

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального
образования
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени Н.Г.
Чернышевского»
Педагогический институт

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Учебно-методическое пособие для студентов
факультета физической культуры*

Саратов 2011

Автор-составитель
Ларина О.В.

Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическая подготовка» составлено в соответствии с учебной программой. В пособии представлены содержание изучаемого курса, основополагающие теоретические вопросы, задания для самостоятельной работы студентов, а также вопросы к зачету. Представленный материал изложен доступно и компактно. Музыкально-ритмическая подготовка помогает оказывать комплексное воздействие на занимающихся: повышение общей и специальной физической подготовленности, обогащение профессиональными знаниями, умениями, навыками.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для студентов дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры обучающихся по специальности «Физическая культура» с дополнительной специальностью.

Рекомендует к опубликованию в электронной библиотеке

Кафедра теоретических основ физического воспитания Педагогического института Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского

Работа представлена в авторской редакции.

Методические указания к изучению дисциплины

Музыкально-ритмическая подготовка

для специальности 050720 - «Физическая культура» с
дополнительной специальностью,

реализуемой на факультете физической культуры

Составитель: Ларина О.В.

Курс музыкально-ритмического воспитания является одним из наиболее существенных в подготовке студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры в общеобразовательной школе. Этот курс направлен на совершенствование музыкальной и двигательной культуры студентов. Курс музыкально-ритмического воспитания базируется на теории физического воспитания, как любая педагогическая дисциплина. В ходе учебного процесса оказывается комплексное воздействие на занимающихся: повышение общей и специальной физической подготовленности, обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками, воспитание личности учителя. Вместе с тем особенно ценным является положительное воздействие единства музыки и движения на эмоции и чувства занимающихся. Прохождение курса музыкально-ритмического воспитания должно обеспечить подготовку студентов к педагогической работе в следующих направлениях: общеобразовательной, воспитательной и оздоровительной. Учебная работа по курсу проводится в форме лекций и практических занятий. Учет успеваемости студентов проводится в форме зачета. Текущий учет представляет с собой систематическую проверку качества выполнения, изучаемых на занятиях упражнений, танцевальных элементов, домашних заданий, знаний основ музыкальной грамоты.

Целью изучения дисциплины является подготовка квалифицированного специалиста, обладающего необходимыми знаниями, умениями и навыками в области оздоровительных технологий в физкультурной деятельности.

Изучение теории является одним из наиболее существенных этапов в подготовке к профессиональной деятельности учителя физической культуры в общеобразовательной школе, лицее, гимназии, обладающего способностями организовать работу по шейпингу и квалифицированно проводить занятия.

Задачи изучения дисциплины:

1. Обучение знаниям, умениям и навыкам применения теоретических положений оздоровительных технологий в физкультурной деятельности.
2. Воспитание нравственности, эстетических воззрений, трудолюбия и воли.
3. Научить принципам и формам практической работы с различным контингентом занимающихся.
4. Научить осуществлять свою работу с учащимися различной подготовленности.

Требования к знаниям

Студент знает:

- элементарные основы музыкальной грамоты;
- связь упражнений со средствами музыкальной выразительности;
- цели, задачи, средства музыкально-ритмического воспитания;
- дидактические принципы в обучении музыкально-ритмическим упражнениям;
- о воспитании комплекса музыкально-двигательных качеств, которые являются основой для развития учащихся;
- о воспитании эстетических, моральных, волевых и интеллектуальных качествах учащихся;
- этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям;
- методы и методические приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании;
- использование технических средств обучения (магнитофон) на уроке физической культуры.

Требования к умениям

Студент:

- владеет техникой движений и методикой обучения с музыкальным сопровождением;
- владеет практическими и методическими умениями и навыками в подборе музыкального сопровождения;
- владеет навыком в подаче команд для начала и остановки движения с учетом построения музыкального произведения;
- владеет профессионально-педагогическими умениями и навыками проведения различных видов физических упражнений и отдельных частей урока с музыкальным сопровождением;
- умеет регулировать степень мышечных напряжений и расслаблений с динамическими оттенками музыки;
- умеет согласовывать скорость производимых движений с музыкальным темпом, характер движений с музыкальным ритмом;
- умеет подбирать специальные музыкально-ритмические упражнения, которые позволяют варьировать исходные, промежуточные и конечные положения;
- умеет формировать необходимые двигательные качества и исправлять недостатки физического развития учащихся;
- умеет строго регламентировать учебный процесс;
- умеет точно регулировать физические нагрузки.

Содержание учебной дисциплины

Тема 1. Предмет музыкально-ритмического воспитания, цели, задачи, средства. Общие вопросы теории и методики музыкально-ритмического воспитания.

Основные средства и методические особенности.

Тема 2. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания. Частные задачи музыкально-ритмического воспитания.

Тема 3. Средства музыкальной выразительности. Элементарные основы музыкальной грамоты. Содержание музыки. Взаимосвязь упражнения и музыки.

Тема 4. Методы и приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании. Этапы обучения. Реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнениям. Технология обучения двигательным действиям.

Тема 5. Обучение упражнениям на согласование движений с музыкой. Методические особенности обучения движений с музыкальным сопровождением.

Тема 6. Методика и практические приемы организации урока по физической культуре с музыкальным сопровождением. Обучение умениям и навыкам в подаче команд для начала и постановки движения с учетом построения музыкального произведения. Совершенствование различных видов физических упражнений и отдельных частей урока под музыку.

Тема 7. Овладение технологией музыкально-эстетического воспитания школьников. Воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, общей культуры поведения.

Тема 8. Методика обучения физическим упражнениям, движениям для развития двигательных умений и навыков.

Различные виды ходьбы и бега, упражнения без предмета и с предметами (мяч, обруч, скакалка), музыкальные игры.

Тема 9. Методические приемы и способы формирования правильной осанки. Упражнения из хореографии, необходимыми учащимся для овладения школой движений, освоение исходных положений, из которых будут выполняться различные упражнения.

Тема 10. Методика обучению проведению, подбору и последовательности различных заданий с музыкальным сопровождением. Использование специальных упражнений, построенных на связи движений с музыкой.

Тема 11. Методика обучения танцевальным элементам. Обучение шагам школьной польки, русским танцевальным шагам, вальсовому шагу.

