

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

# **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ВУЗЕ**

Учебно-методическое пособие для вузов

Составители:  
А.Э. Беланов,  
О.И. Гусева,  
Н.Г. Хорошилова

Издательско-полиграфический центр  
Воронежского государственного университета  
2010

## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе в связи с неблагоприятной демографической ситуацией в стране, ростом различных заболеваний, ухудшением здоровья населения, в особенности студенческой молодежи, актуальной становится проблема поиска эффективных средств и методов для повышения физической подготовленности занимающихся, их физического развития, приобщения к систематическим занятиям физическими упражнениями и повышения интереса к ним.

Решение актуальнейшей для государства проблемы улучшения здоровья молодежи носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, и, в первую очередь, образования, здравоохранения и физической культуры. Физическая культура в высших учебных заведениях в последние годы претерпевает значительные изменения. Так, обновление физкультурно-оздоровительной и учебно-воспитательной работы в вузах связано с решением ряда актуальных для этой сферы проблем, и одной из них является использование инновационных педагогических и оздоровительных технологий.

Вместе с тем, необходимо отметить, что в настоящее время большая часть инноваций в области физической культуры возникает в фитнес-индустрии, которая наиболее оперативно реагирует на изменяющиеся социокультурные запросы общества в сфере физкультурно-оздоровительных услуг и создаёт оптимальные условия для развития новых, современных направлений оздоровительных занятий.

Появление и развитие в России фитнеса обусловлено стремлением значительной части общества к здоровому образу жизни, ростом интереса к оздоровительным занятиям представителей самых разных социальных групп. Это явление имеет большое значение не только для оздоровительной физической культуры, но и, в частности, для российской экономики, политики, культуры, а также физкультурного образования, спорта, физической рекреации и физической реабилитации.

Всё возрастающие знания населения о различных оздоровительных методиках, а также влияние пропаганды здорового образа жизни способствуют увеличению популярности оздоровительных тренировок как средства улучшения внешнего вида и сохранения здоровья.

Занятия фитнесом, как одни из самых современных, инновационных и эмоциональных видов двигательной активности, занимают особое место в оздоровительной физической культуре. Являясь её неотъемлемой частью, фитнес вобрал в себя принципы и методы лечебной физической культуры, рекреационной и реабилитационной двигательной деятельности, оздоровительных видов гимнастики: гигиенической, основной, прикладной, ритмической, атлетической, дыхательной, восточных оздоровительных видов.

образования» от 02.03.2000 № 686. Этим стандартом в учебных планах по всем направлениям и специальностям предусмотрено выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения с проведением итоговой аттестации (оценки) после каждого курса. По всем направлениям магистерской подготовки предусматривается возможность занятий физической культурой под руководством преподавателя в объеме 2–4 часов в неделю. Для студентов вечерне-заочной форм обучения с учетом их желания возможны учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» в разнообразных ее формах в объеме не менее 10 аудиторных часов [7].

### **Структура занятия по ритмической гимнастике**

Занятие ритмической гимнастикой имеет определенную структуру: вводную, основную, заключительную части.

Продолжительность типового занятия составляет 40–50 минут. Комплекс состоит из серий упражнений (от одной до семи). Это упражнения: стоя, бегом, в партере (сидя), танцевальная серия.

*Вводно-подготовительная часть* составляет 10 % от общего времени. В этой части постепенно разогревается организм, подготавливается к основной деятельности. Даются упражнения для мышц шеи, рук, верхнего плечевого пояса, для голеностопных суставов. Средства: различная ходьба, бег, несложные прыжки, простые движения руками, головой. Частота сердечных сокращений (ЧСС) достаточно высока: 130–140 ударов в минуту.

*Основная часть* составляет 70–75 % от общего времени. Решаются следующие задачи: разносторонняя общая физическая подготовка, развитие и совершенствование двигательных качеств. Средства: общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, растягивание, расслабление, танцевальные движения, прыжки. ЧСС самая разнообразная: от 120 до 160 уд/мин. в зависимости от характера упражнений и физической подготовленности занимающихся.

*Заключительная часть* составляет 10–15 % от общего времени. Выполняются такие упражнения, которые способствуют быстрому восстановлению организма. Средства: ходьба, спокойные движения руками, упражнения на расслабление, танцевальные движения, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, ЧСС более спокойная – 110–120 уд/мин. Соотношение частей занятия меняется от целей и задач урока, от физической подготовленности группы.

Методическим объединением спортивной гимнастики Воронежского госуниверситета введено в практику проведение ритмической гимнастики с предметами: обручем, мячом, скакалкой. Такое проведение занятий дает разностороннюю нагрузку на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и повышает эмоциональность выполнения упражнений.

Составляя комплекс к каждому занятию, необходимо руководствоваться принципом «от простого к сложному». Упражнения должны быть просты по координации. Необходимо соблюдать дозировку каждого упражнения в зависимости от физической подготовленности. Занимающиеся должны получить достаточную двигательную активность, но нельзя допускать переутомления их организма. Это тем более важно, т. к. урок ритмической гимнастики проходит в течение 40–50 минут без остановки, непрерывно, т. е. плотность урока очень велика.

