

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный  
технический университет»

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК**

Утверждено учебно-методическим советом  
университета в качестве учебно-методического пособия

Воронеж 2018

УДК 796.41  
ББК 75.6  
P551

**Авторы:**

И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина

**Рецензенты:**

*кафедра спортивных дисциплин Воронежского государственного педагогического университета  
(зав. кафедрой канд. пед. наук, доцент В.С. Лихачева);  
доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «ВГПУ»  
канд. пед. наук, доцент Е.В. Богачева*

P551 Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студенток: учеб.-метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. – 85 с.  
ISBN 978-5-7731-0617-3

В учебно-методическом пособии дан краткий исторический анализ становления ритмической гимнастики, проанализировано развитие различных направлений и школ, раскрыты отличительные черты женского организма, показана роль и методика подбора музыкального сопровождения. Сделана попытка раскрыть роль ритмической гимнастики в контексте профессиональной и прикладной направленности физического воспитания. Данная работа может способствовать решению проблемы физической подготовленности студенток и оптимизировать учебно-воспитательный процесс по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре" в учебном отделении ОФП (женщины).

Материалы учебно-методического пособия можно рекомендовать как студентам ВУЗов при организации и проведении самостоятельных занятий, так и педагогам.

Табл. 6. Библиогр.: 22 назв.

УДК 796.41  
ББК 75.6

ISBN 978-5-7731-0617-3

© Анохина И.А., Горобий А.Ю.,  
Яковлева Л.В., Кораблина А.М., 2018  
© ФГБОУ ВО «Воронежский  
государственный технический  
университет», 2018

## ВВЕДЕНИЕ

В высших учебных заведениях «Элективные курсы по физической культуре» представлены как учебная дисциплина, составляющая важный компонент целостного развития личности и профессиональной подготовки обучающихся.

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы. Результатом обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижения уровня психофизической надежности будущего специалиста.

Трудно переоценить роль физического воспитания в формировании у обучающихся общекультурных компетенций, во всестороннем развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

Однако на фоне интенсификации и реорганизации учебного процесса в высших учебных заведениях в течение ряда лет прослеживается стойкая тенденция снижения объема двигательной активности студентов, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности.

Анализ материалов межведомственной комиссии по охране здоровья при Совете безопасности РФ свидетельствует, что во всех возрастных группах отмечается снижение уровня здоровья, рост частоты и тяжести заболеваний, возникновение и распространение неизвестных ранее заболеваний и патологических состояний. Наибольшую тревогу вызывает состояние здоровья студенческой молодежи. С поступлением в высшее учебное заведение юноши и девушки сталкиваются с новыми специфическими социальными отношениями и условиями жизнедеятельности. Перенесение центра тяжести в образовании на повышение качества обучения приводят к возрастанию информационного потока, широкому внедрению в учебный процесс технических средств, компьютерных технологий и инновационных систем. Большая часть обучающихся не готова к

психолого-социальным переменам, не только морально, но и физически.

Интеллектуальный труд отличается от труда физического, где мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. До сегодняшнего дня природа не выработала механизмов, надежно предохраняющих центральную нервную систему от перенапряжения, поэтому умственное утомление вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги и приводит к ухудшению здоровья.

В сложившейся ситуации приоритетными направлениями решения этой проблемы являются:

- разъяснение обучающимся социальных основ физической культуры;
- оптимизация содержания учебных занятий по физической культуре в процессе обучения;
- ориентация молодежи на здоровый образ жизни и формирование у них мотивационно-ценностного отношения к учебным занятиям физическими упражнениями.

## **1. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛЬНОМ И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ АСПЕКТАХ**

### **1.1. Социальные основы физической культуры**

Физическая культура представляет обширное социальное явление, неразрывно связанное с экономическими переменами, культурными преобразованиями, общественно-политическим строем, национальными традициями, состоянием организаций отвечающих за здравоохранение и воспитание населения [6].

Физические действия появились задолго до возникновения общества. С появлением человека физические движения помогали ему не только выживать в сложных климатических условиях, но и формировали определенные отношения первобытных людей. Несколько тысяч лет в любой социально-исторической формации средства физической культуры были известны как средства оздоровления людей, расширения и углубления знаний о человеческой природе, о сущности жизни. О творческом и

физическом потенциале человека, о гармоничности умственного и физического совершенствования. Однако, только при достижении определенного уровня развития общества, творческих сил и способностей человека, создания различных типов и форм организации жизнедеятельности и создании людьми материальных и духовных ценностей культура вообще и физическая культура в частности стали социальным явлением, выражающимся через социально-активную деятельность.

Развиваясь вместе с обществом и имея такую же давнюю историю, физическая культура приобрела свое название только в конце 19-го века. В период бурного становления современного спорта в Англии родился термин «физическая культура», который по ряду обстоятельств не нашел широкого употребления в Западных странах, в России же, напротив этот термин прочно вошел в обиход, а с начала 20-го века и до сих пор, широко используется в бытовом, практическом и научном лексиконе.

Физическая культура является особой, самостоятельной частью общей культуры народа. Под культурой в широком смысле понимается вся совокупная деятельность человека по созданию материальных и духовных ценностей и их использование в процессе общественно-исторической практики людей. А физическая культура как часть общей культуры общества - это совокупность достижений и материальных средств, формирующих человека с гармоническим развитием физических, духовных сил и крепким здоровьем [13]. Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных умений и навыков, уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил, работоспособности и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида деятельности. К духовным ценностям физической культуры относят совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, физическое совершенство и спортивное мастерство. В современных условиях физическая культура представляет собой сложный социальный аспект жизни индивида, направленный на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Не имея социальных, профессиональных, биологических и возрастных границ физическая культура решает не только задачи совершенствования физического развития, улучшения физических качеств и функциональных возможностей человека, но и играет одну из ведущих ролей в формировании здорового образа жизни, морали, этики, активной жизненной позиции населения.

Развитие физической культуры одно из важнейших слагаемых социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворение их интересов и потребностей. В общественном сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собой базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который в свою очередь не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России. Нельзя не отметить, что являясь наиболее актуальной и универсальной составляющей «здорового образа жизни» физическая культура объединяет все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации и выполняет в обществе множество функций охватывающих все возрастные группы населения. В формировании здорового образа жизни ведущую роль играет система ценностных ориентаций, направляющих сознательную активность. Другими словами здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей [14]. А решить проблему формирования мотивационно-ценностного отношения молодежи к физической культуре возможно через решения ряда образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, а также через создание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, стойкому интересу и потребности в непрерывном физическом самообразовании, самовоспитании и самосовершенствовании средствами и методами физического воспитания. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации, основанные на желании и морально-психологическом настрое личности, коллектива и общества. Осознавая, что спорт, и особенно,

массовая физическая культура необходима всему населению, независимо от доходов и материального положения, как обеспечение удовлетворения важнейших социально значимых потребностей человека, которые реализуют его гражданские права в современном демократическом обществе, а именно, право на жизнь, на пользование культурными ценностями, на активный отдых и охрану здоровья. На страже этих прав стоит государство, которое предлагает полную поддержку социально значимых функций физической культуры и спорта, не ориентированных на извлечение материальной прибыли. Устойчивая тенденция повышения роли государства в поддержке развития физической культуры и спорта, а также организации деятельности в этой сфере заключается:

- в широком использовании физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- в продлении активного творческого долголетия людей;
- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в использовании физической культуры и спорта как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащиеся молодежи;
- в вовлечении в занятия физической культурой и спортом трудоспособного населения;
- в использовании физической культуры и спорта в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в резком увеличении роста доходов от спортивных зрелищ и спортивной индустрии;
- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и в формировании здорового образа жизни;
- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Как отрасль социальной сферы физическая культура и спорт выступают в роли важнейшего фактора формирования человека, их развитие – одно из обязательных условий экономического роста и обеспечения национальной безопасности страны [8]. В современных условиях социально-экономического развития общества

стратегически важное место занимает совершенствование системы физической культуры и спорта на уровне области, региона и страны в целом, так как выполняя социальный заказ на здоровый образ жизни и высокий уровень работоспособности они, являясь социальным феноменом, зачастую выступают единственной альтернативой острым социальным проблемам, таким как наркомания, алкоголизм, детская преступность. С целью обеспечения оздоровления нации и продления жизни в стране необходимо, чтобы финансирование было направлено не только на строительство общественных спортивных сооружений, развитие детского спорта и массовой физической культуры, но и на формирование и осуществление национально-государственной политики, в том числе разработку и внедрение в быт людей государственных программ оздоровительного и отраслевого развития на федеральном, территориальных и местных уровнях, начиная с дошкольного возраста. Созданные программы должны решать следующие задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей учащейся молодежи;
- воспитание подрастающего поколения, способного противостоять таким негативным явлениям, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.;
- консолидация общества, укрепление единства и сплоченности нации;
- развитие народных и национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть национальные традиции народов России, их самобытность в рамках единой государственной системы;
- доступность всех слоев населения к занятиям физической культурой и спортом;
- непрерывность и преемственность процесса физического воспитания на всех этапах жизнедеятельности человека;
- воспроизводство здорового населения;
- обеспечение возможности человека в полном объеме осваивать образовательные программы на всех этапах обучения;



- подготовка к производственной деятельности и воинской службе;
- обеспечение способности широких слоев населения адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам;
- проведение многообразных форм досуговой деятельности, способных удовлетворить интересы и потребности различных слоев населения;
- создание мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему новой России;
- эффективная социальная и физическая реабилитация инвалидов;
- обеспечение лидирующих позиций российских спортсменов в международном спортивном движении и процессов полной интеграции России в мировое сообщество;
- создание новой идеологии освещения в средствах массовой информации, особенно на телевидении, вопросов физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Полифункциональный характер сферы физической культуры во многом определяет поведение людей в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных, психо-эмоциональных, реабилитационных и коммуникативных задач. Поэтому основными показателями состояния физической культуры в любом обществе считаются: уровень физического развития и здоровья людей в производстве, структуре свободного времени, развитие массового спорта и спорта высоких достижений, а самое главное степень использования средств и методов физической культуры в сфере воспитания и образования.

## **1.2. Физическая культура в учебно-воспитательном процессе вуза**

Важная задача современного высшего образования - объединение фундаментальной, профессиональной и гуманитарной подготовки обучающихся.

Физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы воспитания молодежи и приобщает студентов к культуре через двигательную активность во всех формах,

играет решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры [19].

Физическое образование в учебных заведениях вооружает обучающихся знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества и двигательные навыки, обеспечивают физическую подготовку молодежи к жизни и общественно-политической деятельности.

Будучи по сути человековедческой дисциплиной физическая культура является средством получения ценных мировоззренческих знаний, способствует развитию интеллекта и эрудиции, формирует культуру личности. Вклад физической культуры в высшее образование состоит в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. С помощью знаний, полученных по физической культуре, студенты могут создать целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, более полно понимать возможности современных научных методов познания природы и владеть ими на уровне выполнения профессиональных функций. Свои образовательные и развивающие функции данный предмет наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Это длительный циклический процесс, где каждый последующий год на качественно более высоком уровне повторяет программу предыдущего года обучения, соблюдая преемственность, последовательность и взаимосвязь с другими программами.

Учебный материал курса физического образования в ваших учебных заведениях заключен в учебной программе и направлен на решение основных задач физического воспитания студентов. Однако использование примерной программой для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом может быть несколько изменена, расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенности подготовки профессиональных кадров и материально-технических условий. Неизменными остаются основные

положения: общее количество часов, отведенное на дисциплину, посещение академических занятий студентами всех специальностей и направлений подготовки, а так же овладение ими обязательным минимумом теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Общее руководство физическим образованием студентов, а также организация контроля за состоянием их здоровья, возложены на ректора вуза. Ответственность за подготовку и проведение учебного процесса по физическому образованию студентов в соответствии с учебным планом и вузовской программой возложена на кафедру физического воспитания и спорта высшего учебного заведения. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в период обучения ведется медицинским персоналом студенческой поликлиники или здравпункт вуза.

В ВГТУ «Элективные курсы по физической культуре» представлены как учебный предмет, составляющий важный компонент целостного развития личности и профессиональной подготовки обучающихся. Занятия по дисциплине (модули) физическая культура и спорт планируются в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (уровень бакалавриата) и реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы специалитета и бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;
- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Установленные часы не входят в аудиторную нагрузку, но входят в общую трудоёмкость основной образовательной программы.

Программа для изучения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки составлена с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, которые определяют основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 101-Р).
- Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. № 686 (ред. от 25.09.2003 г.).
- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777.
- Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».
- Федеральный государственный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3+) (в соответствии с пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377).

Предложенная программа направлена:

- на реализацию принципа, вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предмету «Элективные курсы по физической культуре»;
- на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно-значимую физическую подготовку в сочетании с основными разделами физкультурно-оздоровительной деятельности;

- на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья,

- совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Приоритетными положениями в реализации рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для учебного отделения ОФП (женщины) являются:

- ориентация практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;

- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физического воспитания и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

### **1.3. Организация физического воспитания в вузе**

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся. Трудно переоценить значение активных практических занятий физическими упражнениями для организма молодых людей. Поэтому содержание практического раздела программы направлено на формирование у них единства знаний и практических умений по физическим, психомоторным, профессионально значимым качествам, которые необходимы для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, общественной и бытовой сферах жизнедеятельности.

Основные формы проведения занятий в учебном заведении:

- учебное занятие;
- самостоятельные занятия;
- физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания.

Они планируются в учебных планах по всем специальностям и направлениям подготовки, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физической культуры.

Самостоятельные или факультативные занятия студентов физической культурой и спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, является одним из путей внедрения культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Разновидностью самостоятельных занятий может быть рекреативная физическая культура - использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, развлечения, переключения с обычных видов деятельности на другие.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание. Разновидностью являются фоновые виды физической культуры к ним относят гигиеническую физическую культуру включенную в рамки повседневного быта, т.е. утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания.

Наряду с обязательными компонентами практических занятий и сдачей контрольных нормативов по физической культуре не менее, а может и более важными средствами формирования потребностей в двигательной активности и здоровом образе жизни являются: пропаганда физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные праздники. Не будучи обязательно принудительными, они являются формами физической рекреации, способствующими возникновению интересов к занятиям физическими упражнениями. Выступая с одной стороны стимулом, способствующим формированию эстетических, духовных потребностей, с другой они способствуют удовлетворению этих потребностей. Удовлетворяя человека в развлечении, зрелище и общении на уровне восприятия, они одновременно формируют эту потребность на более высоком уровне творчества, благодаря своей эмоциональной привлекательности.