Воспитание координации движений, раскрепощенности (непринужденности) и эмоциональности.

Тема 12. Организация и проведение ритмической гимнастики. Выполнение упражнений под музыку без пауз для отдыха, различные по амплитуде в едином музыкальном ритме.

Тема 13. Совершенствование навыка в подборе музыкальных произведений, соответствующих характеру движений. Систематическое слушание музыкальных произведений и их анализ. Воспитание музыкальности, ритмического, художественного вкуса.

Теоретические основы вопроса «Предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания»

Музыкально-ритмическая подготовка будущего учителя физической культуры имеет большое значение. От умения преподавателя проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, привлекать внимание школьников к выразительным, точным и красивым движениям зависит достижение цели по физическому совершенствованию подрастающего поколения.

С помощью средств музыкально-ритмического воспитания успешно решаются следующие задачи: всестороннее, гармоничное развитие форм тела и функций организма человека, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья; формирование важных музыкально-двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями; воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения. Предметом музыкально-ритмического воспитания являются музыка и движение.

Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания

Музыкально-ритмическое воспитание прочно вошло в систему физического воспитания советских людей. Особенно велико значение музыкально-ритмического воспитания в физическом воспитании детей и подростков. В детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях физические упражнения все чаще проводятся под музыку.

В детско-юношеских спортивных школах, школах высшего спортивного мастерства, добровольных спортивных обществах при занятиях спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием, фигурным катанием широко используются музыкально-ритмические упражнения с целью воспитания у занимающихся чувства ритма, музыкальности, пластичности и выразительности движений.

В последние годы в нашей стране большой популярностью пользуется ритмическая гимнастика, которая основана на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и упражнений.

В процессе музыкально-ритмических занятий наряду с задачами общего физического развития, оздоровления молодежи решаются задачи эстетического воспитания человека. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся

стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит человеку удовлетворение, радость.

Определенная ценность музыкально-ритмических занятий заключена в их образовательных возможностях. Занимающиеся под руководством педагога получают знания по теории музыки, приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Возможность использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого музыкального образа позволяет занимающимся расширить представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Музыкально-ритмические занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение учащимися групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности. Твердый, регламентированный порядок занятий дисциплинирует занимающихся, приучает их внимательно относиться к процессу музыкально-ритмического воспитания.

Музыкально-ритмические занятия имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Музыкально-ритмическое воспитание как учебный предмет средних специальных учебных заведений

В системе подготовки учительских кадров на отделениях физического воспитания педагогических училищ курс музыкально-ритмического воспитания является самостоятельной дисциплиной. Он способствует формированию знаний, умений и навыков учащихся в проведении различных видов упражнений с музыкальным сопровождением, воздействует на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие ритмичности, координации, культуры движений.

Программой средних специальных учебных заведений по музыкально-ритмическому воспитанию предусмотрены теоретические и практические занятия, учебная практика.

На теоретических занятиях раскрываются теоретические и методические вопросы проведения различных видов упражнений в школе под музыкальное сопровождение. Практические занятия носят учебно-методический характер и

решают задачи технического овладения упражнениями во взаимосвязи с музыкой, а также формирования профессионально-педагогических навыков и умений. Разновидностью практических занятий является учебная практика, которая предусматривает выполнение учащимися заданий преподавателя по овладению навыками проведения различных видов упражнений, отдельных частей урока с музыкальным сопровождением.

Теоретические основы вопроса «Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания»

Основными средствами курса музыкально-ритмического воспитания являются специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с особенностями музыки.

Средства данного курса можно разделить на следующие основные группы:

элементарные основы музыкальной грамоты;
упражнения на согласование движений с музыкой; музыкальные игры;
упражнения из хореографии;
ходьба и бег;
упражнения без предмета;
элементы национальных и современных танцев;
упражнения ритмической гимнастики.

В соответствии с педагогическим влиянием и разносторонним физическим и интеллектуальным воздействием на занимающихся средства курса музыкально-ритмического воспитания характеризуются следующим образом:

1. Элементарные основы музыкальной грамоты включают в себя понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике и т. д.). Эти знания необходимы для сознательного восприятия музыкальных произведений и квалифицированного проведения под музыку различных видов упражнений в школе. В процессе систематического слушания и анализа музыкальных произведений у учащихся развиваются музыкальные способности, художественный вкус.

2. Упражнения на согласование движений с музыкой позволяют учащимся глубже понять музыкально-двигательный образ, развивают способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения. При этом развиваются внимание, зрительная и двигательная память, понимание музыки, музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная восприимчивость.

3. Музыкальные игры применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Неожиданные ситуации, которые возникают в процессе игры, требуют быстрой ориентировки, инициативы, находчивости. Музыкальные игры, определенные рамками

правил, имеют большое значение в воспитании у учащихся воли, выдержки, дисциплинированности.

4. Упражнения из хореографии, включающие в себя позиции ног, рук и элементарные движения по позициям, являются подготовительными упражнениями, необходимыми учащимся для овладения школой движений, освоения исходных положений, из которых будут выполняться различные упражнения, для формирования правильной осанки.

5. Ходьба и бег в музыкально-ритмическом воспитании имеют как общее, так и специальное назначение. Ходьба и бег организуют, активизируют учащихся, настраивают на предстоящую работу. Использование элементов структуры шага и бега способствует разнообразной физической подготовке учащихся, формированию правильной осанки. Музыкальные произведения различного содержания определяют особенности выполнения ходьбы и бега. Это помогает учащимся овладеть различными по характеру движениями (плавными, бодрыми, энергичными и т. д.).

6. Упражнения без предмета применяются характерные для художественной гимнастики. Это пружинные и волнообразные движения, взмахи, равновесия, повороты, прыжки. Данные упражнения способствуют активизации музыкального восприятия учащихся. Так, пружинные движения сочетаются с ярко метричной музыкой, для которой типично чередование слабых и сильных долей такта. Волнообразные движения, выполняемые равномерно, напевно, соответствуют мелодичной, плавной музыке. Взмахи используются в работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией и т. д.

7. Элементы национальных и современных танцев построены на музыке, которая определяет особенности танцевальных движений разных народов, времен. Танцевальные упражнения знакомят учащихся с народным творчеством, развивают в них любовь к искусству своего народа, способствуют воспитанию координации, непринужденности, эмоциональности движений.