В комплексе необходимо чередовать упражнения для различных групп мышц. Упражнения выполняются до утомления, но между ними даются упражнения на расслабление, растягивание, на восстановление дыхания.

В ходе занятия преподаватель должен следить за внешней реакцией занимающихся на нагрузку (цвет лица, потоотделение, внимание). В конце желательно планировать аутогенную тренировку.

### Комплекс упражнений для студентов специального медицинского отделения

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я :

И. п. – исходное положение. О. с. – основная стойка.

Описание упражнений даны в основном в одну сторону. Дозировка упражнений определяется преподавателем. Фонограмма составляется в соответствии с частями занятия, предусматриваются необходимые паузы для пульсометрии. Нумерация упражнений указывается в цифровой последовательности. Предложенные упражнения не исчерпывают возможностей комбинаций упражнений.

В одном занятии используется до 180–190 упражнений и их вариаций. В прыжковых упражнениях хорошо воспринимаются танцевальные комбинации, элементы народного, эстрадно-спортивного танца.

1. И. п. – о. с.: 1 – руки вперед, голову вниз; 2 – руки назад, голову назад; 3 – правую руку прямую поднять вправо, голову наклонить вправо; 4 – то же влево. На каждый счет делать полуприсед.

2. И. п. – о. с.: 1 – поднимаясь на носки, поднять плечи; 2 – и. п.

3. И. п. – о. с.: поочередно поднимать правое и левое плечо.

4. И. п. – о. с.: 1–2 круговое движение правым плечом вперед, 3–4 – то же левым плечом.

5. И. п. – о. с.: 1–4 круговые движения в плечевых суставах вперед. То же – назад.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам (локти вниз). 1 – перенос тяжести на правую ногу, руки в стороны, голову наклонить вправо, 2 – и. п., 3–4 – то же, 5 – вверх-влево, 6 – и. п., 7 – руки вверх-вправо, 8 – и. п.

7. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед (ладони вниз); 1 – сгибая правую руку, отвести локоть назад, 2 – и. п., 3 – то же левой рукой, 4 – и. п.
8. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх-влево. 1–8 – круговое вращение правой рукой назад, 9–16 – то же – левой.
9. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, 1 – наклон влево, правая рука вверх, левая рука вниз; 2 – и. п.; 3 – полуприсед, руки в стороны; 4 – и. п.
10. И. п. – стойка ноги врозь, пальцы переплести перед грудью, локти в сторону, 1–2 – два пружинистых наклона вперед, руки вперед, ладони вперед, 3 – наклон вперед, руки вперед, 4 – и. п.
11. И. п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки скрестно на коленях. 1 – мах левой рукой в сторону максимально, поворот корпуса влево, 2 – и. п., то же в другую сторону.
12. И. п. – стойка ноги врозь, 1 – наклон прогнувшись, левая рука вперед, правая назад; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1, но правая рука вперед, левая назад; 4 – и. п.; 5–8 – то же в левую сторону.
13. И. п. – упор присев, 1 – левую в сторону на носок приставляя левую, 2 – и. п.; 3 – упор стоя согнувшись; 4 – и. п.; 5 – повторить счет 1; 6 – и. п.; 7 – повторить счет 3; 8 – и. п.
14. И. п. – упор присев: 1 – левую в сторону на носок, 2 – прыжком смена 8 раз положения ног.
15. Бег, различные беговые и прыжковые упражнения.
16. И. п. – сед на пятках: 1 – сед с правой стороны от пяток, 2 – сед с левой стороны от пяток.
17. И. п. – упор стоя на коленях: 1 – развести ступни, сед между ступнями; 2 – и. п.
18. И. п. – сидя ноги врозь, руки на коленях: 1 – наклон к левой ноге, правую ногу согнуть; 2 – и. п.
19. И. п. – упор сидя ноги врозь: 1 – упор прогнувшись на правой руке; левую вверх; 2 – и. п.; 3–4 – два наклона вперед; 5 – упор прогнувшись на левой руке; 6 – и. п.; 7–8 – два наклона вперед.
20. И. п. – упор лежа сзади. На каждый счет поворот корпуса вправо и влево.
21. И. п. – лежа на спине, руки за головой: 1 – согнуть ноги; 2 – выпрямить вперед; 3–4 – четырьмя скрестными махами опустить ноги вниз.
22. И. п. – лежа на спине: 1 – сед, сгибая правую ногу, левым локтем коснуться правого колена; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1, но сгибая левую ногу; 4 – и. п.
23. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за головой: 1 – поднять таз; 2 – и. п.
24. И. п. – упор лежа на бедрах: 1 – согнуть руки; 2 – и. п.
25. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком: 1 – согнуть ноги; 2 – и. п. Затем поочередное сгибание ног.