Процесс формирования потребностей человека в занятиях физическими упражнениями с помощью массовой физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных праздников, представляет собой своеобразную педагогическую систему, которая имеет воспитательную и образовательную стороны и носит длительный характер. Поэтому работа по организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий должна проводиться на протяжении всего периода обучения в вузе.

При использовании спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со студентами в основу формирования их мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни и физическому самообразованию включаются сложнейшие биологические рефлексy: игровой, имитационный и рефлекс свободы, которые теснейшим образом связаны двигательной активностью.

Как уже отмечалось основным звеном системы физического воспитания в высших учебных заведениях непосредственно, являются академические занятия физической культуры, так как они охватывают практически всех обучающихся, возраст которых наиболее благоприятен для развития и совершенствования физических возможностей организма.

Они регламентируются учебными планами по всем специальностям и направлениям подготовки, а их проведение обеспечивается преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

При правильном использовании в академических занятиях распределения и соответствия всех видов физической культуры (физического образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации), достигается положительный результат в совершенствовании физического развития, повышении физических возможностей оздоровлении и закаливании организма.

Для практических занятий студенты распределяются по учебным отделениям: основному, подготовленному, специальному и спортивному. Распределение происходит на основании медицинского осмотра, который студенты проходят в начале учебного года. Он называется первичным обследованием. Повторное медицинское обследование проводится для основной и подготовительной групп один раз в год, а для студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе два раза в год. Дополнительные обследования используются при переводе студентов после перенесенных заболеваний или травм из основной группы в специальную или при полном выздоровлении из спецмедгруппы в подготовительную или основную. Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим занятиям не допускаются.

Еще одним критерием распределения студентов по учебным отделениям является уровень их физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется ведущим преподавателем.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специально медицинскую группу. Учебные группы комплектуются с учетом характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Учебный процесс по физическому воспитанию в специальной медицинской группе преимущественно направлен на укрепление здоровья и решает задачи:

- закаливание организма;
- повышение уровня физической работоспособности;



- возможного устранения функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний;
- приобретения необходимых и доступных для студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

Практические занятия в специальном отделении проводятся в соответствии с программой наряду с общей физической подготовкой применяются специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физического развития. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка проводится с учетом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма, овладение навыками самоконтроля. В методике проведения занятий в этих группах очень важна реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, а также строгая дозировка нагрузки с тенденцией к ее повышению. Основная направленность занятий в специальном отделении оздоровительно-восстановительная, однако, она не сводится только к лечебным целям, а нацелена на то, чтобы студенты с различными отклонениями в здоровье приобрели достаточную разностороннюю и специальную физическую подготовленность, улучшили свое физическое развитие и приобрели профессиональные навыки. Студенты по состоянию здоровья полностью освобожденные от практических занятий, выполняют письменную реферативную работу по одной из тем теоретического раздела или связанную с характером их заболевания.

Для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом организуется, по дополнительному расписанию кафедры, индивидуальные занятия.

В группы спортивного совершенствования или спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявляющие желание заниматься тем или иным видом спорта. В вузах секции создаются в основном по тем видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и

умственной работоспособности, укрепляют здоровье, а также для которых имеется материальная спортивная база и высококвалифицированные специалисты. Основные показатели эффективности работы спортивного отделения заключаются в росте спортивного мастерства студентов и динамике спортивных результатов.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к подготовительной или основной медицинским группам. Содержание практических занятий в этом отделении строится на основании программного материала, профессионально-прикладной физической подготовки, средств направленных на развитие физических качеств и функциональной подготовленности, а также комплексов физических упражнений, направленных на овладение спортивных навыков и привитие студентам интереса к занятиям физической культуры. В основе методики проведения занятий в основном отделении лежат принцип доступности, принцип постепенности увеличения физических нагрузок и принцип постепенного повышения требований к овладению сложными двигательными умениями и навыками. Правильно проводимые занятия повышают у студентов интерес, мотивацию и убежденность в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

В целях повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса этого отделения можно рекомендовать проведение систематических комплексных занятий, т.е. занятий, содержащих комплекс физических упражнений различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию.

Объем физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности, в первый год обучения должен составлять примерно 60–70% всего содержания занятий. Конкретный выбор средств и методов физического воспитания, объем физических нагрузок определяются задачами каждого занятия, имеющимися условиями, состоянием физической подготовленности и здоровья обучающихся.

К сожалению, в настоящее время прослеживается снижение интереса студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями.

Особое беспокойство вызывает снижение двигательной активности у студенток. По результатам анализа литературных источников, изучения учебной документации и анкетного опроса девушек, у них прослеживается снижение мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, что проявляется в снижении посещаемости академических занятий по физической культуре. Происходит это из-за того, что средства и методы, используемые в учебном процессе, не принимают во внимание интерес и индивидуальные качества студенток, что и приводит к неприятию самих занятий в рамках учебных часов. Для улучшения ситуации, по мнению отечественных и зарубежных специалистов, особое место в этом плане занимают аэробные упражнения [1, 4].

Аэробика по К. Куперу – это систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья.

Термин «аэробный» обозначает энергетические процессы, основывающиеся на использовании кислорода. Входящие в систему упражнения, способствуют повышенному потреблению кислорода организмом человека, что дает высокий оздоровительный эффект.

К аэробным относятся те физические нагрузки, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными по времени (до 30 и более минут без перерыва).

По эффективности оздоровительного воздействия аэробных физических упражнений на одно из первых мест можно поставить комплексы ритмической гимнастики.

Нельзя сказать, что использование аэробных упражнений под музыку является инновацией в системе физического воспитания, пик своего развития данная методика пережила в начале 80-х годов. С годами на смену ритмической гимнастике пришли более сложные – ритмика, шейпинг, аэробика и множество других форм выполнения физических упражнений. К сожалению, в практике физического воспитания, не всегда различают, а чаще отождествляют эти методики. Поэтому как не странно появление новых форм достаточно сложных как по освоению самих упражнений, так и по физическим нагрузкам снизили интерес широких масс к ритмической гимнастике, как к средству оздоровительного воздействия на организм занимающихся.

Но учитывая тот факт, что основным содержанием ритмической гимнастики является сочетание, как правило, простых по структуре и

не сложных в разучивании общеразвивающих упражнений, бега, прыжков и танцевальных элементов, гармонично организованных эмоционально-ритмической музыкой и объясняет возникновение повторного интереса к комплексам ритмической гимнастики.

## **2. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ**

### **2.1. Отличительные черты женского организма**

Организм женщины характеризуется целым рядом анатомо-физиологических, морфологических и функциональных особенностей. Возникновение этих особенностей объясняется с одной стороны, влиянием социально-бытовых условий жизни женщины, ограничивающих из поколения в поколение ее физическое развитие, а с другой стороны, влиянием ведущей функцией женского организма – детородной

В определенные периоды жизни женщины целый ряд органов и систем приобретает весьма широкие функциональные возможности без видимых явлений гипертрофии. Только женскому организму присуща способность быстрого увеличения некоторых органов в таком возрасте, когда уже исчерпаны физиологические возможности к росту. Причем эта способность сочетается с возможностью последующего полного восстановления и размеров и функций этих органов до пределов нормы.

И наконец, для организма женщины характерен высокий уровень слаженности всех физиологических механизмов [22].

Наблюдаются и антропометрические различия, так у женщин рост (длина тела) в среднем на 10-15см меньше, чем у мужчин, а вес (масса) меньше на 10-12 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. Эти особенности строения тела обуславливают более низкое общее положение центра масс, что способствует лучшему сохранению равновесия. Вместе с тем, большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного

аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще диагностируется высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в 3 раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия — сочетание преимущества правой руки, ноги и глаза.

Для женского организма характерны специфические особенности проявления и более раннее развитие физических качеств, в процессе индивидуального развития (онтогенеза).

Эти характерные черты женского организма следует учитывать при решении вопросов становления и совершенствования физических качеств студенток, а так же при выработке у них навыков к выполнению физических нагрузок и формированию мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой.

## **2.2. Физиологические особенности формирования физических качеств у женщин**

Абсолютная мышечная сила у женщин меньше, чем у мужчин, так как у них тоньше мышечные волокна и меньше мышечная масса (примерно 30-35% массы тела, тогда как у мужчин — порядка 40-45%). Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах не зависит от пола. Несмотря на меньшие значения абсолютной силы мышц, относительная сила у женщин благодаря меньшей массе тела, почти достигает мужских показателей, а для мышц бедра даже превосходит их. Максимальная произвольная сила более слабых мышц руки, плечевого пояса и туловища составляет у женщин 40-70% от показателей у мужчин, более сильных мышц ног — 70-80%.

В ходе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12-14 лет. Это наиболее благоприятный возраст для ее развития. Максимальные показатели силы достигаются в 15-16 лет (у мужчин в 18-20 лет). Относительная сила по мере увеличения массы тела может практически не увеличиваться, или даже снижаться.

Скоростно-силовые возможности в наибольшей мере совершенствуются в 10-14 лет. В этот период особенно заметно растет прыгучесть.

Женщины отличаются меньшим развитием качества быстроты по сравнению с мужчинами. Больше времени затрачивается у них на обработку поступающей в организм информации. В связи с этим и больше продолжительность зрительно-двигательной реакции. Время простой двигательной реакции руки на световые раздражения в среднем, 190 мс.

Время двигательной реакции резко сокращается к 10-13 годам. Этот период наиболее благоприятен для развития быстроты у девочек. Максимального значения скорость зрительно-двигательных реакций достигает у женщин в 13 лет (у мужчин — в 15 лет). Быстрота движений растет до 14 лет. У женщин, не занимающихся спортом, она затем снижается. Максимальная скорость и частота движений интенсивно нарастают в период 11-16 лет. У взрослых женщин максимальная скорость движений на 10-15% ниже, чем у мужчин.

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Это определяет у них меньшую скорость стайерского бега по сравнению с мужчинами. Вместе с тем, большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности.

Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности, в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин — мышцы-разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками (на уровне 80% МПК) мужчины и женщины с равными МПК не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная

выносливость — к 14-15 годам, статическая выносливость — к 15-20 годам.

Уже с ранних лет для девочек характерна хорошая гибкость в суставах, обусловленная большой подвижностью позвоночника и высокой эластичностью мышц и связочного аппарата. Наиболее благоприятным возрастом для ее развития считается период 11-14 лет. У девушек, не занимающихся спортом, гибкость снижается уже с 16-17 лет, а у спортсменок она сохраняется и после 17-летнего возраста.

Проявления ловкости уже достаточно выражены в 8-11 лет, с 14-15 лет это качество постепенно снижается, если его специально не тренировать.

Опираясь на литературные источники и анализируя собственный опыт, а так же учитывая анатомические, физиологические, психо-физические особенности женского организма, высокую эмоциональную составляющую и особенности воспитания основных физических качеств студенток. Можно предположить, что одним из путей повышения эффективности и совершенствования академических занятий в группах ОФП (женщины) будет использование комплексов ритмической гимнастики разной направленности.

### **3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

#### **3.1. Историческая роль различных оздоровительных направлений в развитии ритмической гимнастики**

Еще в античные времена упражнения под музыку использовались для развития осанки, красивой походки, пластичности движений, силы и выносливости. Четыре тысячи лет назад в Индии и Китае упражнения под музыку применялись в лечебных целях. Одна из разновидностей греческой гимнастики – орхестика – была предшественницей ритмических и ритмопластических систем упражнений, включая современную художественную гимнастику [3].

Большая заслуга в разработке теории выразительного двигательного навыка принадлежит французскому педагогу -

Франсуа Дельсарту (1811-1871). Изучая драматическое искусство, он пришёл к выводу, что каждое переживание человека сопровождается определёнными движениями тела, и, следовательно, путём воспроизведения движений можно создать у зрителя определённые чувства. Созданная Дельсарту "Грамматика художественного жеста" стала применяться в физическом воспитании, особенно при подготовке массовых гимнастических выступлений, исполняемых под музыкальное сопровождение. Идеи и принципы, разработанные Дельсарту, нашли своё воплощение в искусстве знаменитой танцовщицы Айседоры Дункан (1878-1927). Её танцы, импровизации, построенные на движениях свободной пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику.

На рубеже XIX-XX веков значительный вклад в научное обоснование физического воспитания девушек внес французский физиолог Ж. Демени. Он сформировал направление гимнастики, основанное на ведущем значении ритма и гармонии движений, ритмичном чередовании напряжения и расслабления мышц. Жорж Демени доказал целесообразность применения динамических упражнений на растягивание и расслабление мышц; танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палками, венками и т.д.), способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно. Именно он, особо подчеркивая непрерывность движения, тем самым заложил основу поточного метода выполнения упражнений. Использование этого метода является одной из характерных особенностей современной ритмической гимнастики. Последователь Ж. Демени Б. Менсендик разработал женскую функциональную гимнастику, в основе которой было: укрепление здоровья при помощи гигиенической гимнастики, развитие силы, воспитание искусства движений в форме танца. Ритм движений Б. Менсендик связывала с ритмом дыхания, которое считался важнейшей функцией организма.

Значительный рост популярности ритмики начался в начале XX века. Он связан с именем профессор женевской консерватории Э.Ж. Далькроза, которым впервые был применен термин «ритмическая гимнастика». Именно он разработал три группы упражнений: ритмические движения, которые воспитывали у занимающихся музыкальность и слух. Вначале ритмическая



гимнастика была средством воспитания музыкантов и артистов, позднее стала применяться в области физического воспитания.

Системы Ж. Демени, Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза и их продолжателей оказали значительное влияние на возникновение и развитие ритмопластических школ "женской гимнастики" в дореволюционной России.

В 1910 г. в Петербурге был открыт институт ритма, основателем, которого был С. Волконский. Институт подготовил первых преподавателей по ритмике.

В апреле 1918 года - по решению правительства в распоряжение Московского института физкультуры была представлена опытная школа-интернат на 150 детей, где изучалось воздействие на растущий организм дыхательной и ритмической гимнастики. Это было сделано одновременно с обращением Государственной комиссии по просвещению о необходимости организации массовых занятий по ритмической гимнастике, которая была определена как один из факторов гармонического развития детей. В 1921 году по предложению Подвойского в Москву приглашают А. Дункан и создаётся школа, в которой танец был средством художественно-физического воспитания детей. В 20-х годах в Москве и Ленинграде появилось множество школ и студий, среди которых выделялась школа И.Н. Алексеевой. Эта школа в 20-х годах называлась «школа-лаборатория». В ней разрабатывались комплексы упражнений не только для людей с разными природными задатками, но и для людей с физическими отклонениями.