8. Упражнения ритмической гимнастики выполняются в сопровождении современной музыки. На примере ритмической гимнастики занимающиеся учатся выполнять упражнения под музыку без пауз для отдыха. Различные по длительности и амплитуде движения выполняются в едином музыкальном ритме. Упражнения ритмической гимнастики способствуют воспитанию сложной координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств.

Разнообразие основных средств, специфика их содержания, строгая регламентация деятельности учащихся сформировали следующие методические особенности музыкально-ритмического воспитания:

1. Систематическое слушание музыкальных произведений и их анализ, а также изучение музыкальной грамоты.

Эта методическая особенность позволяет вникать в сущность музыки, раскрывать ее содержание, определять средства музыкальной выразительности. При этом создаются благоприятные условия для воспитания музыкальности, ритмичности, художественного вкуса.

2. Возможность широкого использования специальных упражнений, построенных на связи движений с музыкой.

С помощью музыкально-ритмических упражнений учащиеся получают умения регулировать степень мышечных напряжений и расслаблений с динамическими оттенками музыки, согласовывать скорость производимых движений с музыкальным темпом, характер движений с музыкальным ритмом. Это способствует развитию тонкого мышечного ощущения.

3. Возможность относительно избирательного воздействия на отдельные мышечные группы, части тела, опорно-двигательный аппарат учащихся в целом.

Специальный подбор музыкально-ритмических упражнений, возможность варьировать исходные, промежуточные и конечные положения позволяют успешно формировать необходимые двигательные качества и исправлять недостатки физического развития учащихся.

4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач музыкально-ритмического воспитания с использованием при этом многообразных методических приемов. Путем изменения темпа, ритма музыки, динамических оттенков звучания меняются и темп, ритм, амплитуда движений, количество повторений. Это позволяет успешно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью учащихся.

Методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания взаимосвязаны между собой. При правильном их применении успешнее решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания учащихся.

Теоретические основы вопроса «Реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнениям»

Процесс обучения упражнениям в курсе музыкально-ритмического воспитания в основном построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности. Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у учащихся заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой и осмысленного отношения к ним. Преподаватель должен стремиться: точно и доступно формулировать музыкально-двигательную задачу, учитывая особенности учащихся; воспитывать у занимающихся способность к самооценке своих действий (мысленное воспроизведение, устное объяснение и т. д.); стимулировать постоянный интерес к занятиям, привлекать ребят к наблюдению за выполняемыми товарищами упражнениями и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме,

амплитуде движений. Прослушивание музыки создает у учащихся представление о ее содержании и средствах музыкальной выразительности. Наглядное восприятие способствует более глубокому и прочному усвоению музыкально-ритмических упражнений, повышает к ним интерес. В курсе музыкально-ритмического воспитания используются различные приемы наглядности: прослушивание музыкальных произведений; демонстрация упражнений; словесный разбор средств музыкальной выразительности в сочетании с описанием техники движений; изучение схем, рисунков, наглядных пособий и т. п.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала и соблюдения в обучении элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально-двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Теоретические основы вопроса «Этапы обучения»

Процесс обучения музыкально-ритмическим упражнениям можно условно разделить на три этапа: I этап — начальное обучение новым музыкальным движениям; II — углубленное разучивание; III — закрепление и совершенствование музыкально-ритмических упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание у учащихся общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Учащиеся получают первичные сведения о характере музыки, о форме упражнений, соответствующих данной музыке, прослушивают музыку. Основные действия преподавателя на I этапе обучения включают в себя: формулировку музыкально-двигательной задачи; указание требований к учащимся; выделение связи нового движения с ранее изученными; объяснение и показ соответствующего содержанию музыки движения.

На II этапе обучения учащиеся овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Преподаватель должен постоянно наблюдать за выполнением учащимися движений в соответствии с темпом, ритмом, динамическими оттенками музыки; регулировать ритм, амплитуду движений подсчетом, подсказыванием учащимся момента необходимых действий; исправлять их ошибки. В результате активной работы преподавателя и учащихся на II этапе обучения происходит овладение основными движениями во взаимосвязи с музыкой. Главными признаками сформированного музыкально-двигательного навыка являются сознательное выполнение движений в соответствии с характером музыки и автоматизированное

выполнение отдельных элементов техники.

Ш э т а п обучения направлен на стабилизацию и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой. Это достигается путем самостоятельного выполнения упражнений, проведения упражнений под различную музыку. Степень овладения упражнениями под музыку должна быть доведена до прочного навыка. Это позволит учащимся уверенно подбирать музыкальный материал для уроков и других видов занятий, а также самим видоизменять упражнения в соответствии с характером музыки.

Методы и методические приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании

В курсе музыкально-ритмического воспитания применяются традиционные методы обучения: использования слова, наглядного восприятия и практические.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т. д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса музыкально-ритмического воспитания, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, кинограмм, рисунков, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения посредством расчленения их, а также игровой метод. Метод целостного освоения упражнений широко применяется в курсе музыкально-ритмического воспитания, что объясняется относительной доступностью упражнений. Однако следует учитывать, что использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные упражнения. Метод расчленения может широко использоваться для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение курса музыкально-ритмического воспитания можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений и т. п. Кроме того, этот метод может применяться при изучении сложных движений.

К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально-ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

Элементы русского танца

В основе русского национального танцевального искусства лежат народные игры, старинные обряды, песни и хороводы. Историческое развитие русского народного танца шло по трем основным линиям: хороводы, пляски импровизационного характера и танцы, имеющие определенную последовательность фигур.

Характерным признаком хороводов является сочетание движений с песней и с разыгрыванием в лицах содержания песни. Наряду с хороводами в быту русского народа широко распространены пляски. Наиболее типичный вид русской пляски — это перепляс, который является соревнованием в виртуозности движений, силе, ловкости, выносливости, изобретательности.

В отличие от плясок в танцах движения заранее фиксированы. Из русских танцев повсеместно распространена кадриль с ее многочисленными разновидностями.

