

## СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ

**Б.Хаитбаева**

*преподаватель кафедры «Спортивные игры» Ферганского государственного университета*

**Анотация:** *Элементарные хореографические композиции основная задача студента естествознания - подготовить программу в виде произведения в праздничной программе или использовать элементарные хореографические композиции во время исполнения. Цель статьи состоит в том, чтобы дать наглядные примеры методологии преподавания в ритмической гимнастике с элементами классической аэробики.*

**Ключивые слова:** *Ритмическая гимнастика, упражнение, функции, обучение, растяжка, структура урока, хореографические упражнения, двигательной активности, демонстрация.*

Основная задача студента естествознания - подготовить программу в виде произведения в праздничной программе или использовать элементарные хореографические композиции во время исполнения У.Р. Цель состоит в том, чтобы выразить программу выполнения посредством ритмических и пластических движений. Большое внимание уделяется развитию ритмического мастерства путем освоения классических (классических), национальных танцев и современных эстрадных танцев.

В занятии музыкальной ритмической гимнастики процесс делится на три этапа:

**I этап** - обучение основам техники выполнения упражнений, формирование знаний для его выполнения, пусть и в приближительной форме;

**II этап** - углубленное обучение - для улучшения начального владения техникой;

**III этап** - усиление и последующее улучшение - повторное выполнение упражнений в соответствии с уровнем развития индивидуальных особенностей.

Акцент также делается на отдельных этапах действий. Демонстрации всегда должны сопровождаться расчетами и методическими комментариями. Важно визуально контролировать участников.

В ритмической гимнастике применяется несколько групп упражнений:

### **1. ОРУ в положении стоя (для развития подвижности и силы суставов):**

- Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (подъем и опускание, сгибание и письмо, супинация-пронация, дуги, круги);
- Упражнения для мышц туловища, шеи (сгибания, скручивания, дуги и т. д.)
- Упражнения для ног (подъем и опускание, сгибание и письмо в суставах, полупогружение, большие шаги вперед и т. д.).

**2. ОРУ в положении сидя и лежа (для развития силы и подвижности в суставах):**

- Упражнения для пальцев ног (чередующиеся и равные сгибания, вращательные движения);
- Упражнения для ног лежа и опираясь на колени (сгибание и письмо, подъем и опускание, тряска и т. д.);
- Упражнения для мышц пресса лежа на спине (подъем плеч и плеч, а также скручивания корпуса, подъем или разгибание согнутых ног, письмо);
- Упражнения для мышц спины лежа на животе с опорой на колени (например, поднятие рук, ног или выполнение параллельных движений рук и ног).

**3. Выполняйте упражнения на растяжку из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа):**

- Для стоячих мышц груди, плечевого пояса, рук, туловища и ног;
- Для передней, задней, внутренней поверхности бедер, мышц спины в полу приседе, с большим шагом вперед;
- Для передней, задней и внутренней поверхности бедра, живота и мышц спины в положении лежа на спине;
- При опоре на колени - мышцы спины, за боковую поверхность тела.

Все упражнения на растяжку можно выполнять в статическом или динамическом режиме:

- Статические упражнения на растяжку (любое статическое положение с большим шагом, наклоны, приседания и т. Д., Удержание положения с максимальной амплитудой движения 5-10 секунд);
- Баллистические упражнения (упругие наклоны, большие шаги, рывки, рикши и т. Д.)

**4. Различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, релаксация и дыхательные упражнения из гимнастической стенки:**

- Освободите по очереди разные части тела из суставов;
- Напрягите мышцы, а затем расслабьтесь;
- Пассивный отдых в паре;
- Плавные движения;
- Массажные упражнения (с поглаживанием, массированием определённых групп мышц);
- Дыхательные упражнения;
- Упражнения на аутотренинг;
- Дыхательные упражнения (по А.Н. Стрельниковой, К.П. Бушейке и др.).

**5. Упражнения с ходьбой на месте и в движении:**

- ходьба (полу присед, на цыпочках, каблуках и т. Д.);
- Небольшая ходьба в разные стороны (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу);
- Сочетание поворотов и простых прыжков;

- Различные виды ходьбы включают перекачивание ладони, смену, спаривание, скрещивание, шаг, прыжки и т. Д.);

- Ходить руками по-разному (хлопать в ладоши, хлопать в ладоши, махать руками (рывками) и т. Д.).

#### **6. Бег, прыжки (общеразвивающие и танцевальные):**

- Бег на месте, бег вперед, назад, вправо, влево, с поворотами;

- Бег в сочетании с прыжками, прыжками и танцами;

- Меняйте местами ноги (перед, назад), поднимайте бедра, трясите ногами и т. Д.

Бег;

- Шевелите руками по-разному, хлопайте в ладоши и т. Д. Бег;

- прыжки на месте, смещение в сторону сетки, поворот;

- Двое, на одной ноге, от одной к другой, ноги согнуты вперед, назад, в стороны, прыгают между ними, ноги скрещены вместе и т. Д. прыжки;

- Прыжки с разными движениями рук.