После окончания гражданской войны, в Москве и Петрограде стали появляться группы ритмической гимнастики и пластического танца. Однако уровень занятий в этих группах был невысок. Ощущался недостаток в квалифицированных кадрах для работы с женскими коллективами.

В 1923 году по распоряжению наркома просвещения А.В. Луначарского была создана "Студия пластического движения", руководимая З.Д. Вербовой. Программа обучения в студии включала ритмическую гимнастику и сольфеджио по Ж. Далькрозу, пластику, гимнастику, акробатику, элементы хореографии, композицию вольных упражнений, анатомию, биомеханику.

Студия готовила преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов.

Создателем отечественной системы гимнастики вообще и ритмической гимнастики в частности стал П.Ф. Лесгафт, который разработал классификацию физических упражнений и создал стройную систему последовательности овладения физическими упражнениями (В.Г. Касьяненко;1950). Существовавшие в России спортивно-танцевальные студии легли в основу массовой ритмической гимнастики как одного из средств физического воспитания не только детей, но и взрослых. Пробразом современной ритмической гимнастики можно считать курс ритмики, разработанной в ГЦОЛИФКе в 40-х годах (В.В. Матов, О.А. Иванова, Л.А. Лансберг; 1984).

Затем в Тартусском университете на основе художественной гимнастики была создана женская гимнастика, которой стали заниматься в Московском институте нефтехимической и газовой промышленности им. И.М. Губкина и в ряде обществ и организаций.

Основной отличительной особенностью ритмической гимнастики явилось выполнение упражнений под аккомпанемент современных эстрадных мелодий с ясно выраженным ритмом, которые представляют одну из разновидностей джазового направления в эстрадной музыке [16].

В конце 60-х годов появляется форма гимнастики с использованием ритмичной музыки – джаз-гимнастика. Основателем этого гимнастического направления является М. Бекман. Особенностью джаз-гимнастики было проведение занятий с минимальным количеством времени на объяснение упражнений, их выполнение под музыку, не соревновательная направленность занятий.

В 70-х годах появляются аэробные танцы, основателем которых стал Д. Соренсен. По структуре и содержанию занятий аэробные танцы стоят ближе всего к современной ритмической гимнастике.

За рубежом ритмическую гимнастику именуют «аэробика». Данный термин был впервые введен К. Купером в 1960 году и имеет под собой физиологическую основу. К. Купером была предложена очковая, строго дозированная система физических упражнений, позволяющая использовать "аэробика" эффективно для всех контингентов населения, а аэробный характер физических упражнений придает особую оздоровительную ценность [11].

Новую жизнь ритмической гимнастике дала американская актриса Джейн Фонда в своих телевизионных программах. Этот новый толчок побудил бывший Спорткомитет в 1984 году издать приказ «О широком внедрении ритмической гимнастики в коллективные и самостоятельные занятия физической культурой». С этим приказом связан этап массового развития ритмической гимнастики в стране, ее особой популярностью, а также программного оформления. В этот период выполняются научно-методические разработки, выпускаются видеокассеты с различными комплексами, создаются теле и шоу-программы, организуются специальные оздоровительные клубы, которые в качестве основного (иногда единственного) средства используют ритмическую гимнастику.

Со временем в ритмической гимнастике появляются современные оздоровительные направления.

Шейпинг - это комбинация аэробики и атлетизма. Из аэробики взята динамические нагрузки, позволяющие укрепить и развить выносливость сердечно-сосудистой системы, из атлетизма - возможность избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы. Шейпинг не столько оздоровительная система, сколько система коррекции фигуры.

Спортивная аэробика - отличительная особенность ее заключается во введении обязательных элементов, сокращение времени выполнения, сокращение числа повторений каждого упражнения, резкость выполнения движений, значительное увеличение нагрузки на голеностопные суставы, обязательное условие - выполнение упражнений в движении, ярко выраженная соревновательная направленность.

Степ-аэробика, фанк-аэробика, рок-аэробика, брей-аэробика, джаз-аэробика и т.д. Эти новые направления эмоциональны, яркие и модны. С первого взгляда даже может показаться, что ритмическая гимнастика в традиционном виде уже потеряла свою актуальность. Однако, для проведения академических занятий в школах и в высших учебных заведениях, где на занятиях присутствуют люди с не одинаковым физическим развитием, разными функциональными возможностями и подготовленностью она является самой приемлемой формой физического воспитания.

### **3.2. Цель, задачи и требования к освоению ритмической гимнастики**

Цель занятий ритмической гимнастикой - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств ритмической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Так же в комплексах ритмической гимнастики используются всевозможные элементы общеразвивающих гимнастических упражнений, художественной и спортивной гимнастики, хореографии, современных танцев, которые объединены в оригинальные спортивно-танцевальные композиции. Это позволяет развить общую культуру движений, их выразительность, свободу ориентации в музыкальных ритмах. Установлено, что расширение двигательного арсенала, повышение физической активности, улучшение психического самочувствия позволяют занимающимся полнее осознать свои потенциальные возможности, изменить самооценку и отношение к себе — поверить в свои силы и способности. Ритмическая гимнастика развивает и творческое мышление, так как дает возможность импровизации под музыку в современных ритмах, поиска собственной манеры исполнения.

Хорошее сочетание таких простых и всем доступных движений как ходьба, прыжки и бег с продвижением и на месте дают возможность воздействовать на весь организм в целом. Специфические движения, такие как «волны», взмахи, махи, пружинистые движения, акробатические упражнения воздействуют на различные группы мышц.

За условную единицу комплекса упражнений обычно принимают отдельное движение звеном тела:

а) движения головой: повороты в стороны обычные и с подниманием и опусканием подбородка, наклоны вперед и назад, круговые движения;

б) движения руками: скрестные, круговые, поднимания и опускания — по характеру маховые или напряженные, одновременные и поочередные с различным сочетанием действий кистями, предплечьями, плечами;

в) движения туловищем: ссутуливания и прогибания, наклоны и повороты, покачивания, волны, сгибания и разгибания — с различным сочетанием действий в тех или иных частях позвоночного столба, плечевого пояса и тазобедренной области;

г) движения ногами: поднимания и опускания, взмахи, махи с промежуточной или конечной остановкой, сгибания и разгибания прямыми и в разной степени согнутыми ногами, с разным сочетанием действий стопами, коленями, бедрами.

Все эти движения сходны с теми, что выполняются в качестве общеразвивающих, но в ритмической гимнастике они более свободны и стилизованы: позы округлены, движения пружинисты, но легки, выразительны, пластичны.

По сложившейся методике каждое отдельное движение повторяется не менее 8—16 раз (во все стороны), темп в процессе выполнения должен возрастать. При этом, как правило, уменьшается амплитуда движений, чем можно и пренебречь, но можно и постараться сохранить ее большой.

При выполнении отдельных движений следует учитывать:

1) все движения в целом должны воздействовать на весь опорно-двигательный аппарат с акцентом на шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника;

2) необходимо чередовать статические и динамические упражнения;

3) следует стремиться к точности исходных положений, направления и амплитуды движения;

4) акцент в упражнениях нужно делать на слабые звенья и мышцы;

5) желательно свободное равномерное дыхание, но допускаются кратковременные задержки, которые могут иметь положительное значение;

6) нужно постепенно усложнять движения и чередовать медленный и быстрый темп.

Исходя из вышесказанного, воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся можно определить как

комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а так же опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетический вкус. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

В процессе всего комплекса необходимо стараться избегать выполнения упражнений при фиксированном положении нижней части туловища, сопровождающихся статической нагрузкой на крупные мышечные группы нижних конечностей.

Как уже было отмечено в целом направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья и в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании.

При этом решаются достаточно важные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности (совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня аэробных возможностей);
- формирование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, ловкости (увеличение степени общей активности);
- снятие нервного напряжения, получение положительных эмоций (улучшение психического самочувствия, психологическая разрядка);
- приобретение грации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование осанки (коррекция фигуры, оптимизация веса тела, совершенствование телосложения);
- воспитание чувства ритма (выполнение движений в соответствии с аккомпанементом);

В зависимости от поставленных задач комплексы ритмической гимнастики могут носить преимущественно оздоровительный, атлетический, танцевальный, психорегулирующий и смешанный характер.

Для получения оздоровительного эффекта самое главное - выполнять упражнения в заданном темпе и в полную силу, т.е.

поддерживая необходимую для определенного возраста интенсивность движений.

Для формирования основных физических качеств обязательно не только сохранять высокую интенсивность движений, но и следить за правильностью их выполнения. Каждое упражнение в комплексе рассчитано на воспитание того или иного физического качества.

Для снятия нервного напряжения комплексы ритмической гимнастики являются идеальным средством, т.к. при выполнении физических упражнений под музыку в организме вырабатываются особые гормоны - эндорфины. Именно они влияют на формирование хорошего настроения, положительных эмоций, вызывают ощущение уверенности в себе, повышают устойчивость к стрессовым ситуациям.

Для того чтобы научиться красиво двигаться, необходимо особое внимание уделить качеству выполнения упражнений, сохранять правильную осанку в каждой фазе упражнений, контролировать движения у зеркала.

Для воспитания чувства ритма необходимо развивать музыкальный слух и выполнять движения в такт, музыкальному сопровождению.

Наряду с частными задачами средства ритмической гимнастики, участвуют в решении основных задач физической культуры:

- через средства ритмической гимнастики происходит понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- при помощи занятий ритмической гимнастикой формируются мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой выполнения комплексов ритмической гимнастикой, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- при систематическом выполнении комплексов ритмической гимнастики происходит приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей

и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создается основа для творческого и методически обоснованного использования средств ритмической гимнастики в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате освоения методики выполнения комплексов ритмической гимнастики обучающиеся должны:

*знать / понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий по ритмической гимнастике;

- правила и технику безопасности при выполнении комплексов ритмической гимнастики различной интенсивности и направленности.

*уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы ритмической и аэробной гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий ритмической гимнастикой;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;

- участия в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

### **3.3. Методика построения и организации занятий по ритмической гимнастике**

Современная ритмическая гимнастика – это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации



занятий. Являясь одним из общеразвивающих видов гимнастики занятия ритмической гимнастикой доступны широкому контингенту обучающихся. Комплексы ритмической гимнастики являются активным стимулятором деятельности сердечно-сосудистой системы и близки в этом смысле к упражнениям циклического характера - бегу, езде на велосипеде, плаванию. В отличие от нагрузок, полученных от циклической работы, занятия ритмической гимнастикой вызывают большой эмоциональный подъём, сопровождающийся значительными эндокринными сдвигами, отражающими повышение функциональных возможностей организма. Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат, эндокринную систему, обмен веществ и эмоции занимающихся делает ритмическую гимнастику мощным средством профилактики и укрепления здоровья. Как уже говорилось выше на занятиях ритмической гимнастикой можно с успехом развивать физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества и координацию движений) до уровня, достигаемого при занятиях различными видами спорта.

Характерной особенностью занятий ритмической гимнастикой является последовательное включение в работу всех мышечных групп и суставов; чередование различных темпов от 48-50 до 120-130 движений в минуту, с многократным повторением одного и того же движения (до 32 раз); поточный метод работы, который позволяет повысить моторную плотность занятия до 85%; а так же обязательное присутствие элементов творчества во время выполнения комплексов.

Традиционными для ритмической гимнастики средствами признаны специально разработанные формы движений, с помощью которых осуществляется совершенствование жизненно важных способностей человека.

Содержание ритмической гимнастики составляют:

- движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;
- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- танцевально-хореографические элементы.

Выполнение их в ритмической гимнастики имеет свои особенности:

- каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся;

- многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке — определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата;

- большинство упражнений красивы по форме и стилю исполнения, движения в них свободны — что создает благоприятные условия для воспитания выразительности и развития пластичности;

- ритмичное музыкальное сопровождение, а также красивая и точная демонстрация движений преподавателем (или демонстратором) создают положительный эмоциональный фон, соответствующий настроению и вкусу занимающихся;

- отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармоничность воздействия.

Разные специалисты по-разному классифицируют применяемые в занятии ритмической гимнастикой физические упражнения. Так, рекомендуемая программа С. Ромм состоит из 10 основных видов упражнений: разминка, упражнения для рук, упражнения для ног, упражнения с отягощениями, упражнения для мышц спины, упражнения на «растяжку», упражнения для брюшного пресса, для ягодичных мышц и упражнения на расслабление. Полная программа С. Ромм содержит 185 упражнений.

Программа по Мери разбивает все используемые упражнения на 7 основных видов: разминка, ходьба, упражнения для рук, для туловища и брюшного пресса, для ног и позвоночника, упражнения на расслабление.

Созданная классификация средств ритмической гимнастика базируется на основе направленности воздействия и внешней структуре упражнений.

В зависимости от подбора средств занятия ритмической гимнастикой могут носить атлетический, танцевальный и психорегулирующий

Особую значимость в ритмической гимнастике имеют танцевальные упражнения. Неслучайно, что предшественниками современных программ ритмической гимнастики были аэробные танцы, джаз-гимнастика, диско-гимнастика, которые представляют собой ритмическую гимнастику с ярко выраженной танцевальной направленностью.

Существуют две формы проведения занятий по ритмической гимнастике: импровизированный и стабильный комплексы. Наиболее эффективны занятия с использованием предварительно разработанной программой. Стабильные комплексы применяются в работе с детьми, школьниками, студентами, с лицами, занимающимися в группах здоровья на начальном этапе. В начале упражнения разучиваются без музыки, с проверкой правильности выполнения движений. Комплекс меняется через 6-8 занятий. Занятия с предварительно подготовленной программой может вести любой инструктор, имеющий достаточный уровень физической подготовленности, но под руководством преподавателя.

Импровизированные комплексы, возможно, применять только в группах с высокой подготовкой. Обязательное условие проведения импровизированных занятий – высокий запас двигательных навыков и физических упражнений преподавателя (в арсенале должно быть не менее 50-80 упражнений).

Комплексы упражнений ритмической гимнастики, в основном, имеют сходную структуру. Это подготовительная, основная и заключительная части. При составлении программы ритмической гимнастики одними специалистами рекомендуется отводить время на отдельные части занятия соответственно 5%, 80-85% и 10-15%; другие же рекомендуют 25%, 65% и 10% [12].