Хороводы, пляски и кадрили бытуют в народе и в наше время, но они перерабатываются сообразно с требованиями современной жизни. Движения руками в русских танцах не являются точно установленными. Они изменяются в зависимости от музыки, творческой индивидуальности и желания танцующего. Важно только, чтобы эти движения соответствовали характеру танца и музыки. Так, если танец спокойный, то руки медленно поднимают вперед, плавно раскрывают в стороны, затем, закругляя, ставят на пояс. В более быстрых танцах руки могут быть на поясе или в стороны-книзу, просто опущены вниз. Такие движения, как дробь, притопы, сочетают с хлопками в ладоши, ударами ладонью по различным частям тела. Туловищем в медленных танцах осуществляют свободные, легкие повороты, наклоны. В быстрых танцах движения более резкие.

Положение головы в русском танце определяется его характером и подчеркивает эмоциональное содержание танца. Так, голова может быть прямая и спокойная или наклоняться к плечу.

В русских медленных танцах шаги выполняют сдержанно, слитно, плавно (тройной шаг, переменный, припадание, шаг с приставкой и др.). В быстрых танцах шаги задорные и веселые, исполняются резко и стремительно (шаркающий шаг, каблучный, дробный, моталочка и др.). Для русских танцев характерны каблучные положения, в которых колено выпрямлено, а ступня и голень образуют прямой угол. Распространенным движением является притоп, которым обычно заканчивают танцевальное

упражнение.

Приводим примерное описание основных элементов русского танца.

1. Каблучный шаг.

И. п.— о. с. 1—шаг правой вперед с пятки перекатом на всю ступню, руки вправо, 2—шаг левой вперед с пятки перекатом на всю ступню, руки влево, 3—4 — то же, что на счет 1—2.

Методические указания. Каблучный шаг следует выполнять легко, задорно; Голову поворачивать в сторону «шагающей» ноги. Перекат с пятки на всю ступню осуществлять четко, резко, с последующим небольшим полуприседанием на опорной ноге.

2. Тройной притоп.

И. п.— руки на пояс. 1 — притоп правой ногой, 2 — притоп левой, 3 — то же, что на счет 1, 4 — пауза.

Методические указания. Тройной притоп попеременно начинать то с правой, то с левой ноги. Необходимо обратить внимание на своевременный перенос тяжести тела с ноги на ногу. Удар по полу выполнять легко, всей ступней.

3. дробный шаг.

И. п.— руки на пояс. 1—небольшой шаг правой вперед в полуприсед с ударом всей ступней о пол, 2—согнутую левую с ударом ступней о пол к середине стоны правой. Поворот туловища влево, 3—4 то же, что на счет 1—2, но с другой ноги.

Методические указания. Дробный шаг выполнять на полусогнутых ногах поочередно то с правой, то с левой ноги. Во время удара тяжесть тела полностью переносить на опорную НОГУ. Туловище вперед не наклонять, плечи не поднимать. Движение выполнять задорно и весело.

4. Русский переменный шаг.

И. п.— руки на пояс. 1.—шаг правой вперед, 2—шаг левой вперед. 3—шаг правой вперед в полуприсед, 4—встать на правую, левую скользящим движением вперед-книзу, поворот туловища и головы влево, 5—8—то же с другой ноги.

Методические указания. Характер движений плавный, мягкий. Шаги выполнять с носка, слитно, без остановок. По мере овладения шагом включать движения руками: так, на счет 1-2—руки вперед ладонями вверх, 3-4—руки в стороны ладонями вверх. На шаг с другой ноги движения руками в обратном порядке:

1-2—руки вперед ладонями вверх, 3-4—поворачивая кисти ладонями вниз, руки на пояс.

5. Припадание.

И. п.— стоя на правой, левую в сторону-книзу, руки на пояс. 1 — шаг левой в сторону с носка перекатом на всю стопу в полуприсед, 2 — встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону-книзу, 3—4 - то же, что на счет 1—2.

Методические указания. При выполнении припадания носки развернуть наружу. Сгибать и разгибать ноги мягко, эластично. Небольшой наклон туловища и головы в сторону, одноименную направлению движения.

Припадание выполнять плавно, передавая лирический характер медленных танцев.

Для музыкального сопровождения медленных танцев можно использовать: русские народные песни «Во поле береза стояла», «Травушка-муравушка»; А. Варламов. «Вдоль по улице метелица метет»; А. Гурилев. «Матушка, голубушка» и др. для плясовых элементов — русские песни «Ах вы, сени мои, сени», «Барыня», «Калинка» и др.

Шаг польки

Шаг польки — это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. Различают шаги польки вперед, назад и с поворотом кругом. Шаг польки вперед выполняют следующим образом. И. п.— III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. И небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу, II — приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком, 2—небольшой шаг вперед правой, и — небольшой прыжок на правой, левую вперед-книзу. То же с другой ноги.

Шаг польки назад делают так же, как вперед; а шаг польки с поворотом кругом — как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.
Последовательность обучения. 1) Повторить переменный шаг;
2) выучить подскок;
3) соединить подскок с переменным шагом;
4) выполнить шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

Методические указания. Полька выполняется легко, изящно. Украшают и дополняют движения повороты головы (при шаге с правой — направо, при шаге с левой налево). Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыке. Приставной шаг осуществляют легким, чуть заметным прыжком. В одном шаге польки два прыжка. Учащимся следует помнить, что шаг польки делают поочередно то с правой, то с левой ноги. После освоения шага польки его можно сочетать с шагами галопа, притопами, поворотами. Предлагаем примерную танцевальную комбинацию — «Полька», музыкальный размер 2/4, темп умеренно быстрый. В качестве музыкального сопровождения можно рекомендовать такие: Д. Львов-Компанеец. «Веселая полька»; «Полька Явка», музыка народная, и др.

И. п.— стоя парами по кругу, левым боком к центру, III позиция ног, правая впереди, взявшись за руки скрестно. 1 — подскок на левой, правую вперед на носок, 2—подскок на левой, правую назад на носок, 3—4—три притопа, начиная с правой, 5 — 8 то же, что на счет 1—4, но с другой ноги, 9—14—три шага польки вперед с правой, 15—16—с поворотом лицом друг к другу три притопа, начиная с левой, руки в сторону, 17—20—четыре шага галопа вправо, 21—24—четыре прыжка на двух, руки на пояс, 25—28—то же, что на счет 17—20, но с другой ноги, 29—32—то же, что на счет 2.1—24. Все

можно повторить сначала.

