РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Выполнил : Чугунов Артем
Студента группы К 02-18
Проверила : Щипкова Н.В

Ритмическая гимнастика – комплекс упражнений оздоровительной направленности, исполняемый под музыку с заданным ритмом и темпом.

Цель ритмической гимнастики

- Охрана и укрепление здоровья ребенка
- Достижение полноценного физического развития

Задачи ритмической гимнастики

- Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.
- Воспитание интереса к двигательной активности и потребности в ней.
- развитие физических, двигательных качеств и координационных способностей.
- Воспитание нравственно волевых черт личности - активности и самостоятельности.

Польза

- Ритмическая гимнастика комплексно воздействует на организм:
- из-за того, что большая часть упражнений ритмической гимнастики стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, ритмическая гимнастика является профилактикой развития ишемической болезни сердца, гипертонии;
- тренировка достаточно подвижна, поэтому она улучшает координацию, формирует хорошую осанку и грациозную походку, развивает пластичность, расширяет двигательный опыт;
- ритмичная гимнастика – отличное средство для похудения; конечно, физические упражнения должны сочетаться с правильным питанием, но в совокупности они приводят к укреплению мышц и снижению процента жировых отложений в организме;
- психологическая разрядка – выполняя комплекс ритмической гимнастики, человек выплёскивает свои эмоции в движении, танце, и морально отдыхает, расслабляется.

В целом гимнастика ритмическая направлена на поддержание организма в здоровом и работоспособном состоянии.

Структура тренировки

Для позитивного настроя важно подобрать правильную музыку – для всех упражнений необходимо брать разные мелодии и песни, чтобы при выполнении соблюдать темп.

Занятие проходит непрерывно, без остановок.

Тренировку предпочтительно проводить в виде урока. Он делится на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Основной этап

На этот этап отводится около 70% урока.

В основную часть входят интенсивные упражнения, выполняемые в высоком темпе и направленные на развитие мышц. Тренировка делится на два типа – силовая и аэробная. Аэробная часть выполняется стоя – это различные прыжки, махи, приседания, выпады, лёгкий бег на месте, хлопки. Силовая часть выполняется сидя или лёжа – растяжка, наклоны, отжимания, скручивания.

Заключительный этап

Заключительная часть занимает 10% от тренировки.

Заминка выполняется в невысоком темпе, используются упражнения небольшой интенсивности. Заключительный этап направлен на восстановление организма после нагрузки – молочная кислота в мышцах расходится, частота сердечных сокращений приходит в норму.

Заключительным этапом нельзя пренебрегать ни в коем случае!

Пример комплекса упражнений

Ритмическая гимнастика — упражнения.
Разминка: медленная мелодия.

Растяжка: поочерёдно два наклона влево-вправо с поднятием руки вверх, ноги на ширине плеч; наклоны вперёд с касанием пола пальцами рук, ноги на удобном расстоянии; заводим согнутую в локте руку за голову, второй подтягиваем её к себе.

Боковые выпады, руками тянемся к вытянутой ноге.

«Степ-тач» с поворотом на 90 градусов.

Упражнения ритмической гимнастики. Основной этап: быстрая музыка.

- «Марш» в быстром темпе с интенсивным движением рук как при беге.
- Прыжки ноги вместе – ноги врозь с движением рук вверх-вниз.
- Лёжа на спине, выполнять упражнение велосипед. Руки вдоль туловища.
- В упоре лёжа поочерёдно подтягивать ноги к груди.
- «Кросс-степ» с вращением кистей для отдыха.
- Выпады правой и левой ногой таким образом, чтобы углы в коленях были равны 90 градусов. Спина прямая, руки имитируют удар в боксе.
- Руки согнуты в локтях, двигаются как при беге. Сначала поднимаем согнутую в колене правую ногу выше уровня пояса, левая внизу при этом слегка приподнимается, затем, выполнив несколько повторений, меняем ноги.

Комплекс ритмической гимнастики. Заключительный этап: спокойная расслабляющая музыка.

- Руки поднимаем через стороны вверх, делаем медленный вдох. Затем опускаем руки и также медленно выдыхаем, можно совместить с медленным «маршем».
- В положении сидя спокойно наклоняемся то к одной, то к другой ноге.
- Ноги вместе, подтянуть колени, спину выпрямить, живот напрячь, поднятыми руками тянуться вверх.

Особенности выполнения упражнений

- Упражнения достаточно просты в исполнении, и потому выполнять их можно практически в любом возрасте.
- Движения акцентируются на поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника, но воздействуют и на опорно-двигательный аппарат в целом.
- Следует попеременно выполнять динамические и статические упражнения.
- Дышать следует спокойно и равномерно.
- Движения нужно точно повторять за преподавателем, соблюдать постановку исходного положения и амплитуду.
- Со временем тренировки необходимо усложнять: добавлять в них новые движения и чередовать медленный и быстрый темп.
- Перед началом занятий стоит тщательно подойти к выбору одежды и экипировки – она должна быть удобной и не стеснять движения.

Инвентарь

- Хореографические станки
- Степ-платформы
- Гантели различного веса
- Наборные штанги
- Бодибары
- Утяжелители
- Эспандеры
- Гимнастические мячи
- Коврики для занятий йогой
- Полусферы босу