Подготовительная часть комплекса - это своеобразная разминка перед основной частью. Основная задача - активизация организма, подготовка его к основной работе и повышение эмоционального состояния. Поэтому упражнения, выполняемые в этой части подбираются не очень трудные в двигательном плане и должны не только способствовать разогреванию мышц и суставов, но и быть по возможности оригинальными, эмоционально окрашенными, поднимать эмоциональный тонус занимающихся, а так же должны носить локальный характер (число задействованных мышц не должно превышать 30%). В то же время в подготовительной части занятия

необходимо решать задачи и по формированию правильной осанки, дыхания, а так же совершенствовать координационные и скоростные качества. Упражнения подготовительной части должны выполняться динамично, а в работу вовлекаться одновременно мышцы ног, туловища и плечевого пояса. Таким образом, для подготовительной части комплекса характерно наличие разнообразных движений, выполняемых одновременно в разных суставах. В конце подготовительной части могут быть включены упражнения на координации и танцевальные движения. Упражнения подбираются так, чтобы не нарушалась общая композиция программы.

Поскольку занятия ритмической гимнастикой динамичны, считается не целесообразным резко менять исходное положение. Подготовительная часть комплекса проводится стоя. Последовательность выполнения упражнений может быть различна, но необходимо соблюдать принцип постепенного повышения нагрузки. Комплекс не должен начинаться с упражнений в равновесии, резких движений головой, рывковых движений. Хорошо начинать комплекс с круговых плавных движений в спокойном темпе, напоминая о дыхании и правильной осанке.

Основная часть комплекса состоит из более сложных упражнений, в которых задействовано большое количество мышечных групп регионального характера (до 80% мышечной массы). В данной части упражнения выполняются в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. Характерной особенностью основной части занятия является включение в комплекс и скоростно-силовых упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой движения в суставах. Темп выполнения упражнений различен: упражнения должны выполняться серийно (3-4 каждая серия).

В основной части выполняется большое количество упражнений, носящих аэробный характер - это упражнения, стимулирующие сердечную и дыхательную активность (танцевальные движения, прыжки, бег). Главная задача этой части - тренировка опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем при различных условиях кровообращения.

В основной части должны быть упражнения, позволяющие разгрузить позвоночный столб. Это наклоны и маховые движения ногами с различной амплитудой, скоростью и направлением.

Не рекомендуется выполнять подряд несколько упражнений, где основная нагрузка ложится на одни и те же группы мышц. Исключение могут составлять комплексы, имеющие специальную направленность (комплекс с преимущественным развитием силы, гибкости и пр.). Необходимо включать движения, выполняемые в дистальных отделах конечностей (кисти рук, ступни ног) с целью улучшения периферического кровообращения.

Необходимо наличие от 2 до 5 пиковых нагрузок с ЧСС 200-220 уд./мин.

Достижение пиковых нагрузок осуществляется различными способами:

- 1) включение бега в различном темпе и прыжков в сочетании с поворотами;
- 2) соединений собственно прыжков и бега в сочетании с поворотами;
- 3) путём изменения ритма выполняемых упражнений.

В заключительной части выполняются упражнения на расслабление, восстановление, дыхание, осанку, сочетание упражнений с расслаблением и напряжением. Можно включать танцевальные движения в среднем и медленном темпе.

Основная задача - вывести из состояния повышенной двигательной активности и психо-эмоционального напряжения.

Организационно-методические особенности занятий ритмической гимнастикой следующие:

- 1) резкое возрастание роли преподавателя, который должен в совершенстве владеть показом, поточным способом проведения упражнений; строго соблюдать последовательность общеразвивающих упражнений с точным дозированием нагрузки в соответствии с музыкально-ритмическим сопровождением;
- 2) для занятий не требуется специального оборудования и инвентаря;
- 3) занятие ритмической гимнастики требует от группы занимающихся повышенной активности, собранности и внимания;
- 4) занятия ритмической гимнастикой предполагают наличие обязательного педагогического и медицинского контроля; ведение индивидуальных дневников "здоровья"; владение приемами самоконтроля;

5) занятия должны планироваться на длительный период (минимум на год), при последовательном решении задач в соответствии с дидактическими принципами;

6) при занятиях ритмической гимнастикой практически исключена возможность получения травмы. Это объясняется доступностью упражнений и строгим методическим подходом при составлении программы с учётом возраста и пола.

Огромную роль в процессе занятий ритмической гимнастикой играет самоконтроль. Девушкам необходимо овладеть простыми и доступными приемами регулярных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием, динамикой показателей физической подготовленности. Всё это необходимо для коррекции содержания и методики занятий.

Студентам рекомендуется вырабатывать у себя привычки и навыки, способствующие повышению их умственной и физической работоспособности. Нужно знать, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами достигается при этом наибольшая эффективность.

Результаты самоконтроля записываются в специальный дневник, где рекомендуется регулярно отмечать субъективные (настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание работать и нарушение режима) и объективные (рост, вес, окружность груди, динамометрию, частоту сердечных сокращений и артериальное давление) данные.

Настроение, самочувствие и аппетит - тесно взаимосвязаны между собой, отсутствие аппетита бывает ранним признаком заболевания, и требует вмешательства врача.

Сон - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушение.

Желание работать - градации не поддаётся, оно или есть, или его нет. Частое нежелание работать наблюдается при переутомлении и перетренировке.

Нарушение режима - это нарушение распорядка дня, поздний отход ко сну и позднее вставание, беспорядочное питание.

ЧСС - важнейший показатель состояния организма (в покое менее 60 ударов - очень хороший пульс), в среднем для мужчин 65-70, а для женщин 70-75 уд/мин.

Артериальное давление - не обязательно измерять ежедневно, если оно находится в пределах нормальных величин 90/60 ~ 138/86 мм. рт. ст. Если АД устойчиво повышено, следует обратиться к врачу.

Массу тела (вес) - нужно определять утром натощак, желательно на одних и тех же весах, в одном и том же костюме. Полезно сравнить по формулам свою массу тела с должной (ДМТ):

1. ДМТ = (окружность грудной клетки X рост)/240;

2. ДМТ = 50 + (рост - 150) X 0,74 - (возраст - 15)/ 4, где коэффициент 0,74 - для мужчин, а для женщин - 0,37;

3. ДМТ = 42 кг/м<sup>2</sup> X рост X окружность грудной клетки (для женщин);

$$\frac{РОСТ \times 4}{2,54} - 128 \times 0,453 (\text{Мужчины})$$

$$\frac{РОСТ \times 3,5}{2,54} - 108 \times 0,453 (\text{Женщины})$$

Кроме приведенных формул, полезно рассчитать следующие показатели:

1. Коэффициент пропорциональности:

$$K = \frac{\text{рост\_стоя} - \text{рост\_сидя}}{2} (\text{норма } 40 - 50)$$

или

$$K = \frac{\text{рост\_стоя} - \text{рост\_сидя}}{\text{рост\_сидя}} \times 100 (\text{норма } 87 - 92)$$

2. Индекс скелин (длины ног):

$$И = \frac{\text{Длина\_ног} \times 100}{\text{рост\_сидя}} (\text{норма : } 85, \text{ выше - длинные\_ноги}).$$

3. Индекс развития грудной клетки (Эрисмана):

Иэр = ОГК (в покое) - рост (для мужчин = +5,8; для женщин = +3,3).

5. Весоростовой показатель (сколько граммов массы тела приходится на 1 см роста):

$$ВРП = \frac{\text{вес}(г)}{\text{Рост}(см)}$$

Норма: для мужчин 370-400 г, для женщин 325-375 г.

6. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) - показатель функционального состояния дыхательной системы. Норма для женщин - от 3,5 л и выше, для мужчин - 4,5 л и выше.

Динамометрия (Сила правой и левой кисти): для женщин - 36/28 кг; для мужчин - 50/55 кг.

Умение правильно и тщательно вести дневник самоконтроля при занятиях ритмической гимнастикой способствует правильной постановке учебных занятий.

### **3.4. Роль музыкального сопровождения в ритмической гимнастике**

Средствами, используемыми в ритмической гимнастике, являются физические упражнения и специально подобранная к ним музыка. Основным принципом при подборе музыки следует считать соответствие музыкального ритма двигательному ритму выполняемых упражнений для того, чтобы, с одной стороны, достичь желаемого эмоционального, а с другой стороны, физического эффекта. Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию занимающихся, поскольку на занятиях они воспринимают музыку не только на слух, но и выполняя различные упражнения, подчиняют свои действия ее характеру, а такое активное восприятие музыки позволяет глубже понять содержание, построение, ритм и другие характеристики музыкального произведения.

В мире музыки имеется множество произведений, которые оказывают благотворное воздействие на деятельность человека. Такие музыкальные произведения физиологи относят к разряду «функциональной» музыки, которая повышает работоспособность человека. В исследованиях выявлено, что «функциональная» музыка вызывает определенные психофизиологические изменения в организме занимающихся, положительно влияет на продуктивность, качество и эффективность труда [20].

Установлено, что использование «функциональной» музыки целесообразно лишь в определенных частях учебных занятий. В соответствии с этим различают «мобилизующую функциональную» музыку, используемую в разминке, «фоновую», применяемую в определенные моменты основной части занятия и «восстановительную» - в заключительной части занятий [15]. Использование «функциональной» музыки предусматривает решение проблемы монотонности, возникающей в процессе длительной, однообразной работы [10].



Установлено также, что целенаправленным подбором темпоритмических характеристик музыкального сопровождения можно эффективно регулировать проявление работоспособности занимающихся в необходимом направлении.

Специально подобранная музыка оказывает немалую помощь в развитии физических качеств.

Однако следует иметь в виду некоторые обстоятельства:

1. Музыка разной тональности не одинаково влияет на занимающихся. Слишком мажорные (веселые) музыкальные произведения, наоборот, снижают работоспособность и замедляют восстановительные процессы.

2. Музыка, как эмоциональный фактор, при многократном повторении одного и того же произведения теряет свое назначение. Поэтому следует варьировать музыкальное сопровождение.

3. Занятия под музыку диктуют движения и способствуют выразительности, эмоциональности и длительности упражнений.

К музыкальной выразительности относятся темп, ритм и динамика. Из них наиболее тесно связаны с движением темп и ритм, они определяют временное течение музыки и тем самым характер выполнения движений.

Темп – это скорость исполнения музыкального произведения.

Грустная музыка обычно связана со спокойным темпом, веселая - с более быстрым, торжественная музыка всегда медленная. Таким образом, характер музыки воспринимается в значительной мере через ее темп.

Ритм – это организация музыкальных длительностей в процессе их следования.

Возникновение музыки тесно связано с ритмом - этим основным понятием музыкального произведения. Если любую мелодию лишить ритма, то вместо нее останется лишь звуковая схема. Ритм, таким образом, сообщает мелодии ту звуковую организованность, тот смысл, без которого ее нельзя было бы запомнить. Музыкальный ритм организует длительности звуков в каждой фазе и вместе с тем сочетание фраз между собой.

Значение ритма в двигательной деятельности человека является общепризнанным. Способность ритмично чередовать движения зависит от возрастных, половых, профессиональных особенностей, моторной и интеллектуальной одаренности, состояния здоровья,

уровня физического развития. Определение ритма, ритмичности отмечается многими авторами. М. Бурцева отмечает, что ритм имеет строго определенный, установленный рисунок и для его воспроизведения нужна тренировка [5].

Ритмичность – способность человека устанавливать и воспринимать соотношения отдельных моментов движения, умение создавать, выявлять и воспринимать ритм.

Огромное значение играет ритм в экономизации силы при мышечной работе.

Ритм и музыка связаны между собой неразрывно. Многие исследования свидетельствуют в пользу необходимости применения музыкального ритма в целях воспитания чувства ритма [7, 21]. Акцентирование отдельных элементов в музыкальной фразе является важным моментом в создании взаимной связи между музыкой и движениями.

Ритм облегчает формирование двигательных навыков, способствует развитию согласованности движений в коллективных действиях, вызывает положительные эмоции. Музыкальный ритм оказывает помощь в развитии физических качеств.

Занятия ритмической гимнастикой проводятся поточным способом под фонограмму. Музыкальное сопровождение для общеразвивающих упражнений должно быть с относительно простым ритмом, но с различным размером такта и характером музыкального произведения.

С точки зрения музыкального сопровождения все общеразвивающие упражнения можно разделить на две группы. В одну из них входят такие упражнения, в которых все фазы движения равноценны, преимущественно то упражнения на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднятие ног и т.д. Для сопровождения таких упражнений можно использовать музыкальный материал любого размера. Для плавных упражнений, например круговые движения туловищем, наклоны назад и т.п., наиболее удобен трехдольный размер.

Другую группу движений составляют упражнения, в которых явно выражены две части: основные движения, для выполнения которых должны быть приложены значительные усилия и малоэффективное, но вынужденное возвращение в исходное положение. В основном, это упражнения на гибкость: махи ногами,

рывковые движения, руками и т.п. Для таких упражнений лучше всего пользоваться музыкой двухдольного и четырехдольного размера, причем фаза основных действий должна совпадать с сильной долей такта.

При составлении фонограммы необходимо учитывать построение музыкального произведения. Нельзя прерывать музыкальное произведение на незаконченной фразе. Музыка для одного занятия подбирается одно характерная: или эстрадные, или народные мелодии.

В ритмической гимнастике имеются представления о некоторой усредненной частоте движений разными звеньями тела, которая служит ориентиром при подборе и дозировке упражнений:

- выполнение поз, движения головой, упражнения на расслабление и растягивание — 40-60 акцентов в минуту;
- движения туловищем, ходьба — 70-75;
- движения руками, плечевым поясом, тазом, махи, спокойные танцевальные движения — 80-90;
- бег, подскоки, танцевальные движения — 100-150;
- быстрый бег, рок-н-ролл — 160 и больше.

При выполнении комплексов ритмической гимнастики увеличение нагрузки достигается за счёт слаженности ритмичности работы, осуществляемой в темпе и ритме музыкального сопровождения. Подчинение ритма и темпа выполняемой работы ритму музыки, как правило, увеличивает эффект от упражнений.

### **3.5. Влияние ритмической гимнастики на функциональную систему**

Воздействие ритмической гимнастики на занимающихся разносторонне. Оно с одной стороны обусловлено развитием и совершенствованием физических качеств за счет воздействия на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат, а с другой стороны повышением функциональных возможностей организма.