Шаг вальса

Шаг вальса выполняют вперед, назад, в сторону и с поворотом кругом. Вальсовый шаг вперед и назад исполняют тремя небольшими шагами. Первый шаг — перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колено, делают на сильную долю такта. Два последующих шага — на носках. Вальсовый шаг в сторону. 1—шаг правой в сторону с носка перекатом на ступню, слегка сгибая колено (носок обращен вправо), 2—шаг левой за правую на носок (носок обращен влево), 3—приставить правую к левой в стойку на носках. То же с левой ноги влево. В этом элементе делается как бы покачивание тела то вправо, то влево.

Вальсовый поворот представляет собой поворот на 360° вправо (правый поворот) или влево (левый поворот) на два музыкальных такта. движение состоит из шести шагов и делится на две части, каждая из которой заканчивается III позицией ног.

Первая часть (один такт). И. п.— стоя лицом к центру, III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1 — шаг правой вперед-вправо, 2 — поворот направо в стойку ноги врозь спиной к центру, 3—приставить правую впереди левой в III позицию.

Вторая часть (один такт). 1—шаг левой влево, 2—поворот направо кругом в стойку ноги врозь лицом к центру, 3—приставить левую сзади правой в III позицию.

При выполнении вальсового шага с поворотом налево движение начинают с левой ноги в другую сторону.

Последовательность обучения. 1) Шаги на носках по кругу под счет «раз», «два», «три», «раз», «два», «три»;

2) на счет «раз» шаг вперед с полуприседом и два шага на носках;

3) шаг вальса вперед;

4) у опоры изучить перекатный шаг. Стойка на носках лицом к опоре. 1-2 шаг правой в сторону перекатом с носка на всю стопу в небольшой полуприсед, 3—приставить левую в стойку на носках. То же с другой ноги;

5) запомнить схему шагов. Так, 1—шаг правой вправо, 2—шаг левой скрестно за правой, 3—приставить правую к левой;

6) выполнить вальсовый шаг в сторону;

7) вальсовый шаг с поворотом кругом.

Методические указания. Шаги и повороты выполнять мягко, слитно, в медленном темпе. В начале обучения руки держать на поясе. В дальнейшем, когда вальс хорошо освоен, можно делать движения руками. При выполнении вальса сохранять хорошую осанку.

В качестве музыкального сопровождения можно использовать нотный материал, например: Д. Браславский «Фигурный вальс»; М. Готлиб «Медленный вальс», или грампластинки, например «Танцуем без перерыва», «Звезды в твоих глазах» и т. д. Для закрепления вальсовых шагов предлагаем

примерную танцевальную комбинацию «Фигурный вальс», музыкальный размер 3/4, темп медленный.

И. п.— стоя парами по кругу, лицом друг к другу, руки в стороны, соединить. Первые номера — спиной в круг, вторые — лицом. I такт — вальсовый шаг в сторону. Первые номера — с левой ноги, вторые — с правой. Небольшой наклон туловища в сторону; II такт — повторить движения I такта, но в другую сторону; III — IV — вальсовый шаг с поворотом на 360°, руки разъединить; V — VIII — повторить такты I — IV; IX — держась правыми руками, вальсовый шаг вперед с правой ноги, руки согнутые вверх, свободные — в сторону; X — вальсовый шаг назад с левой ноги, соединенные руки выпрямить вперед; XI — первая половина вальсового поворота вправо; XII — шаг назад с левой ноги; XIII — XVI — повторить такты IX XII. Танцевальную комбинацию можно повторить сначала.

Задания для самостоятельной работы

Методические рекомендации

Целесообразная постановка учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры у студентов в ВУЗе предполагает и обращение к самостоятельным домашним заданиям. Самостоятельная деятельность имеет особые преимущества и обеспечивает ускорение процесса обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств.

Задания могут иметь два варианта:

- а) Общие для всех задания;
- б) Индивидуальные задания.

Особое значение имеет блок самостоятельных занятий, рассчитанных на период экзаменационной сессии и каникул, когда домашние задания становятся основной формой занятий физической культурой.

План-задание:

1. Комплекс утренней специализированной зарядки по типу ритмической гимнастики.
2. Комплекс культурной паузы, выполняемой под музыку;
3. Поурочный план тренировочных занятий ритмической гимнастикой с использованием ранее изученного на занятиях материала;
4. Комплекс идеомоторной тренировки;
5. Выполнение конспектов – урока вводно-подготовительной части занятия.
6. Анализ собственных чувственно-мышечных и эмоциональных ощущений после выполнения комплекса или отдельного задания;
7. Ведение листка самоконтроля.

Проведение педагогического контроля выполняемых домашних заданий.
Самостоятельную работу давать с учетом:

- пола занимающихся;
- рекомендуется проводить 1-2 раза в неделю, продолжительностью 15-20 минут;
- комплекс должен быть составлен таким образом, чтобы к нагрузке привыкать постепенно и выдерживать ее без особого напряжения;
- учитывать возраст, физическую подготовленность занимающихся;
- на начальном этапе и на этапе углубленного разучивания следует применять заранее созданные комплексы;
- занятия ритмической гимнастики приводятся в комплексе с другими видами физической нагрузки;
- необходимо контролировать степень утомления на частоте сердечных сокращений, по собственному состоянию, по внешним признакам.

План практических занятий по дисциплине «Музыкально-ритмическая подготовка»

Занятие 1. Предмет музыкально-ритмического воспитания: цели, задачи, средства. Место и значение в системе физического воспитания. Средства музыкальной выразительности.

Занятие 2. Специальные упражнения на согласование движений с музыкой. Упражнения для развития двигательных умений и навыков. Хореографическая подготовка.

Занятие 3. Методика обучения техники упражнений у опоры и без опоры, направленных на формирование правильной осанки. Совершенствование навыка в подборе музыкальных произведений, соответствующих характеру движений.

Занятие 4. Изучение и совершенствование танцевальных шагов – польки, русским шагам, вальсовым.

Занятие 5. Методика обучения проведению, подбору и последовательности упражнений ритмической гимнастики.

