

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Карпачёва С. В., Халилова С. А.

Научный руководитель канд. педаг. наук Кочеткова Т.Н.  
*Лесосибирский педагогический институт*

Ритмическая гимнастика получила в последние годы огромное развитие и популярность. В настоящее время многие миллионы людей на планете занимаются ритмической гимнастикой. Но популярным этот вид двигательной активности был еще в Древней Греции. Уже тогда ценились оба ее важнейших компонента - собственно гимнастика и ритмический танец. Ритмическая гимнастика сохранилась и во времена средних веков. Но тогда она носила узкий военно-прикладной характер. В это время не уделялось особого внимания женщинам. Они выполняли те же упражнения, что и мужчины, без учета их физиологических особенностей. Причиной особого интереса, появившегося в последние три десятилетия в большинстве стран мира, к массовой физической культуре, является широкое развитие поп-музыки и ее доступность в связи с развитием магнитофонной и другой техники. Популярность ритмической гимнастики также объясняется ее доступностью, эмоциональностью, эффективностью. В ритмической гимнастике не ограничен выбор движений, так как большую часть комплексов составляют общеразвивающие упражнения, с помощью которых можно воздействовать на все части тела, развивать все физические качества. Кроме общеразвивающих упражнений, содержание ритмической гимнастики составляют: ходьба, бег, прыжки, акробатические упражнения, равновесия, упражнения художественной гимнастики, элементы хореографии и пантомимы. Ритмическая гимнастика может иметь различные стилевые решения. В зависимости от превалирования тех или иных танцевальных элементов и соединений выделяют различные виды танцевальной аэробики: джаз-аэробику, фанк-аэробику, рок-аэробику, брейк-аэробику и т.д. Кроме вышеперечисленных направлений аэробики в ритмической гимнастике специалисты рекомендуют применять степ-аэробику, шейп-аэробику, стретчинг. Цель гимнастики - устранить недостатки телосложения, осанки, повысить функциональные возможности организма, улучшить способности к восприятию музыки и двигательному ее выражению, воспитать танцевальность, грациозность. Интенсивность тренировочных нагрузок должна определяться с учетом функциональных возможностей занимающихся, а в планировании тренировочных нагрузок необходимо использовать дифференцированный подход. По медицинским данным уровень функционального состояния и физической подготовленности девушек-студенток, которые обучаются в высших учебных заведениях, оставляет желать лучшего. Такие физиологические показатели, как вес и артериальное давление, в среднем несколько превышают возрастной норматив, а показатели физической подготовленности ниже возрастного норматива. Быстрота реакции (по тексту "поймать линейку") - ниже на 4 см; показатели динамической силы (высота прыжка) - хуже на 10 см; скоростная выносливость (сгибание рук) - ниже норматива на 4 раза; общая выносливость - хуже возрастного норматива на 78 с (данные получены на материале исследования состояния здоровья молодежи на территории РФ). С учетом этого при организации занятий по ритмической гимнастике разрабатываются и целесообразно применяются средства и методы, направленные на повышение "отстающих звеньев": общей выносливости, скоростных и координационных способностей в сочетании с элементами оздоровительных технологий. Основными чертами гимнастики по определению одного из ведущих специалистов Чехословакии Р. Смолика, являются:

- высокая плотность занятий за счет использования показа и минимальной затраты времени на объяснение;

- использование средств из области искусства в модифицированной форме, позволяющей решать задачи физического воспитания;
- сочетание движений с музыкой;
- коллективный методический подход;
- несоревновательная направленность занятий, основная задача — достижение и поддержание оптимального функционального развития занимающихся.

Занятия ритмической гимнастикой с девушками имеют свои особенности и строятся по следующим правилам:

- музыкальные произведения, используемые в занятиях, должны пользоваться успехом у молодежи;
- с девушками надо широко применять танцевальные средства: элементы джазового танца, а также современных танцев;
- включать в занятия сложнокоординационные упражнения. Широко использовать импровизацию;
- комплекс ритмической гимнастики должен носить смешанный аэробно-анаэробный характер и оказывать влияние на повышение работоспособности занимающихся;
- в занятиях с младшими школьниками можно использовать различные предметы: палки, мячи, обручи и др., которые разнообразят занятия, будут способствовать развитию ловкости и пластичности;
- в заключительной части занятий использовать психорегулирующую тренировку.

В чем же польза ритмической гимнастики? Во-первых, в результате занятий ритмической гимнастикой происходит повышение уровня физической работоспособности, снижение веса, улучшение фигуры, осанки, сна, самочувствия, как в физическом так и в эмоциональном плане, проявление показателя силы, подвижности в суставах. Во-вторых, целостность и динамичность упражнений, при органической связи с музыкой, создают своеобразную технику упражнений, которые воспринимаются как танцевальные движения. Кроме того, танцевальный характер упражнений и музыкальный фон занятий служат средством разрядки занимающихся, улучшения самочувствия. В-третьих, благодаря тому, что упражнения на занятиях ритмической гимнастикой выполняются непрерывно, это способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Занятия ритмической гимнастикой способствуют омоложению суставов, межпозвоночных хрящей, улучшается их питание и кровообращение, рассасывается отложение солей. Упражнения на гибкость в сочетании с силовыми - эффективное средство профилактики остеохондроза. Улучшается кровеносное снабжение мышц, ускоряются процессы обмена веществ и пищеварения. Также на занятиях ритмической гимнастикой решаются задачи образования и воспитания. Разнообразие музыкального сопровождения помогает занимающимся ознакомиться с произведениями народов мира, стран, классической и современной музыкой, развивает музыкальный вкус, чувство прекрасного, чувство эстетического наслаждения[4]. Ритмическая гимнастика является одной из популярных форм оздоровительной физической культуры. Тренировочные упражнения, входящие в комплексы ритмической гимнастики, составляются с учетом направленности на развитие тех или иных качеств, способностей в соответствии с пожеланиями данного контингента занимающихся. Для получения объективной информации о динамике, качестве и направленности тренировочных воздействий необходим систематический контроль над изменением физического состояния занимающихся, который позволяет улучшать динамику их индивидуальных возможностей, качеств, способностей. В связи с этим целесообразно применять такую методику контроля и оценки физического состояния, которая объективно отражает темпы изменения показателей состояния и уровней развития способностей занимающихся. Сказанное о ритмической гимнастике, обосновано определяет ее, как одно из эффективных оздоровительных средств, в системе физического воспитания.