Однако положительный эффект достигается только при определенной величине нагрузки от 65% до 90% от максимально допустимой для каждой возрастной группы показателей ЧСС. Меньшие нагрузки не вызывают положительных сдвигов в аппарате кровообращения и обмене веществ, а просто улучшают самочувствие

и настроение. Для повышения оздоровительного воздействия допускаются кратковременные «пиковые» нагрузки на уровне максимальной ЧСС.

Комплекс будет эффективным, если максимальное потребление кислорода будет не ниже 70% от максимума. В ряде работ [18] дается оценка воздействия занятий ритмической гимнастикой на деятельность сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности как с позиции срочного, так и кумулятивного воздействия.

Выявлено, что во время занятий ритмической гимнастикой средний уровень потребления кислорода составляет около 34 мл (кг) мин, или 77% от максимального. В моменты наивысшей интенсивности этот показатель возрастает до 39 мл (кг) мин или 90% от максимального.

Экспериментально доказано, что в начале выполнения комплекса ритмической гимнастики происходит вработывание организма. Этот процесс на первых минутах работы вызывает достаточно резкий рост ЧСС (до 140-150 уд/мин).

Мелкие локальные движения в суставах конечностей, головой, плечами, тазом не приводят к значительному повышению ЧСС, и по сравнению с периодом вработывания при выполнении этих движений происходит некоторое снижение пульсовой реакции организма (до 120-130 уд/мин). Включение в комплекс таких упражнений, как скрестные движения прямых рук, круги руками, упражнения для мышц спины, а также танцевальные движения для рук и туловища вызывают резкие скачки пульса (до 150-170 уд/мин). Упражнения глобальные, вовлекающие в работу мышцы всего тела, такие как серия наклонов, выпадов, глубоких приседов, махов и их сочетания, вызывают устойчивое повышение пульса (до 160-180 уд/мин).

Беговые серии и прыжки наиболее острые в плане воздействия на организм занимающихся. Беговые и прыжковые серии продолжительностью 3-5 мин вызывают повышение ЧСС (до 180-200 уд/мин). Это можно отнести к анаэробной зоне относительной мощности работы.

Во время проведения партерной части ЧСС снижается: наблюдается стабилизация реакции частоты пульса (140-160 уд/мин). Некоторые упражнения (например, на мышцы брюшного пресса) при

длительном исполнении вызывают временное повышение ЧСС (до 160-165 уд/мин).

После серии упражнений в партере опять следует серия бега и танцев. Поскольку к этому моменту происходит адаптация организма к работе аэробного характера (30 мин работы), то реакция ЧСС не является такой резкой, как при первых сериях беговых упражнений, хотя и достигает к концу занятия (180-200 уд/мин).

Уровень потребления кислорода при занятиях ритмической гимнастикой, как правела, достигает следующих величин. При выполнении упражнений локального характера потребление кислорода сохраняется на уровне 0,3-0,5 л/мин. Упражнения регионального воздействия повышают эту величину до 0,6-0,7 л/мин. При беговых и прыжковых упражнениях потребление кислорода возрастает до 1,5-2,3 л/мин, что соответствует 70-100% от максимального потребления кислорода (МПК). Легкоатлетический бег при выполнении его с аналогичной интенсивностью может не вызывать в организме подобных сдвигов. Однако влияние эмоционального фактора, а также сочетание бега с движениями головой и руками, выполнение его в ритме музыкального сопровождения до 160-180 движений в минуту приводит к существенному повышению расхода энергии.

При выполнении упражнений в партере происходит снижение как ЧСС до 150 уд/мин., так и потребления кислорода до 0,4-0,5 л/мин.

На основе анализа данных кислородного долга, динамики КЩР и накопления молочной кислоты в крови, возможно оценить анаэробные сдвиги в организме при занятиях ритмической гимнастикой. Исследования артериальной крови свидетельствуют о том, что отдельные упражнения ритмической гимнастики при достаточной интенсивности и длительности их выполнения приводят к анаэробным сдвигам в организме занимающихся. Концентрация лактата в крови достигала 4 ммоль/л в первой серии после 15 мин работы. Затем она повышалась до 5-7 ммоль/л в серии беговых упражнений (20 мин работы), стабилизировалась в серии партерных упражнений на уровне 7 ммоль/л (30 мин работы) и доходила до 9-13 ммоль/л к концу последней беговой серии. Эти данные соответствуют сдвигам КЩР крови. При выполнении самых нагрузочных

упражнений происходят существенные сдвиги КЩР крови, когда рН понижается до 7,15.

В случае, когда интенсивные упражнения ритмической гимнастики с кратковременным острым воздействием на организм быстро сменяются упражнениями менее эффективными, основной причиной наличия кислородного долга можно считать образование его в период вработывания. Согласно существующим в литературе данным, при работе аэробного характера образование кислородного долга происходит в начальный период, а оплата — по окончании работы. При кратковременном изменении интенсивности работы образуется дополнительный кислородный долг, который компенсируется по ходу работы при возвращении на заданный уровень интенсивности. Нечто похожее, очевидно, имеет место и при занятиях ритмической гимнастикой. Оплата образовавшегося при выполнении некоторых интенсивных упражнений кислородного долга может произойти, к примеру, в партерной серии упражнений, а образовавшийся в период вработывания кислородный долг — по завершении занятия в период восстановления. Величины кислородного долга составляли в среднем 1,5-3 л.

Выше изложенное позволяет сделать вывод, что в зависимости от построения занятия ритмической гимнастикой могут воздействовать как на аэробные, так и на анаэробные функции. Варьируя такими параметрами, как интенсивность, подбор упражнений, темп, длительность пауз отдыха, количество вовлекаемых в работу мышечных групп, можно добиваться как оздоровительного, так и специально-тренировочного эффекта.

Таким образом, подготовку комплекса ритмической гимнастики и его музыкального сопровождения следует в первую очередь начинать с постановки тех задач, которые необходимо решить в процессе занятий с группой. Учитывая возраст, пол, уровень подготовленности занимающихся, нужно определить длительность занятий, их структуру (число и содержание серий), направленность (танцевальная, атлетическая и т. д.), а также ориентировочную интенсивность упражнений (число повторений, темп движений и тому подобное).

Результаты проведенных физиологических обследований показали, что наиболее эффективное воздействие на организм оказывают беговые серии (бег, прыжки, упражнения танцевального

характера). Особо следует подчеркнуть, что музыкальное сопровождение вызывает эмоциональный подъем, который может сопровождаться физической активностью, превышающей возможности занимающихся ритмической гимнастикой. В первую очередь это относится к начинающим и людям старших возрастных групп. Следовательно, при включении в комплекс ритмической гимнастики беговых серий, а также при определении их длительности, интенсивности и числа повторений необходимо индивидуальное планирование нагрузки. В то же время, варьируя указанными параметрами нагрузки при применении ритмической гимнастики в спорте, можно совершенствовать необходимые физические качества.

Исследование показало, что большое значение при проведении занятия ритмической гимнастикой имеет скорость нарастания интенсивности работы. Если перед группой поставлены задачи оздоровительного характера: повышение работоспособности, улучшение общего самочувствия, уменьшение веса тела и так далее, то необходима постепенность в нарастании нагрузки, способствующая разворачиванию процессов аэробного обмена. Если занятие ритмической гимнастикой проводится с подготовленным контингентом в целях получения тренировочного эффекта, то интенсивность нарастания нагрузки можно менять в широких пределах исходя из задач тренировки.

Таким образом, методически правильно построив занятие и зная механизмы физиологического воздействия на организм упражнений ритмической гимнастики, можно добиться необходимого эффекта.

Однако следует помнить, что любая физическая нагрузка будет оказывать на организм положительное воздействие, если ее величина не будет запредельной. Занятия с чрезмерными нагрузками ведут к переутомлению, неприятным ощущениям и ухудшению в состоянии здоровья. Всемирная организация здравоохранения рекомендует две формулы для определения оптимальной нагрузки  $180 \text{ уд./мин} - \text{возраст}$  (для мужчин) и  $220 \text{ уд./мин} - \text{возраст}$  (для женщин), но оптимальный пульс составляет 80% от полученного результата [17].

## **4. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, КАК СРЕДСТВО КОМПЕНСАЦИИ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК ВГТУ**

### **4.1. Планирование ритмической гимнастики в процессе обучения**

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для учебного отделения ОФП (женщины) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для учебного отделения «ОФП (женщины)» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

В учебное отделение ОФП зачисляются девушки основной и подготовительной медицинских групп, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Учебный процесс в этом отделении направлен на разностороннюю физическую подготовку в объеме требований программы, а так же на развитие у студенток интереса к занятиям спортом.

Для формирования у девушек мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями, а так же в целях оптимизации учебно-воспитательного процесса и повышения качества проведения учебных занятий со студентками в группах ОФП, учебно-методическим планом предусмотрено проведение комплексов ритмической гимнастики разной энергетической направленности в объеме 80 часов (табл.1).



Таблица 1

Учебно-тематический план учебного отделения ОФП (женщины)  
по семестрам

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль № 1. Инструктаж по технике безопасности	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль № 2. Общая физическая подготовка	76	7	7	19	19	13	11
2.1	Общеразвивающие упражнения	26	2	2	8	8	4	2
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	6	1	1	1	1	1	1
2.3	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	24	2	2	6	6	4	4
2.4	Упражнения профессионально- прикладной подготовки	20	2	2	4	4	4	4
3	Модуль № 3. Специальная физическая подготовка	60	6	6	12	12	12	12
3.1	Скоростно-силовые упражнения	16	2	2	4	2	4	2
3.2	Упражнения на гибкость	12	2	-	2	4	2	2
3.3	Упражнения на выносливость	12	-	2	2	2	2	4
3.4	Упражнения на ловкость и координацию	10	2	-	2	2	2	2
3.5	Упражнения на силу	10	-	2	2	2	2	2
4	Модуль № 4. Ритмическая гимнастика	80	8	8	16	16	16	16

Продолжение табл. 1

5	Модуль № 5. Спортивные игры	62	6	6	12	12	12	14
	Выполнение контрольных нормативов	44	6	6	8	8	8	8
	Тесты на общефизическую подготовленность	24	4	4	4	4	4	4
	Функциональные пробы	12	2	2	2	2	2	2
	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8	-	-	2	2	2	2
	ВСЕГО	328	34	34	68	68	62	62

Благодаря разностороннему воздействию на организм, академические занятия ритмической гимнастикой в программе учебного плана, можно считать универсальным средством оздоровления студенток.

Однако необходимо учитывать тот факт, что в методике проведения занятий включающих в себя комплексы ритмической гимнастики очень важно учитывать принцип постепенности и дозированного повышения физических нагрузок. Для обеспечения оптимального объема и интенсивности учебного процесса, прежде всего, необходимо направленное обеспечение регулирования нагрузки. Проблема оптимизации нагрузки на учебных занятиях не ограничивается ее дозированием в физических упражнениях. Сила воздействия на студентов зависит не только от характера упражнений, но и от доходчивости объяснений, яркости демонстрации упражнений, методов организации занимающихся.

Важнейшим показателем эффективности занятия с использованием комплексов ритмической гимнастики является его общая и моторная плотность. Как правило, плотность определяется после каждой части комплекса.

Общей плотностью называется отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности учебного занятия.

К педагогически оправданным относятся объективно необходимые затраты времени на такие процессы или стороны деятельности в занятии, как восприятие и осмысливание

занимающимися объяснений, демонстраций, указаний преподавателя; организованный анализ своих действий или действий других занимающихся; выполнение физических упражнений и связанный с ними необходимый отдых; вспомогательные действия.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери, вызванные организационными или другими нарушениями. При оценке общей плотности необходимо учитывать также, что виды оправданной деятельности в занятии далеко не равнозначны для решения учебно-воспитательных задач. Стремясь к оптимальной плотности, необходимо различными мерами сводить до минимума не только простои, но и вспомогательные действия. Для определения общей плотности занятия или его частей суммируются показатели времени активной деятельности на занятии. Сюда входит время, затраченное на выполнение физических упражнений, слушание, наблюдение и организацию занятия, кроме времени на неоправданные ожидания и простои. Это время умножается на 100% и делится на общее время занятия.

Общая плотность полноценного занятия физической культуры должна приближаться к 100%.

Отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия называется моторной плотностью. Моторная плотность — один из показателей продуктивности занятий физическими упражнениями, и поэтому, разумеется, при прочих равных условиях необходимо обеспечивать возможно большую моторную плотность. Однако необходимо учитывать тот факт, что при выполнении комплексов ритмической гимнастики есть своя мера предельно допустимых нагрузок, и всякий раз она должна определяться в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся и конкретных задач. Для расчета моторной плотности (МП) необходимо время выполнения физических упражнений умножить на 100% и разделить на общее время занятия.

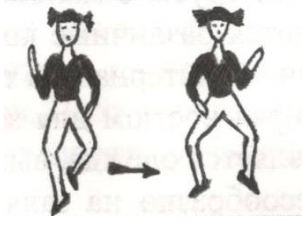
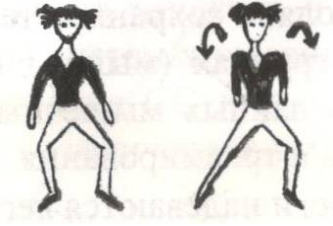
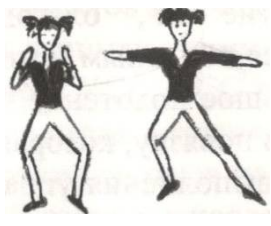
На первом году обучения, учитывая уровень подготовленности вчерашних школьников, применяются в основном комплексы, выполняемые в зоне умеренной мощности нагрузок с ЧСС 120-140 уд/мин., включающие в себя упражнения локального и регионального характера. При выполнении комплекса исключена глобальная работа, максимальная нагрузка составляет 15% от общего времени

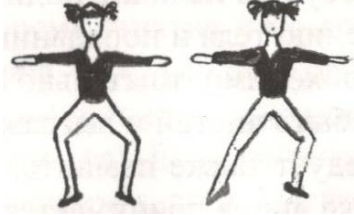
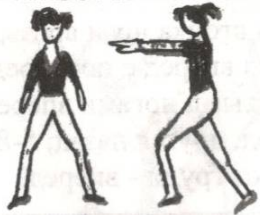
комплекса. Минимальная пороговая интенсивность равна 50% от МПК и 65% от максимальной ЧСС.

