности высокого уровня здоровья, воспитывать доброжелательность, предотвращать возникновение комплекса вседозволенности.

Чтобы реализовать потребность подростка в состязаниях, нужно предоставлять широкие возможности проявить себя, помериться силами с соперниками. Соревнования должны быть разнообразными, чтобы по возможности каждому ребенку предоставить шансы на успех. Желательно включать в уроки игры - задания или, в конце определенного периода занятий ритмической гимнастикой, различные конкурсы - состязания ("Кто лучше

выполнит разученное упражнение?", "Кто лучше придумает танец?", "Какая команда выдержит танцевальный марафон?" и т.д.)

Активные занятия ритмической гимнастикой помогают снять излишнюю раздражительность и психическую неуравновешенность подростков, а также создать благоприятные условия для развития двигательных способностей, укрепления опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма. Наибольшее внимание при занятиях преподаватель должен уделять тренировке скоростных и скоростно-силовых способностей, так как этот период наиболее благоприятный для развития быстроты. Поэтому в комплексы ритмической гимнастики желательно включать упражнения бегового и прыжкового характера с различными движениями рук, современные танцевальные движения различных стилей (рок-н-ролл, хип-хоп, латино и т.д.). Упражнения, требующие сноровки, ловкости, быстроты реакции, скорости перемещений и смены исходных положений, а также уже знакомые упражнения, но выполняемые в более быстром темпе, должны составлять основной круг средств для развития скоростных и скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста.

Подростку трудно сдерживать свое стремление к разнообразию, получению новых впечатлений, потребности к двигательной активности. Однообразная работа быстро вызывает скуку и снижение интенсивности внимания на занятиях, что ведет к нарушению дисциплины. При действии сильных монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение и это следует учитывать при выполнении циклических упражнений с небольшой интенсивностью, используемых в ритмической гимнастике для развития выносливости. Следует разнообразить нагрузки, чаще «переключать» внимание ребенка с одного упражнения на другое, использовать игровые и соревновательные моменты, музыкальные подвижные игры, упражнения с предметами. При подборе танцевальных композиций в основном использовать современные, пользующиеся популярностью среди молодежи, движения различных танцевальных стилей. Подбор музыки также должен отвечать музыкальным вкусам подростков и пользоваться у них успехом.

В подростковом возрасте несколько ухудшается двигательная координация, наблюдается неловкость в движениях, порывистость, рассеянность. Эти характерные черты связаны с анатомо-морфологическими и гормональными изменениями в организме, происходящими в этот период у школьников. Поэтому большое внимание на занятиях ритмической гимнастикой надо уделять развитию координации движений, гибкости, музыкальности, пластичности. Известно, что если до 12 - 13 лет не развивать гибкость, то дальнейшая работа над развитием этого качества будет проблематична.

Особое внимание следует обратить на развитие дыхательной мускулатуры, так как грудная клетка развивается с отставанием, по сравнению с ростом ребенка в длину. Это может привести к нарушению осанки, серьезным негативным изменениям функций различных органов и систем организма школьника. Необходимо обеспечить разностороннее воздействие на мышцы туловища, осуществлять постоянный контроль за осанкой.

Для развития силовых способностей можно использовать отягощения малого веса (гантели), позволяющие выполнять быстрые движения. Большие веса недопустимы. Темп выполнения этих упражнений должен быть максимальным, между сериями должна быть пауза для почти полного восстановления.

Комплексы ритмической гимнастики должны быть смешенного характера, т.е. быть аэробно-анаэробными и оказывать влияние на повышение работоспособности занимающихся.

При работе с детьми среднего школьного возраста важно помнить о том, что конечной целью занятий ритмической гимнастикой должны быть не только оздоровительные и образовательные задачи, но и воспитательные. Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание нравственных качеств характера, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент, не пасовать перед неудачами и настойчиво трудиться для достижения поставленных целей - вот основная направленность занятий с детьми подросткового возраста.

**Юношеский возраст** - это время бурного расцвета возможностей человека, формирование телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития двигательных способностей.

