

# Ритмическая гимнастика в нашей жизни



Автор: ученица 11 «б» класса  
МОУ «СОШ №3 г.Ершова  
Саратовской области»  
Зайцева Елена

Руководитель: учитель  
физической культуры  
Иванова Ольга Юрьевна

- Ритмическая гимнастика - комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика (известна также под названием аэробика) используется в оздоровительных целях.



# Аэробика

- Термин "аэробика" происходит от слова аэробный, что значит кислородный (от греческого слова "аэро" - воздух и "биос" - жизнь), впервые был введен доктором К. Купером, известным американским специалистом в области массовой физической культуры.
- Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота.
- К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

**Перечень  
упражнений,  
рекомендуемых для  
использования в  
уроке аэробики**



# Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- - упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)
- - упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
- - упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

# Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- -упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)
- - упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднятие и опускание, махи)
- - упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднятие плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднятие ног согнутых или разгибанием)
- - упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)

# Упражнения на растягивание:

- - в полуприседе для задней и передней поверхности бедра
- - в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра
- - в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины
- - стоя для грудных мышц и плечевого пояса



# Ходьба, бег:

- - размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)
- - сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).
- - ходьба с хлопками
- - ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)
- - основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике



# Подскоки и прыжки:

- - на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)
- - с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)
- - сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

# Воздействие ритмической гимнастики на организм человека.

Длительное систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца; уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки.

Улучшаются показатели общего самочувствия.

Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга.

По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Именно отсюда происходит ее второе название – аэробика.

# Источники информации:

- <http://www.coolreferat.com>