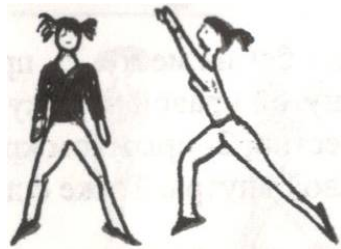

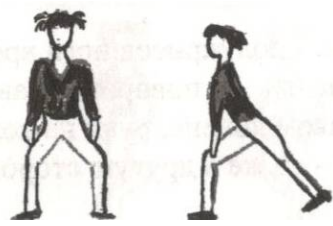

В табл. 2 приведен примерный комплекс ритмической гимнастики №1 с умеренной мощностью нагрузок для студенток отделения ОФП (женщины)

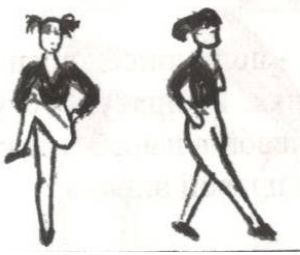



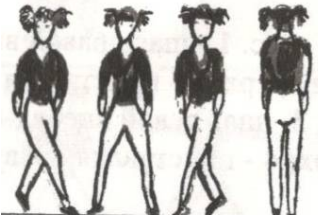
Таблица 2



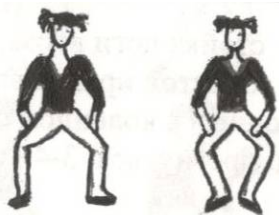
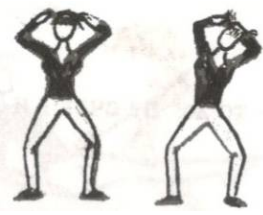

Примерный комплекс ритмической гимнастики № 1

1. И. п. - о.с. 1-4 - ходьба на месте.	
2. И.п. - ходьба на месте. 1- шаг левой ногой влево; 2 - шаг правой вправо; 3 - шаг левой в и.п.; 4 - шаг правой и т.п.	
3. И. п. - стойка ноги врозь. 1 - полуприсед. 2 - стойка на правой, левая на носок, круг плечами назад; 3 - полуприсед; 4 - стойка на левой, правая на носок, круг плечами назад.	
4. То же, с движениями рук к плечам и в стороны.	


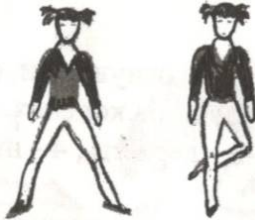

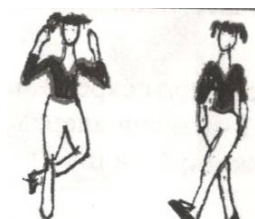
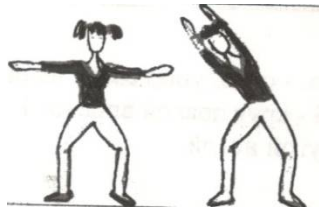
<p>5. То же, с поочередными кругами руками назад.</p>	
<p>6. То же, из и.п. — руки вверх, поочередные махи руками вверх.</p>	
<p>7. То же, из и.п. — руки в стороны, кисти вверх; небольшие круги руками.</p>	
<p>8. И.п. - широкая стойка. 1 - поворот вправо, выпад вперед правой, руки вверх; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону, выпад левой.</p>	
<p>9. И.п. - стойка на правой, левая нога назад на носок. 1 - стойка на левой, правая согнута в коленном суставе вперед на носок, руки к плечам; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону, выпад с левой ноги.</p>	

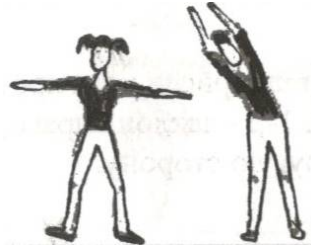



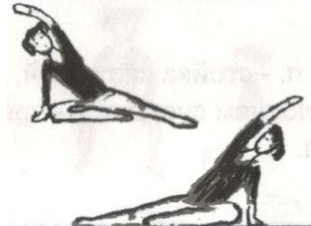
<p>10. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1 - с поворотом вправо, выпад вперед на правой, руки вперед-вверх; 2 - и.п.; 3-4 - то же с поворотом в другую сторону, выпад на левой.</p>	
<p>11. И.п. - о.с. 1 - шаг правой вперед-вправо, руки вверх; 2 - приставляя левую ногу в и.п.; 3 - шаг левой вперед-влево, руки вверх; 4 - приставляя правую в и.п.</p>	
<p>12. И.п. - полуприсед, ноги врозь, руки на коленях. 1 - выпрямить правую, поворот вправо (правая на пятке); 2 - и.п.; 3 - выпрямить левую, поворот влево (левая на пятке); 4 - и.п.</p>	
<p>13. И. п. - выпад правой вперед, голень левой на полу, руки в упоре. 1-4 - пружинистые движения в выпаде; 5-8 - выпрямляя правую, наклон вперед; 9-16 - то же в выпаде левой вперед.</p>	



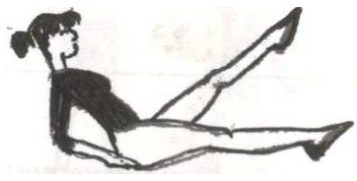
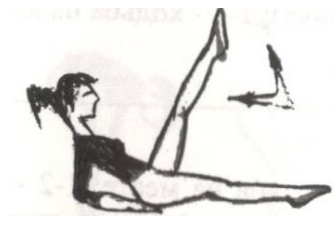
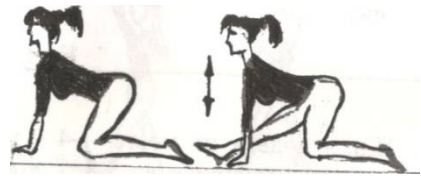
<p>14. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - мах согнутой правой вперед; 2 -сгибая левую ногу в коленном суставе, правую назад, прогнуться; 3-4 - то же другой ногой.</p>	
<p>15. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1-4- 4 шага вперед с поочередными махами согнутыми ногами вперед, руки: одна вперед, другая назад; 5-8 -прыжки назад, руки от груди - вперед.</p>	
<p>16. И.п. – о.с., бег на месте, руки согнуты перед грудью. 1 - правая рука в сторону; 2 - левая рука в сторону; 3 - правая рука перед грудью; 4 - и. п.; 5 - правая рука вверх; 6 - левая рука вверх; 7 - правая рука перед грудью; 8 - и.п.</p>	
<p>17. И.п. – о.с., бег на месте. 1 - прыжком - круг согнутой правой ногой наружу, правая нога назад, скрестно; 2- прыжком круг согнутой правой ногой внутрь. То же с другой ноги.</p>	
<p>18. И.п. - о.с. 1 - скрестный шаг правой ногой вперед; 2 - шаг левой ногой в сторону; 3 - скрестный шаг правой назад; 4 - прыжок с поворотом на 180°; 5-8 - то же в другую сторону.</p>	

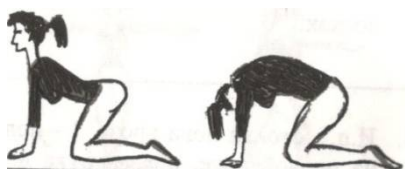


<p>19. И.п. - полуприсед ноги врозь, руки на коленях. 1 - поворот вправо, стойка на правом колене, руки на коленях; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону.</p>	
<p>20. И.п. - полуприсед ноги врозь, руки на коленях. 1 - движение тазом вперед; 2 - таз назад; 3 - таз вправо; 4 - таз влево.</p>	
<p>21. И. п. - полуприсед ноги врозь, руки на коленях. 1 - правую ногу приставить; 2 - шаг левой влево; 3 - левую приставить; 4 - шаг правой вправо.</p>	
<p>22. И.п. - полуприсед ноги врозь, руки за голову. 1-2 - наклон вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.</p>	
<p>23. И.п. - полуприсед, руки за голову. 1 -мах правой ногой, согнутой в коленном суставе, вправо; 2 - и.п.; 3-4 - то же другой ногой.</p>	



<p>24. И.п. - о.с. 1 - прыжком правая нога вперед на пятку, полуприсед на левой, левая рука вниз, правая к правому плечу; 2 - прыжком смена положения рук и ног.</p>	
<p>25. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2-2 прыжка на правой, левая согнута в коленном суставе, руки произвольно; 3-4 - то же с другой ноги.</p>	
<p>26. И. п. - стойка на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе; 1 - прыжок вправо, 2 - и.п.</p>	
<p>27. И. п. - стойка ноги врозь. 1 - прыжком правая согнута в коленном суставе, руки к плечам; 2 - прыжком правая вперед на пятку, руки вниз; 3-4 - то же с другой ноги.</p>	
<p>28. И.п. - стойка ноги врозь, руки в сторону. 1 - наклон вправо, руки вверх; 2 - и. п.; 3- 4 - то же в другую сторону.</p>	

<p>29. И.п. - то же, на счет 1 и 3 - полуприсед.</p>	
<p>30. И.п. - сед, руки вверх. 1 - 3 - наклон вперед; 4 - и.п.</p>	
<p>31. И.п. - сед ноги врозь пошире, руки в упоре впереди, кисти вовнутрь. 1-3 - согнуть руки в локтевых суставах; 4 - и.п.</p>	
<p>32. И.п. - сед, согнув ноги, стопы друг к другу, руки на коленях. 1-3 - наклон вперед; 4 - и.п.</p>	
<p>33. И.п. - сед, правая согнута, колено на полу, левая влево, руки вверх. 1-3 - наклон к левой ноге; 4 - и.п.; 5-7 - наклон вправо; 8 -и.п.; 9-16 - то же с другой ноги.</p>	

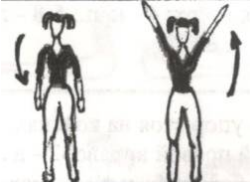


<p>34. И.п. - сед ноги скрестно, руки на коленях. 1-3 - наклон вперед, руки вперед; 4 - и.п.</p>	
<p>35. И.п. - сидя, упор сзади на предплечьях. 1-3 - круг правой ногой вправо; 4 - и.п. То же другой ногой.</p>	
<p>36. И.п. - сидя, упор сзади на предплечьях. 1 - мах правой вперед; 2 - и. п.; 3 - мах левой вперед; 4 - и.п.</p>	
<p>37. И.п. - сидя, упор сзади на предплечьях. 1 - правая нога вверх; 2 - правая вправо; 3 - правая вверх; 4 - и. п.; 5-8 - то же левой ногой влево.</p>	
<p>38. И.п. - упор стоя на коленях. 1 - мах согнутой правой вправо; 2 - и.п.; 3 - сед на левое бедро; 4 - и.п.; 5 - мах согнутой левой влево; 6 - и.п.; 7 - сед на правое бедро; 8 - и. п.</p>	

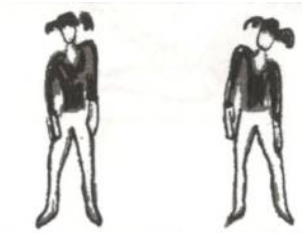


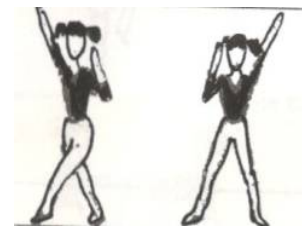
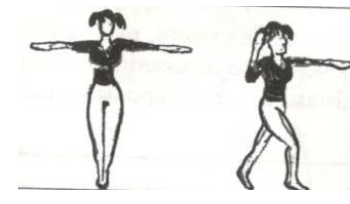
<p>39. И.п. - упор стоя на коленях. 1-2 - прогнуться, голову назад; 3-4 - согнуться, голову вниз.</p>	
<p>40. И.п. - сед на пятках, наклон туловища вперед, руки в упоре впереди. 1-3 - проползание вперед; 4 - упор лежа на бедрах, прогнувшись; 5-7 - проползание назад.</p>	
<p>41. И.п. - упор присев. 1-8 - упор стоя согнувшись; 9-16 - о.с.</p>	

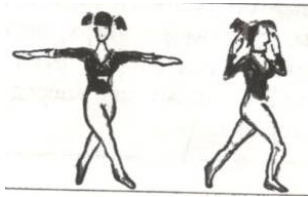

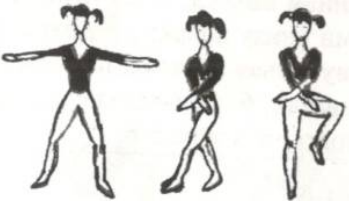
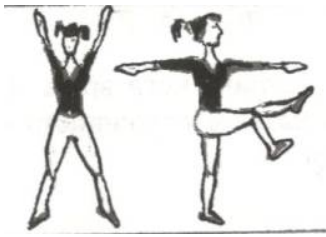

В дальнейшем комплекс ритмической гимнастики в зависимости от цели и задач целесообразно, выполнять в зоне большой мощности нагрузок с ЧСС 180-200 уд/мин., (включая две пиковые нагрузки до 220 уд/мин.), используя упражнения глобального характера (в работе задействовано до 70% мышечной массы). Максимальная нагрузка составляет 22% времени комплекса. Минимальная пороговая интенсивность равна 65% от МПК и 85% от максимальной ЧСС. Объем нагрузок аэробно-анаэробной направленности составляет 35%. Общая плотность занятия - 95%, моторная-80%. (второй комплекс).

В табл. 3 приведен примерный комплекс ритмической гимнастики №2 с большой мощностью нагрузок для студенток отделения ОФП (женщины)


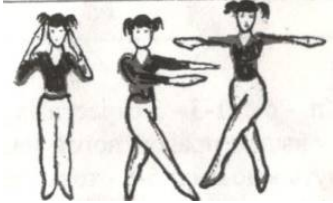
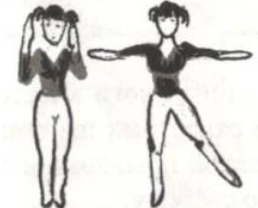
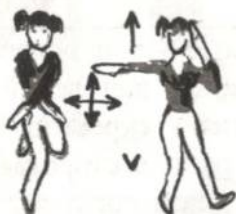
## Примерный комплекс ритмической гимнастики № 2

1. И.п. - о.с. 1-4 - ходьба на месте.	
2. И.п. – о.с., ходьба на месте; 1-2 - руки через стороны вверх; 3-4 руки через стороны вниз.	
3. И.п. – о.с., ходьба на месте. 1-4 - ходьба в низком полуприседе; 5-8 - ходьба на носках.	
4. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - полуприсед на правой ноге, правая рука в сторону, потянуться; 2 - полуприсед на левой, левая рука в сторону, потянуться.	
5. И.п. - полуприсед ноги врозь, руки в стороны. 1 - стойка ноги врозь, руки вверх; 2 - и.п.	
6. И. п. - полуприсед ноги врозь, руки на коленях. 1 - выпад вправо, правое плечо вверх; 2 - и.п.; 3-4 - то же другим плечом.	