Занятие 6. Организация и проведение занятий ритмической гимнастики на уроках физической культуры со школьниками с учетом возрастных особенностей, индивидуальных возможностей и физической подготовленности.

Для выполнения индивидуальных заданий студентам предложены рефераты по следующим темам:

1. Анализ и пути устранения характерных ошибок при обучении двигательным действиям с музыкальным сопровождением.
2. Исследование причин возникновения неправильной техники выполнения танцевальных элементов школьной польки и пути их устранения.
3. Исследование средств и методов музыкальной выразительности.
4. Методы и приемы обучения в музыкально-ритмической подготовке, этапы обучения.

5. Реализация принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнениям.
6. Технология обучения двигательным действиям.
7. Методические особенности обучения движениям с музыкальным сопровождением.
8. Воспитание морально-волевых, эстетических качеств, развитие двигательной памяти, мышления, внимания.
9. Методические приемы и способы формирования правильной осанки.
10. Методика обучения проведению, подбору и последовательности различных заданий с музыкальным сопровождением.
11. Использование специальных упражнений, построенных на связи движений с музыкой.
12. Методика обучения вальсовому шагу.
13. Методика обучения русским танцевальным шагам.
14. Организация и проведение ритмической гимнастики.
15. Воспитание музыкальности, ритмичности, художественного вкуса.

Литература к рефератам

1. Баранцев С.А., Столяк И.Н. Совершенствование основных видов движения // Физическая культура в школе // Школа-Пресса, 2000, № 5.
2. Усманова И.Г. Ритмическая гимнастика // Начальная школа. – 2001.- № 7 – с.81 – 83.
3. Вахромеев В.А. Элементарная теория музыки. Изд-во «Музыка», 1983.
4. Горина Е.А. Музыкально-ритмическая и дыхательная гимнастика для дошкольников // Е.А. Горина, Н.А. Фомина // Начальная школа плюс До и После. – 2005. - № 10. – с.11-13.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т. 2. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 230 с.
7. Масленников С.М., Кузнецова Г.А. Физические упражнения в жизни человека // Физическая культура в школе // Школа-Пресса, 2000, № 2.
8. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. М., 2000.

Зачетные требования

Учет успеваемости проводится в форме зачета, на котором проверяются: практические умения и теоретические знания пройденного материала данного курса.

Практические умения

1. Методика обучения танцевальным шагам школьной польки;
2. Методика обучения вальсовым шагам;

3. Методика обучения русским танцевальным шагам.
4. Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении и на месте.

Теоретические знания

1. Средства музыкальной выразительности.
2. Предмет, задачи, средства музыкально-ритмической подготовки.
3. Этапы обучения двигательным действиям.
4. Дидактические принципы обучения, применяемые в музыкально-ритмической подготовке.
5. Значение музыкально-ритмической подготовки в физическом воспитании.
6. Методические особенности проведения занятий по музыкально-ритмической подготовке.

Примерные вопросы к зачету

1. Средства музыкальной выразительности.
2. Методика выполнения упражнений на согласование движений с музыкой.
3. Предмет музыкально-ритмической подготовки.
4. Общие задачи музыкально-ритмической подготовки.
5. Частные задачи музритмики.
6. Средства музыкально-ритмической подготовки.
7. Формирование музыкально-двигательных умений и навыков.
8. Физические качества, развиваемые при занятиях музыкально-ритмической подготовкой.
9. Место и значение музыкально-ритмической подготовки в системе физического воспитания.
10. Этапы обучения в музыкально-ритмической подготовке.
11. Методические особенности обучения движениям с музыкальным сопровождением.
12. Определение ритмической гимнастики, ее возникновение и развитие.
13. Формирование правильной осанки.
14. Методика проведения отдельных частей урока.
15. Методические особенности обучения вальсовым шагам польки.
16. Методические особенности обучения вальсовым танцевальным шагам.
17. Методика проведения занятий по музыкально-ритмической подготовке с занимающимися различных возрастных групп.
18. Основные формы организации и проведения занятий по музритмике.
19. Основные виды ходьбы и бега, применяемые на занятиях музритмикой.
20. Раскрыть элементы художественной гимнастики.

Примерные варианты заданий

I вариант

1. Предметом музыкально-ритмической подготовки является _____.
2. Танцевальные элементы являются одним из средств _____.
3. Дополните, какие вы знаете частные задачи музыкально-ритмической подготовки:
 - 1 - эстетическая
 - 2 - педагогическая
 - 3 - _____
 - 4 - _____
4. Элементы художественной гимнастики являются одним из _____ музыкально-ритмической подготовки.
5. Подводящими упражнениями при обучении танцевального шага польки являются прыжки или приставные шаги (подчеркните правильный ответ).
6. Определить порядок обучения шагам польки:
с поворотом вправо;
с поворотом влево;
шаги польки вперед;
шаги польки назад.
7. Ритмическая гимнастика - это выполнение _____ под ритмичную современную музыку без пауз для отдыха.
8. Основное значение хореографической подготовки — это _____.
9. Музыкальный темп - это скорость _____.
10. Ходьба и бег подготавливают организм к _____.
11. Русские танцевальные шаги:
 - 1 — припадания
 - 2— приставной
 - 3 — _____
12. Урок музыкально-ритмической подготовки состоит из _____ частей.
13. Перечислите виды ходьбы, применяемые на занятиях по музыкально-ритмической подготовке _____.
14. Вальсовый шаг выполняется на _____ счета.
15. Русские танцевальные шаги выполняются на _____ счета.
16. Основной замысел музыкального произведения - это _____.

17. Музыкальный ритм - это последовательное чередование музыкальных звуков, различных по своей _____

18. Подчеркните предметы, необходимые при обучении школьной программе: лента, мяч, булавы, скакалка, обруч.

19. Сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах — это _____.

20. Музыкальный слух, музыкальные двигательные умения и навыки - это _____, развиваемые на занятиях по музыкально-ритмической подготовке.

II вариант

1. Одна из общих задач музыкально-ритмической подготовки - это _____

2. Вальсовый шаг выполняется на _____ счета.

3. Назвать страну, где получил свое начало танцевальный шаг польки _____

4. Укажите очередность обучения вальсовым шагам:

1. в повороте

2. на месте (балансе)

3. с продвижением вперед

5. Назовите, сколько этапов обучения музыкально-ритмическим упражнениям _____

6. Частные задачи музыкально-ритмической подготовки: эстетическая, образовательная, педагогическая, оздоровительно-гигиеническая, музыкальная. (Ненужное вычеркнуть).