Старшеклассники стоят на пороге вступления во взрослую жизнь и это накладывает отпечаток на их поведение и психику. Растет самосознание, увеличивается потребность в самоопределении, повышается роль самооценки, перестраивается мотивационная сфера, чувство взрослости развивается еще более, появляется желание быть самостоятельным. Механизм самостимуляции является определяющим в проявлении волевой активности, проявляется высокая настойчивость в достижении поставленной цели. Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающей действительности, способностью к сопереживанию, появлением чувства любви.

В юношеском возрасте складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Для этого возрастного периода является характерным стремление к неординарным поступкам, жажда

состязаний, тяга к творчеству. Их поведение отличается сознательной критической установкой, стремлением выработать собственное суждение.

Старшеклассники большое внимание уделяют своему внешнему виду, фигуре, пытаются преодолеть свои недостатки, развиваясь физически. В этом возрасте завершается период полового созревания, замедляется рост в длину, уменьшаются диспропорции роста, увеличивается грудная клетка. Значительно увеличивается вес, притом за счет пассивной массы - жира, что приводит к уменьшению относительной силы и прыгучести школьников.

Уровень показателей физических качеств растет прямо пропорционально полученной нагрузке. В этом возрастном диапазоне развитие одного качества способствует развитию других, что создает условия для комплексного подхода к воспитанию физических качеств в ходе занятий физическими упражнениями.

Наиболее интенсивен в этот период рост силовых показателей, выносливости во всех ее проявлениях (общей, статической, скоростно-силовой), координации движений.

Программа занятий ритмической гимнастикой для детей старшего школьного возраста должна быть весьма насыщенной и разнообразной. Важное место в занятиях должно отводиться формированию знаний об основах теории и методики проведения занятий, способах развития и совершенствования двигательных способностей, медико-биологических основах тренировки и других сведений, необходимых для сознательного управления своей физической активностью, достижения высокого уровня здоровья, гармоничного совершенства. Если для детей младшего и среднего школьного возраста ведущим фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, то для старшеклассников важным становится содержательная сторона этого материала.

Упражнения, используемые в комплексах ритмической гимнастики для девочек 9 - 11 классов, в первую очередь направлены на воспитание пластичности, грациозности, формирование красивой фигуры, правильной осанки, легкой походки, танцевальное™, совершенствование чувства ритма, а затем уже на общую физическую подготовку. Гимнастические упражнения сочетаются с дополнительными движениями головы, руками, ногами, а также танцевальными движениями в стиле современных, балльных или ритмических танцев. Прыжковые и беговые упражнения также выполняются в танцевальной форме.

Для юношей упражнения подбираются с учетом их двигательных возможностей.

В урок ритмической гимнастики нужно включать задания для развития творческой инициативы, выдумки, организаторских и инструкторских способностей. Широкие возможности для этого представляет использование

заданий на импровизацию, составление и проведение фрагментов комплексов упражнений.

Комплексы упражнений ритмической гимнастики должны быть не только танцевальной направленности, но и атлетической. Силовая направленность комплексов может быть повышена путем увеличения удельного веса упражнений, выполняемых по большой амплитуде, в низких исходных положениях, с утяжелителями, гантелями, на гимнастических снарядах (скамейка, стенка).

Организм детей старшего школьного возраста справляется с большими физическими нагрузками, создаются условия для длительных интенсивных занятий. Старшеклассники, проявляя настойчивость и терпение в достижении намеченной цели, могут достаточно долго работать на фоне усталости. Однако следует помнить, что школьники выполняют эти нагрузки при значительно большем напряжении организма, чем взрослые, поэтому важно научить их самоконтролю на занятиях.

Итак, наиболее важными задачами занятий ритмической гимнастикой у старшеклассников являются: развитие силовых способностей, повышение уровня выносливости, совершенствование техники выполняемых упражнений наряду с освоением новых упражнений танцевального и атлетического характера.

Педагог должен быть гибким, знать возрастные особенности школьников, умело использовать их в работе и четко представлять конечную цель.