<p>7. И. п. - стойка ноги врозь. 1 - стойка на носках, круг правым плечом назад; 2 - и.п.; 3-4 - то же круг другим плечом.</p>	
<p>8. И.п., - стойка ноги врозь. 1-2 - круг руками назад с пружинистыми движениями ног.</p>	
<p>9. И.п. - стойка ноги врозь, полуприсед руки на коленях, 1-2 — согнуться, опустить голову вперед; 3-4 - прогнуться голову назад.</p>	
<p>10. И.п. – о.с., руки к плечам. 1-4 - 4 приставных шага вправо, руки с поочередными движениями вверх - к плечам; 5-8 - то же в другую сторону.</p>	
<p>11. И.п. – о.с., руки в стороны. 1-4-4 скрестных шага вправо, руки с поочередными движениями к плечам, в стороны; 5-8 - то же влево.</p>	


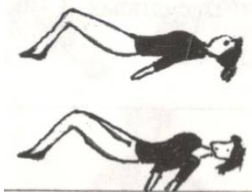


<p>12. И.п. - о.с. 1-3 - 3 скрестных шага вправо; 4 - выпад правой ногой назад, руки согнуть в локтях; 5-8 - то же влево.</p>	
<p>13. И.п. - о.с., руки на пояс. 1-3-3 скрестных шага вправо; 4 - толчком правой прыжок в и.п.; 5-8 - то же в другую сторону.</p>	
<p>14. И.п.-о.с. - шаг правой вправо, руки в стороны; 2 - шаг левой скрестно назад, руки вниз - скрестно; 3 - шаг правой вправо, руки в стороны; 4 - прыжок на правой, левая согнута коленом в сторону, руки вниз - скрестно; 5-8 - то же в другую сторону</p>	
<p>15. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1 - мах правой согнутой вперед, левой рукой достать носок правой ноги; 2 - и.п.; 3-4 то же с другой ноги.</p>	
<p>16. И.п. - о.с. 1-4 - 4 скрестных шага вправо; 5-8 - 2 маха согнутой правой вперед, руки сгибаются в локтях; то же с другой ноги в другую сторону.</p>	



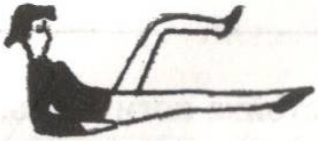




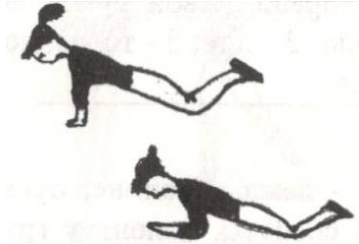
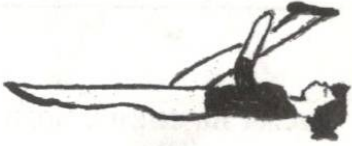



17. Бег на месте.	
18. И.п. - о.с., бег на месте, руки к плечам. 1-4 - поочередное движение руками вверх - к плечам; то же в стороны - к плечам	
19. И.п. - о.с., руки к плечам. 1 - прыжок вверх, небольшой мах правой ногой вперед, руки вперед; 2 - и.п.; 3-4 - то же, мах вперед левой, руки в стороны.	
20. И.п. - о.с., руки к плечам. 1 - прыжок вправо, левая нога влево, руки в стороны; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону.	
21. И.п. - о.с., бег на месте. 1-4 - бег с продвижением вперед, скрестные движения руками снизу вверх; 5 - правая рука в сторону, левая к плечу, поочередные прыжки назад; 6 - правая вперед на пятку; 7-8 - повторить счет 5-6.	





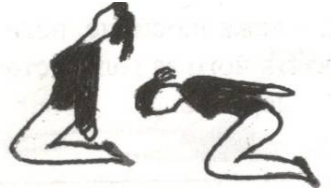


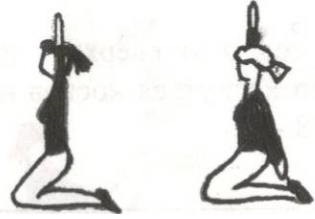

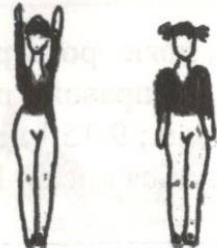
<p>22. И.п. - о.с., бег на месте. 1-4 - бег вперед с круговыми движениями руками назад; 5- 8 - то же, что и в упр. № 21.</p>	
<p>23. И.п. - о.с., бег на месте, руки перед грудью, пальцы в кулаки. 1-3 - бег вперед с отведением голени назад, руки вперед; 4 - и.п.; 5 - прыжок назад на правую согнутую ногу, левая в сторону на пятку, правая рука согнута перед грудью, левая в сторону; 6 - прыжком ноги вместе, руки вперед; 7-8 - повторить счет 5-6.</p>	
<p>24. И.п. - о.с., ходьба на месте. 1-2 - руки через стороны вверх, вдох; 3-4 - руки через стороны вниз, выдох.</p>	
<p>25. И.п. - стойка ноги врозь, руки влево. 1 - приставной шаг вправо, круг руками вправо; 2 - шаг вправо, руки вправо; 3-4 - то же в другую сторону</p>	

<p>26. И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги врозь, согнуты в коленях. 1 - поднять верхнюю часть туловища, подбородок вперед; 2 - и.п.</p>	
<p>27. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. 1 - поднять верхнюю часть туловища, поворот вправо, левой рукой достать левое колено; 2 - и.п.; 3 - то же, поворот влево; 4- и.п.</p>	
<p>28. И.п. - лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, колени к груди. 1 - ноги вправо; 2 - и.п.; 3 - ноги влево; 4 - и.п.</p>	
<p>29. И.п. - лежа на спине, ноги вверх скрестно, руки за голову. 1 - ноги врозь; 2- и.п.</p>	

<p>30. И.п. - лежа на спине, ноги вверх, руки вниз. 1 - правая вверх, левая вниз; 2 - смена положений ног.</p>	
<p>31. И.п. - упор сидя сзади на предплечьях, ноги согнуты, колени к груди. 1 - ноги вперед (не касаясь пятками пола); 2 - и.п.</p>	
<p>32. И.п. - упор сидя сзади на предплечьях, правая согнута в колене, ноги не касаются пола. 1-2 - смена положений ног.</p>	
<p>33. И.п. - упор сидя сзади на предплечьях. 1-2 - мах правой ногой вперед; 3-4 - то же левой ногой.</p>	
<p>34. И.п. - лежа на животе, ноги согнуты в колене. 1 – ноги вверх; 2 – колени согнуть; 3 – ноги выпрямить; 4 - и.п.</p>	

<p>35. И.п. - упор лежа на коленях. 1 – руки согнуть; 2 - и.п.</p>	
<p>36. И.п. - лежа на спине, правая вперед, руками взять правую ногу за голеностопный сустав. 1-8 держать; 9-16 -то же с другой ноги.</p>	
<p>37. И.п. - лежа на спине, ноги вперед, руками взять ноги за голеностопные суставы 1-16 - держать.</p>	
<p>38. И.п. - сед, руки вверх. 1 - наклон вперед, руками коснуться носков ног, 2-7 - держать; 8 - и.п.</p>	
<p>39. И.п. - сед, ноги врозь, руками упор спереди, ладони внутрь. 1-3 - наклон вперед, тянуться локтями к полу; 4 - и.п.</p>	


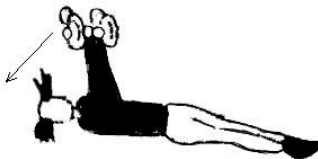
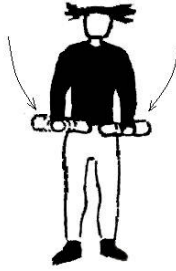
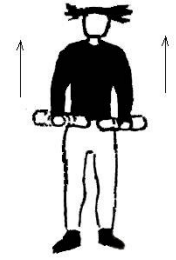

<p>40. И.п. - сед, ноги врозь, руки в стороны. 1- 7 наклон к правой, руками коснуться носка; 8 - и.п.; 9-15 - наклон к левой, руками коснуться носка; 16 - и.п.</p>	
<p>41. И.п. - сед, согнув ноги, руки на голеностопных суставах; 1-7 - сед согнувшись; 8 - и.п.</p>	
<p>42. И.п. - сед, согнув ноги, стопы друг к другу, руки на коленях. 1-8 - пружинистые движения коленями в стороны с помощью рук.</p>	
<p>43. И.п. - сед, скрестно согнув ноги, руки на коленях. 1-4 - наклон вперед; 5-8 и.п.</p>	
<p>44. И.п. - сед на пятках, руки сзади, кисти сцеплены. 1-2 - наклон вперед прогнувшись; 3-4 - согнув спину, выпрямиться назад в и.п.</p>	






<p>45. И. п. - стойка на коленях, руки вверх. 1 - 2 - упор сзади правой рукой, прогнуться; 3-4 - и. п.; 5-8 - то же, упор сзади левой рукой.</p>	
<p>46. И.п. - упор, стоя на коленях. 1-2 - прогнуться; 3-4 - выгнуть спину.</p>	
<p>47. И.п. - о.с., руки в стороны. 1-2 - руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох; 3-4 - руки через стороны вниз, выдох, и т.д.</p>	

Для эффективного формирования силовых качеств вообще и силы мышечных групп наиболее важных для женского организма на занятиях применяется сочетание комплекса ритмической гимнастики, выполняемого в зоне большой мощности нагрузок (85% от общего времени занятия) с элементами атлетической гимнастики (15%). При данном сочетании наиболее эффективно следующее распределение нагрузки: 80% - режим аэробной нагрузки и 20% - смешанной энергетической направленности.





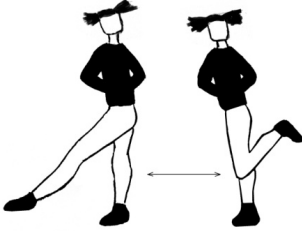
В табл. 4 приведен примерный комплекс ритмической гимнастики № 3 с большой мощностью нагрузок в сочетании с элементами атлетической гимнастики для студенток отделения ОФП (женщины)

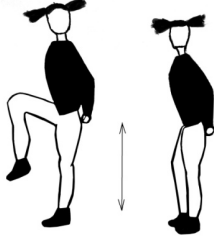
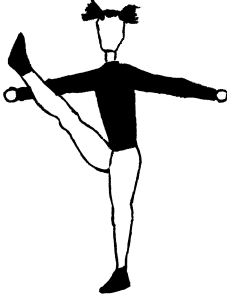
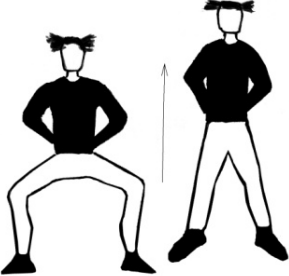
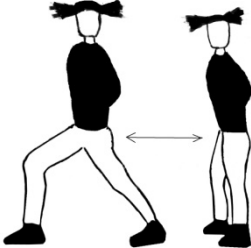
## Примерный комплекс ритмической гимнастики № 3

<p>1. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, 1 - руки в стороны, 2 - исходное положение</p>	
<p>2. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, 1 – опустить руки за голову, 2 - исходное положение</p>	
<p>3. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки в стороны, 2 - исходное положение</p>	
<p>4. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - поднимаем локти вверх, 2 - исходное положение</p>	
<p>5. И.п. – правой рукой упор о стул, в левой руке гантеля у груди, ноги вместе 1 – опустить руку с гантелями вниз 2 – и.п.</p>	

<p>6. И.п. - стойка на подставке высотой 20-30 см, наклон вперед, ноги вместе, руки с штангой у груди, локти смотреть вверх          1 – штангу опустить вниз          2 – и.п.</p>	
<p>7. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями по швам          1 – наклон в левую сторону          2 – и.п.          3 – наклон в правую сторону          4 – и.п.</p>	
<p>8. И.п. – сед на пятки на подставке, руки с гантелей за спиной          1 – подняться вверх          2 – и.п.</p>	
<p>9. И.п. – сед ноги врозь, штанга в руках на груди          1 – подняться вверх          2 – и.п.</p>	
<p>10. И.п. – сидя на скамье, ноги вместе, 1 – отведение рук в стороны, 2 - исходное положение</p>	



<p>11. И.п. – стойка ноги врозь, узкий хват штанги, штанга на плечах за спиной 1 – поднять штангу вверх 2 – и.п.</p>	
<p>12. И.п. – сед ноги вместе, ноги закреплены 1 – опустить тело вниз 2 – и.п.</p>	
<p>13. И.п. – о.с., спина ровная 1 – поднять левую ногу, правую руку согнуть в локте 2 – поднять правую ногу, левую руку согнуть в локте</p>	
<p>14. И.п. – о.с., руки по швам 1 – бег с захлестыванием голени назад</p>	
<p>15. И.п. - о.с., руки на бедрах, левая нога вытянута вперед 1 – подскок на правой ноге, левая сгибается в колене, 2 – и.п. 3 – подскок на левой ноге, правая сгибается в колене 4 – и.п.</p>	

<p>16. И.п. – о.с., руки по швам  1 – согнуть левую ногу под углом 90 градусов, носок оттянут, спина ровная, 2 – и.п., 3 – повторить с другой ногой</p>	
<p>17. И.п. – стойка ноги врозь, руки по сторонам  1 – мах вперед левой ногой  2 – и.п.  3 – мах правой ногой</p>	
<p>18. И.п. – полуприсед ноги врозь, руки на поясе  1 – прыжок вверх, ноги врозь  2 – и.п.</p>	
<p>19. И.п. - о.с., руки на поясе, 1 – выпад вперед левой ногой, вес распределен одинаково  2 – и.п. 3 – выпад вперед правой ногой</p>	

## 4.2. Оценка эффективности занятий ритмической гимнастикой

Занятия ритмической гимнастикой направлены на улучшение физического развития и функциональной подготовленности, повышения уровня работоспособности, сохранение и укрепления здоровья. Медико-биологической основой этих процессов являются физиологические, биохимические и морфологические изменения, возрастающие во время выполнения комплексов ритмической гимнастики, а также совершенствование нервной и гуморальной регуляции функций организма студенток.

Для оценки изменения физического развития и функциональной подготовленности студенток в процессе обучения в каждом семестре проводится этапный педагогический контроль.