7. Виды памяти, развиваемые на занятиях по музыкально-ритмической подготовке: _____

8. Физические качества, развиваемые на занятиях по музыкально-ритмической подготовке: сила, гибкость, ловкость, быстрота реакции, выносливость (Ненужное вычеркнуть).

9. Добавьте частные задачи:

1. оздоровительно-гигиеническая

2. педагогическая

3. _____

4. _____

10. Музыкальный темп - это _____ звучания музыки.

11. Музыкальный ритм - это чередование звуков _____

12. Мелодия - это _____ замысел произведения.

13. Движение и музыка – это _____

14. Танцевальные шаги польки — это

1

2

3

4

15. Ритмическая гимнастика — это выполнение физических упражнений

под _____ музыку

без _____

16. Вальсовый шаг выполняется на _____ счета.

17. Правильная осанка формируется с помощью _____

18. Существует _____ этапа обучения двигательным действиям.

19. Шаги школьной польки — это _____

20. Средства музыкально-ритмической подготовки — это _____

Терминологический словарь

Ритмическая гимнастика – выполнение физических упражнений, танцевальных элементов под современную ритмическую музыку без пауз для отдыха.

Адаптация - приспособление человека к условиям внешней природной среды (пониженному атмосферному давлению, повышенной температуре и др.), к режиму работы, к нагрузкам (в т.ч. тренировочным и соревновательным). Особое значение имеет социальная адаптация человека в условиях коллектива: дошкольного, школьного, армейского трудового, спортивного и т.д.

Адаптивная физическая культура – 1) физическая культура для лиц с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов), имеет большое значение для их физической реабилитации; занятия в оздоровительных и спортивных группах для социальной адаптации инвалидов; 2) специальность в физкультурных учебных заведениях.

Адаптивное физическое воспитание – формирование у инвалидов, в первую очередь детей, осознанного отношения к физическим упражнениям, формирование необходимых двигательных навыков и развитие основных физических качеств.

Аккредитация – получение права на полномочия, на присутствие на мероприятии (напр., представителей и журналистов на спортивных соревнованиях) с выдачей специального удостоверения. Аккредитация учебного заведения — подтверждение на основе аттестации государственного статуса учебного заведения на определенный срок.

Акселерация – ускорение созревания детей и подростков по сравнению с предшествующими поколениями. Одна из причин «омоложения» спорта, достижения детьми высоких спортивных результатов.

Амнезия – частичная потеря памяти о событиях определенного периода.

Анаболическая тренировка — тренировка, состоящая преимущественно из силовых упражнений, направленных на придание мускулатуре необходимой формы и объёма.

Анорексия — клиническое расстройство питания, характеризующееся чрезмерным страхом ожирения, увеличения массы тела, стандартной для данного возраста и роста.

Антропометрическое тестирование — это тестирование, позволяющее точно определить биологический состав тела, состояние и соотношение его тканей: жира, мышц, костного компонента, и на основании этого построить индивидуальный режим воздействия, структуру тренировки и соответствующее целям сбалансированное питание. Антропометрия широко применяется в медицине, главным образом при изучении физического развития человека.

Апелляция (обращение) — жалоба на судебное решение, на решение судейской коллегии в спорте.

Арбитр — лицо, разрешающее споры, в т.ч. коммерческие. Судья в спорте.

Аренда — предоставление арендатору за плату, во временное пользование земельных участков, зданий, сооружений, оборудования, транспортных средств и т.д. Оформляется арендным договором. В спортивной практике аренда спортивных сооружений. В последние годы в профессиональном спорте имеет место аренда игроков.

Ассоциация — объединение коммерческих и некоммерческих организаций в целях координации действий и защиты интересов. В спорте — ассоциации спортивных федераций (напр., Ассоциация летних олимпийских международных спортивных федераций).

Атлетика — комплекс физических упражнений, развивающих, преимущественно, силу, ловкость и силовую выносливость.

Аутогенная тренировка — метод психотерапии и самовнушения с целью воздействия на физическое и психическое состояние человека.

Аэробика — комплекс упражнений, выполняемых под музыку; используется в оздоровительных и спортивных целях.

Аэробные упражнения — система упражнений в циклических видах спорта (бег, езда на велосипеде, плавание, бег на лыжах), а также аэробика, упражнения на тренажерах и т.д., направленная на повышение функциональных возможностей организма, в первую очередь дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Бакалавр — первая ученая степень приобретаемая студентом после освоения учебных программ высшего учебного заведения (как правило, 4 года).

Булимия — чувство ненасытного голода. Может быть вызвана резким изменением рациона, при которой эпизоды обжорства сменяются рвотой. По своему происхождению близка к нейрогенной анорексии.

Воля — способность к внутренним усилиям для осуществления намеченной цели, в частности к преодолению усталости, одно из необходимых нравственных качеств спортсмена.

Воспитание — систематическое и целенаправленное воздействие на нравственное (духовное) и физическое развитие личности с целью подготовки ее к определенной деятельности. Процесс тесно связан с образованием и обучением.

Выносливость — 1) способность живых организмов переносить неблагоприятные воздействия окружающей среды, сохраняя жизнедеятельность; 2) способность материалов и конструкций противостоять длительным и увеличивающимся нагрузкам; 3) физическое качество, способность организма противостоять утомлению, поддерживать уровень двигательной активности. В спорте — одно из основных физических качеств, обеспечивающих успех в соревнованиях.

Гематома — ограниченное скопление крови при закрытых повреждениях, сопровождающихся разрывом сосуда и излиянием крови в окружающие ткани.

Генотип — генетическая, наследственная конституция организма.

Гигиена — область науки, изучающая влияние окружающей среды, условий жизни и труда на здоровье человека, имеет много отраслей: гигиена ребенка, гигиена питания, гигиена труда, гигиена спорта, гигиена катастроф и т.д. Гигиеня — в греческой мифологии богиня здоровья.

Гиподинамия — недостаток двигательной активности человека, что характерно для современного цивилизованного общества. Гиподинамия является одной из причин возникновения ряда заболеваний.