#### **7. Упражнения на гимнастических стропах (скамейка, стена).**

Гимнастическая стена:

- Хореографические упражнения с характерными танцевальными элементами (лазание на полупальцах, полуприседание, приседание, наклон, мах и др.);

- Упражнения на растяжку (сгибание ног, сидение и др.);

- Упражнения на укрепление различных групп мышц стоя перед базой (сгибание-разгибание ног, сближение, вращение, сидение, наклоны и т. Д.);

- Упражнения на расслабление: висение, тряска ног, тряска и т. Д.

Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике очень разнообразны. Сюда входят танцевальные шаги, струнные, народные танцы, современные спортивные танцы, элементы историко-народных, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения. Танцевальные упражнения сначала изучаются в отдельных движениях, элементах, а затем объединяются в комбинации, танцевальные наборы, танцы.

Структура урока ритмической гимнастики.

Современная ритмическая гимнастика - это самостоятельный вид гимнастики со своими методами и правилами. Упражнения по ритмической гимнастике проводятся в виде утренних физических тренировок, дневных перерывов на физические тренировки, индивидуальных самостоятельных упражнений или разминки тела в рамках строго регламентированных занятий или в рамках тренировочного занятия.

Каждая из этих форм тренировки имеет свои особенности. Особенностью утренней физической тренировки является выполнение простейших движений частями тела, бега с места и прыжков, которые объединяются в 4-6 коротких звеньев, легкие полуприседания, полу сгибание и полу вращение, тряска и тряска рук и ног, легкое дрожание, не очень сильное. Все это сопровождается традиционной музыкой, которая определяет приятность выполняемых движений, их умеренный темп, не стрессовый ритм.

На первый взгляд ритмично-гимнастические комплексы намного проще. Однако начальная подготовка к самостоятельному обучению; обращаться за консультацией к специалистам, строить комплексы и определять допустимый уровень нагрузки, а также управлять ею во время тренировок; узнать правила; требует владения техниками самоконтроля.

Самый эффективный вид художественной гимнастики - это урок. Как и в любой другой форме двигательной деятельности, занятия по ритмической гимнастике решают три основных типа педагогических задач (образовательные, оздоровительные и образовательные). В зависимости от основной цели тренировки и контингента обучаемых.

Уроки составлены в соответствии с педагогическими принципами, по своему содержанию должны соответствовать возрасту, физическим возможностям участников и решать комплекс оздоровительных, воспитательных и педагогических задач.

Упражнения в уроке распределяются по принципу возрастающей и переменной нагрузки. Все занятия соответствуют современным требованиям технологии организации и проведения обучения, создавая единую систему обучения.

В основе организации занятий с использованием средств ритмической гимнастики, как и на любых других занятиях физкультурой, лежат биологические законы, заложенные в функционировании организма, а также логика расширения учебного процесса.

Это требует, чтобы урок был разделен на три части; подготовка, основная и заключительная части. Это разделение не означает, что урок теряет целостность; наоборот, переход от одной части к другой плавный и незаметный.

Все эти упражнения лучше всего выполнять в низких исходных положениях, перед гимнастической стенкой, стоя на гимнастической скамье или стуле. Силовые тренировки следует проводить в сочетании с расслаблением или растяжкой активной группы мышц.

Пятую серию танцевальных упражнений можно выполнять для улучшения эмоционального состояния участников. В нем используются простые уникальные танцевальные композиции или популярные ритмические танцы с точки зрения координации и интенсивности.

Музыка, выбранная для основной части урока, имеет четкий ритм и характеризуется сильными ударами такта, при этом отчетливо слышен «пульс» мелодии. Сильные части музыкального произведения связаны с увеличением мышечного напряжения через подсознание, а слабые части с выдохом связаны с ослаблением мышечного напряжения и дыхания. Темп музыки выбирается в соответствии с темпом деятельности, а ритмический пейзаж соответствует динамике движений. Содержание музыки зависит от педагогических целей урока, характера изучаемого материала и специфики двигательной деятельности учащихся. Например, для серии упражнений на растяжку лучше выбрать спокойную лирическую мелодию.

Основная часть урока учит новым элементам, связям, танцам, а также материал повторяется и совершенствуется. Поэтому структура урока может иметь разные варианты. В зависимости от темы урока содержание и продолжительность разделов будут различаться. Например, часть силовых тренировок (или аэробных упражнений) может быть удалена и продлена за счет нее, или наоборот.

В конце урока физическая и эмоциональная активность участников снижается ритмично и целенаправленно. Дополнительно могут использоваться методы аутогенной тренировки или медитации. Продолжительность этой части - основная задача урока. В зависимости от типа транспортного средства это может занять 4-5 минут. Заключительный раздел может состоять из серии 1-3 упражнений. Упражнения, включенные в заключительную часть урока, разнообразны и просты. Они просты, не требуют от обучаемых особого внимания и стресса, выполняются медленно.

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Туланович Ю.Т., Мадаминович Д.Е. и Баксодировна Х.Б. (2021). Художественная гимнастика в системе физического воспитания. *Инновационные технологии: научно-методический журнал*, 2(12), 25-29.
2. Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 9-12.
3. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(03), 226-229.
4. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.
5. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 118-124.
6. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. *Innovative Development in Educational Activities*, 2(1), 144-147.
7. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 1(2), 184-189.
8. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.

9. Мадаминов, О. (2022). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА. *ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ*, 2(24), 30-36.
10. Мадаминов, О. (2022). ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. *ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ*, 3(25), 41-46.