Набор тестовых упражнений (контрольных упражнений) (табл. 5-6), применяемый на кафедре физического воспитания и спорта ВГТУ, позволяют оценивать состояние физической подготовленности девушек (развитие основных физических качеств), а также степень развития необходимых женскому организму мышечных групп.

Таблица 5

Контрольные нормативы для оценки общефизической подготовленности студентов основного учебного отделения (женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 4х9м (сек)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Таблица 6

Контрольные нормативы для оценки специальной подготовленности студентов основного учебного отделения (женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Тест с линейкой, см	14	15	16	17	18
Угол на прямых руках ноги врозь	ноги 90°	угол < 90°	опора на кулаки	пятки касаются пола	невыполнение
Прыжок с поворотом на 360°	поворот 360°	недоворот 45°	недоворот 90°	недоворот 180°	невыполнение
Складка сед ноги вместе	наклон согнувш. с прямыми ногами	не полный наклон	ноги согнуты в коленях	неполный наклон и согнуты ноги	невыполнение
Упражнение берпи (1 мин)	сгибание рук 90°, прыжок вверх	прогнутая спина	плохое выпрыгивание	неполное отжим. прогнутая спина	невыполнение

Функциональные изменения, происходящие в сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системах, а так же в нервно-мышечном аппарате при использовании комплексов ритмической гимнастики оцениваются при помощи функциональных проб.

Функциональные пробы позволяют оценить не только уровень физической работоспособности, но и дать характеристику функционального состояния различных систем организма. Для ритмической гимнастики характерно изменение положения тела в пространстве именно поэтому ортостатическая устойчивость здесь является необходимым условием оценки работоспособности. Ортостатическая проба дает важную информацию о том, как функционирует симпатический отдел вегетативной нервной системы. Так же ортостатическая проба используется для анализа работы сердечно-сосудистой и нервной систем.

При проведении ортостатической пробы исследуемый занимает положение лежа и отдыхает 5 минут. Затем измеряется частота сердечных сокращений за 15 сек (умножить на 4, чтобы получить значение за 1 мин) и артериальное давление. После этого испытуемый медленно встает. Снова замеряется пульс и давление. Замер показателей ЧСС производится на 1 и 3 минуте в положении стоя, а давление измеряется на 3 и 5 минуте. Производить оценку можно только по показателям ЧСС.

В норме у здоровых людей частота сердечных сокращений увеличивается на 14-16 ударов в минуту сразу после вставания и стабилизируется через 3 минуты (как правило, на 6-10 уд/мин выше, чем в покое лежа). Если реакция более выражена, это может говорить о повышенной реактивности симпатического отдела вегетативной нервной системы. У спортсменов и хорошо тренированных лиц разница в пульсе при ортостатической пробе может колебаться в пределах 5 – 15 уд/мин.

Что касается артериального давления, то систолическое в норме немного повышается либо остается неизменным, а диастолическое увеличивается в пределах 10-15 % по сравнению с состоянием покоя в положении лежа. По прошествии 10 минут диастолическое АД возвращается к исходной величине, а диастолическое может оставаться повышенным.

Таким образом, результаты ортостатической пробы позволяют легко и быстро оценить регуляцию периферического кровообращения и в некотором роде судить о функционировании сердечно - сосудистой и нервной систем. Удобство данного функционального теста заключается в том, что не требуется специального оборудования, а сама процедура занимает не более 10 минут.

Для объективной оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы используются функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой.

На кафедре физического воспитания и спорта ВГТУ для оценки тренированности сердечно-сосудистой системы по реакции пульса используется индекс Руфье. При выполнении теста у испытуемого, находящегося в положении сидя в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за

последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Менее 3 — хорошая работоспособность; 3-6 — средняя; 7-9 — удовлетворительная; 10-14 — плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность).

Для оценки состояния дыхательной систем применяются функциональные пробы, заключающаяся в определении максимальной продолжительности произвольной задержки дыхания после вдоха (проба Штанге) или после выдоха (проба Генча). Они позволяют оценить адаптацию человека к гипоксии и гипоксемии, т.е. дают некоторое представление о способности организма противостоять недостатку кислорода. Лица, имеющие высокие показатели гипоксемических проб, лучше переносят физические нагрузки аэробно-анаэробного характера.

Выполняя пробу Штанге исследуемый делает вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального. При этом плотно закрывает рот и зажимает нос пальцами. Регистрируется время задержки дыхания.

Средние величины пробы Штанге для женщин – 40-45 сек.

При выполнении пробы Генчи: регистрируется время задержки дыхания после максимального выдоха.

Исследуемый делает глубокий вдох, затем максимальный выдох и задерживает дыхание при зажатом пальцами носе и плотно закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

В норме у здоровых людей время задержки дыхания составляет 25-40 сек (на 40-50% меньше показателей пробы Штанге). По величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне обменных процессов, степени адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии.

Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата оценивается при помощи пробы Ромберга.

Для оценки статической координации студенток применяются усложненные пробы Ромберга.

При выполнении пробы Ромберга - 1: испытуемый стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги

касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Время устойчивости в позе Ромберга - 1 у здоровых нетренированных лиц находится в пределах 30-50 секунд, при этом отсутствует тремор пальцев рук и век. У спортсменов время устойчивости значительно больше (особенно у гимнастов, фигуристов, прыгунов в воду, пловцов) и может составлять 100-120 секунд и более.

Проба Ромберга - 2: исследуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед.

Твердая устойчивость позы более 15 сек при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «хорошо»; покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 сек - «удовлетворительно»; выраженный тремор век и пальцев при удержании позы менее 15 сек - «неудовлетворительно». Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывают на нарушение координации.

Анализ результатов полученных при помощи вышеупомянутых методик при проведении фоновых и итогового тестирования выявил положительную динамику в физическом развитии и функциональной подготовленности студенток, что для девушек является мотивационным стимулом к занятиям ритмической гимнастикой.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для того чтобы в современном обществе физическая культура и спорт вошли в жизнь, в быт и досуговую деятельность студенческой молодежи, необходим подъем мотивационно-ценностного отношения учащихся к академическим занятиям физическими упражнениями, увеличение пропаганды в области физической культуры, введение моральных поощрений людям ведущим здоровый образ жизни и участвующим в спортивно-массовых мероприятиях. Необходимо так же срочное снижение болезнетворного влияния на организм глубоких экологических сдвигов, неуклонно нарастающих в окружающей среде. Очевидно, что решить существующие проблемы быстро не возможно, слишком велика степень их запущенности, а значит, решение должно осуществляться широкомасштабно, комплексно и системно. Особо важная роль в решении указанных долговременных проблем принадлежит системе образования и воспитания, начиная с дошкольного возраста.

В учреждениях высшего образования физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы воспитания молодежи. Именно она приобщает студентов к культуре через двигательную активность, играет ведущую роль не только в формировании у юношей и девушек здорового образа жизни, но и активно развивает у их индивидуальные и профессионально-значимые качества. В процессе обучения в силу возрастных и физиологических возможностей происходит наиболее эффективное развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма, формирование общекультурных компетенций и двигательных навыков, обеспечивающих физическую подготовку молодежи к жизни в общественной и профессиональной деятельности.

Основным звеном системы физического воспитания в высших учебных заведениях являются занятия физической культуры.

Поэтому оптимизация содержания учебных занятий является важной задачей в плане, ориентации молодежи на здоровый образ жизни и формировании у них мотивационно-ценностного отношения к физическим упражнениям. Особое место, по мнению многочисленных исследований в повышении эффективности учебных



занятий по физической культуре отводится аэробным упражнениям вообще и комплексам ритмической гимнастики в частности.

Комплексы ритмической гимнастики по эффективности оздоровительного воздействия по праву можно поставить на одно из первых мест. Благодаря разностороннему воздействию на организм, академические занятия с использованием комплексов ритмической гимнастики в программе учебного плана, можно считать универсальным средством оздоровления студенток. При выполнении комплексов происходит активная стимуляция деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма, в тоже время занятия ритмической гимнастикой вызывают большой эмоциональный подъём, сопровождающийся значительными эндокринными сдвигами, отражающими повышение функциональных возможностей занимающихся.

Методика проведения занятий с использованием комплексов разной энергетической направленности способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность, развивает все физические качества, а использование музыкального сопровождения делает занятия более эмоциональными и разнообразными. Положительная динамика в физическом развитии и функциональной подготовленности студенток, является мощным мотивационным стимулом для девушек, и делают занятия ритмической гимнастикой наиболее привлекательными.

Учебно-методическое пособие «Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студентов» раскрывает цель и задачи современной ритмической гимнастики, содержит организацию, содержание и объем занятий по физической культуре и спорту с использованием ритмической гимнастики по программам бакалавриата очной формы обучения в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Особое внимание уделено комплексному воздействию на нервно-мышечный аппарат, эндокринную систему, обмен веществ и эмоции занимающихся, методику составления комплексов подбора музыки и проведения занятий.

Комплексы ритмической гимнастики, представленные в пособии, сгруппированы по годам обучения в соответствии с общедидактическими принципами педагогического воздействия и

имеют прикладное значение в совершенствовании умений и навыков, связанных с избранной профессией.

Учебно-методическое пособие «Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студентов» содержит все основные направления для организации учебных и самостоятельных форм занятий по физической культуре.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амельченко, В. Г. Пути повышения эффективности занятий по физическому воспитанию среди студентов / В. Г. Амельченко, В. И. Шульга // Республиканская научно-практическая конференция : тез. докладов. – Ташкент, 1997 – С. 24-25.
2. Баринов, И. И. Некоторые особенности воспитания физических качеств у студентов в учебном году / И. И. Баринов // Научные основы физического воспитания у студентов педагогических институтов. – Л., 2000. – С. 24-28.
3. Беленович, В. В. Обучение в физическом воспитании / В. В. Беленович. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 262 с.
4. Биндусов, Е. Е. Ритмическая гимнастика в институте физической культуры / Е. Е. Биндусов, И. Ю. Казачян, И. А. Матвеева. – Малаховка : МОГИФК, 1987. – 19 с.
5. Бурцева, М. Е. Художественное движение / М.Е Бурцева. – М. : Физкультура и спорт, 1930 – 187 с.
6. Выдрин, В. М. Физическая культура как вид культуры / теория и методика физической культуры (курс лекций) / под ред. Ю. М. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – С. 20-31.
7. Жак-Далькроз Эмиль. Ритм : его воспитательное значение для жизни и искусства : 6 лекций / Э. Жак-Далькроз; пер. Н. Гнесиной. – 2-изд. – Москва : РГБ, 2013 – 120 с.
8. Жолдак, В. И. Основы менеджмента / В. И Жолдак. – Малаховка, 2000. – 238 с.
9. Касьяненко, В. Г. Петр Францевич Лесгафт / В. Г. Касьяненко; Академия наук Украинской ССР. Совет научно-технической пропаганды. – Киев: Академия наук Украинской ССР, 1950. – 40 с.
10. Коджасциров, Ю. Г. Проблема монотонности в спорте и ее профилактика средствами функциональной музыки / Ю. Г. Коджасциров // Теория и практика физической культуры. – М., 1984. – №1. – С. 23-25.
11. Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. –126 с.
12. Лисицкая, Т. С. Ритмическая гимнастика: методика и физиологические особенности / Т. С. Лисицкая, М. Ю. Ростовцева,

Е. А. Ширковец // Гимнастика сборник статей. – М., 1985. – вып. 1. – С. 24-29.

13. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 240 с.

14. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. - 2-е изд. – М. :Б.И., 2013. - 31с.

15. Максимов, С. Е. Музыкальная грамота. «Музыка» / С. Е. Максимов. – М., 1984. – 123 с.

16. Мысовский, В. С. Джаз. Краткий очерк / В. С. Мысовский, В. Б. Фейертаг. – М., 1990. – 49 с.

17. Матов, В. В. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов, О. А. Иванова, Л. А. Ланцберг. – М.: Знание, 1984. – 84 с.

18. Невиркович, С. Д. Влияние тренировочных нагрузок, выполняемых с разной частотой сердечных сокращений на изменение показателей работоспособности спортсменов / С. Д. Невиркович, В. Н. Черемисов // Теория и практика физической культуры. – М., 1995. – № 11. – С. 40-43.

19. Пономарев, Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н. И. Пономарев. – СПб.: СПбГАФК, 2006. – 284 с.

20. Скопец, В. Г. Роль функциональной музыки как дополнительного фактора в использовании индивидуальных средств защиты уха от шума / В. Г. Скопец, А. Э. Лурье // Проблемы оценки функциональных возможностей человека и прогнозирования здоровья: тезисы всесоюзной конференции. – М., 1985. – С. 391.

21. Теплов, Б. М. Психология музыкальных взаимоотношений / Б. М. Теплов. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1965. – 335 с.

22. Ягунов С. А. Спортивная тренировка женщин по данным врачебного контроля. Медицинская литература / С. А. Ягунов, Л. Н. Старцева. – Л., 1959. – 50 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛЬНОМ.....	4
И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ АСПЕКТАХ.....	4
1.1. Социальные основы физической культуры .....	4
1.2. Физическая культура в учебно-воспитательном процессе вуза.....	9
1.3. Организация физического воспитания в вузе .....	13
2. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ .....	20
2.1. Отличительные черты женского организма .....	20
2.2. Физиологические особенности формирования физических качеств у женщин .....	21
3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	23
3.1. Историческая роль различных оздоровительных направлений в развитии ритмической гимнастики .....	23
3.2. Цель, задачи и требования к освоению ритмической гимнастики .....	28
3.3. Методика построения и организации занятий по ритмической гимнастике.....	32
3.4. Роль музыкального сопровождения в ритмической гимнастике .....	40
3.5. Влияние ритмической гимнастики на функциональную систему .....	43
4. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, КАК СРЕДСТВО КОМПЕНСАЦИИ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК ВГТУ .....	48
4.1. Планирование ритмической гимнастики в процессе обучения .....	48
4.2. Оценка эффективности занятий ритмической гимнастикой.	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	80
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	83

**Учебное издание**

**Анохина Инна Анатольевна  
Горобий Алевтина Юрьевна  
Яковлева Любовь Валерьевна  
Кораблина Анастасия Михайловна**

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК**

Подписано в печать 28.04.2018.

Формат 60x84 1/16. Бумага для множительных аппаратов. Усл. печ. л. 5,4. Тираж 350 экз. Заказ № 63.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный  
технический университет»  
394026, Воронеж, Московский проспект, 14

Участок оперативной полиграфии издательства ВГТУ  
394026, Воронеж, Московский проспект, 14