Двигательная активность — движения всего тела (или большей части его), вызываемые работой скелетных мышц, в результате происходит расходование энергии.

Деловые игры — метод имитации определенных ситуаций, моделирующих принятие управленческих решений; активно используются при подготовке и повышении квалификации кадров руководителей. В спорте используются при разборе различных игровых ситуаций.

Здоровье — объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта.

Здоровый образ жизни — деятельность и привычки, относящиеся к достижению физической подготовленности и снижению риска развития ряда заболеваний. Включает систематические физические нагрузки, сбалансированное адекватное питание, здоровый и достаточный сон, релаксацию и преодоление стресса, профилактические обследования, отказ от вредных привычек (курения, алкоголя и наркотиков). Представляет собой динамическое, многомерное состояние, связанное с условиями окружающей среды и индивидуальными интересами.

Игрища (потехи, забавы) — массовые гуляния славян, приуроченные к религиозным праздникам (купальские игрища, святки, масленица и др.). Составной частью игрищ кроме песен, плясок и хороводов были бег, прыжки, борьба, кулачные бои (одиночные и «стенка на стенку»), стрельба из лука, подвижные игры (горелки, бабки, городки, лапта), зимой — катание на санках и лыжах, взятие «снежной крепости».

Иновации — нововведения в сфере управления, организации труда, образования, технологии производства; в спорте — методики тренировки. Термин близок по значению с понятием «ноу-хау».

Каланетика – особые гимнастические упражнения, выполняемые с фиксацией тех или иных положений и поз.

Катаболическая тренировка – тренировка, направленная на уменьшение излишнего жирового компонента.

Комбинация – соединение отдельных элементов и их соединений в едином целостном и композиционно оправданном порядке. В зарубежной специальной, в особенности о танцах, литературе, часто применяется сокращенное название комбинаций — «комби». Комбинации могут быть тренировочные. Они используются в оздоровительных программах аэробики для воспитания выносливости и координации, а соревновательные К. — в фитнес-аэробике.

Кондиционная гимнастика – гимнастические упражнения, выполняемые без использования дополнительных средств для развития физических качеств (силы, гибкости и пр.).

Кондиция - понятие, определяющее состояние подготовленности человека в спорте или в оздоровительном фитнесе. В спорте часто соответствует понятиям

«спортивная форма», «необходимая физическая подготовленность».

Липиды – название жиров.

Международный олимпийский комитет – международная неправительственная организация, миссией которой является руководство олимпийским движением в соответствии с Олимпийской хартией. МОК является верховной властью олимпийского движения.

Орхестрика – составная часть греческой античной гимнастики, включающая в себя упражнения для развития ловкости и танцевальные упражнения, в т.ч. с мячом и стрелами. Вполне можно признать основой современной художественной гимнастики.

Палестрика – раздел древнегреческой гимнастики, включающий пентатлон – пятиборье (бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу), плавание, кулачный бой, верховую езду, стрельбу из лука, панкратион (сочетание борьбы и кулачного боя).

Разминка – двигательная активность низкой/средней интенсивности перед основной частью оздоровительной тренировки.

Реабилитация – программа, предполагающая постепенное достижение максимального уровня физической и психологической независимости после болезни или травмы.

Ритмическая гимнастика – выполнение физических упражнений, танцевальных элементов под современную ритмическую музыку без пауз для отдыха.

Такт музыкальный – отрезок музыкального произведения от сильной (ударной) доли до следующей ударной доли.

Толстотный циркуль – инструмент для измерения поперечных размеров тела человека, позволяющий определить плечевой показатель, высоту стояния лопаток при сколиозе и сколиотической осанке и др.

Тонус – длительное стойкое возбуждение нервных центров и мышечной ткани, не сопровождающееся утомлением. Выделяют тонус нервных центров, при котором те или иные отделы головного и спинного мозга непрерывно посылают импульсы по соответствующим эфферентным нервам. Тонус скелетных мышц — это длительное напряжение или сокращение мышц, обеспечивающее поддержание определенной позы и положения тела в пространстве.

Тренировка: спортивная тренировка — упражнения оздоровительной тренировки для достижения спортивных результатов. Оздоровительная тренировка — упражнения, выполняемые регулярно в течение определенного периода времени и направленные на поддержание и улучшение здоровья (продление жизни и предупреждение болезней), улучшение телосложения, развитие двигательных качеств.

Упражнения ритмической гимнастики - это простые движения, которые обычно выполняются без гантелей или другого спортивного инвентаря. Упражнения ритмической гимнастики - это сбалансированная и исключительно эффективная программа тренировок; это упражнения, тренирующие силу, выносливость, гибкость, быстроту реакции и координацию движений.

Фитнес-программа – организованный вид занятий по повышению уровня двигательной подготовленности.

Циркуль-калипер — антропометрический прибор для измерения толщины подкожно-жировой складки.

Шейпинг (англ. shaping — придание формы) — специальный комплекс упражнений (в основном гимнастических) — физкультурно-оздоровительная система, целью которой является повышение тонуса, коррекция фигуры и улучшение функционального состояния организма женщины. Включает в себя специальный комплекс физических упражнений и соответствующую программу питания. Занятия проводятся под музыку в специализированных залах.

Справочные материалы

Ученые, стоявшие у истоков создания дисциплины

Лисицкая Татьяна — мастер спорта по художественной гимнастике, кандидат биологических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики Российской Государственной Академии физической культуры. С 1987 по 1992 гг. — президент федерации спортивной аэробики СССР; старший тренер сборной команды страны, подготовившая первых чемпионов Советского Союза, чемпионов Европы, призеров чемпионатов мира по спортивной аэробики. Т.Лисицкая является автором ряда монографий по

теории и практике аэробики, хореографии в спорте, художественной гимнастики.

Сиднева Лариса — мастер спорта по спортивной гимнастике, кандидат педагогических наук, президент Федерации аэробики России, заместитель председателя Координационного совета по фитнесу. Защитила диссертацию по теме: «Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений. Совет активно занимается подготовкой специалистов по аэробике и фитнесу в 130 городах 46 регионов России. В 2000 г Федерация стала членом международной Федерации спортивной аэробики и фитнеса.

При подготовке учебно-методического пособия были использованы учебники, написанные Лисицкой Т. и Сидневой Л.

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского