ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

На тему: «Партерная гимнастика как средство развития и совершенствования природных физических данных детей младшего школьного возраста на занятиях ритмики».

Оглавление:

Введение……...3

Глава I. Исторические предпосылки возникновения ритмики……..6
1.1. Создание системы ритмической гимнастики Э. Жак-Далькрозом…….6
1.2. Институт ритмики в России……..13

Глава II. Теория и обоснования развития природных физических данных у детей младшего школьного возраста……21
2.1. Природные физические данные. Развитие и совершенствование……..21
2.2.Партерная гимнастика как составляющая урока ритмики……...30
2.3. Педагогический подход к детям младшего школьного возраста и их психологические особенности……..38
2.4. Музыкальное сопровождение занятий……..44

Глава III. Комплекс упражнений партерной гимнастики на уроке ритмики для детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе.....48
3.1. Упражнения в положении сидя на полу……..49
3.2. Упражнения в положении лежа на спине……59
3.3. Упражнения в положении лежа на животе……..66

Заключение……73
Список литературы……...75

Введение.

Партерная гимнастика как раздел ритмики нацелена на развитие природных физических данных, двигательной деятельности у детей и является технической основой всех видов танца.

Потребность в движении – естественная потребность человека, неотъемлемое свойство его организма, необходимая основа его жизни и здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив; он способен к вдохновенному труду, к творческому совершенствованию; здоровый организм успешно сопротивляется различным заболеваниям. Здоровье выражается в гармоническом развитии всех функций организма, всех систем его психофизической структуры. Достижению этой цели служат регулярные занятия гимнастикой, желательно – с самого раннего возраста. Гимнастика располагает для этого средствами, уникальными по заключенным в них возможностям; особое же достоинство этих средств состоит в их очевидной, бесспорной доступности. Поэтому именно гимнастика положена в основу физического воспитания детей, как составной части всеобщего всестороннего воспитания молодого поколения в нашей стране. [16, 6]

Актуальность дипломной работы состоит в необходимости привлечения детей младшего школьного возраста к занятиям ритмикой. Занятия гимнастикой и ритмикой, помимо физического развития, решают задачи эстетического и духовного воспитания детей. Оказывая влияние на развитие эмоциональной сферы ребенка, совершенствуя его физически и воспитывая духовно, занятия способствуют раскрытию творческого и познавательного потенциала, дают импульс к самосовершенствованию и постоянному личностному росту.

Объект исследования - раздел партерной гимнастики на уроке ритмики.

Предмет: комплекс упражнений партерной гимнастики для развития природных физических данных детей младшего школьного возраста на занятиях ритмики.

Цель: выявить наиболее эффективные методы и приёмы развития природных физических данных детей младшего школьного возраста средствами партерной гимнастики.

Задачи:

- изучение истории возникновения ритмики;

- характеристика природных физических данных;

- рассмотрение психолого–педагогических особенностей детей младшего школьного возраста;

- разработка комплекса упражнений для развития природных физических данных детей младшего школьного возраста;

- составление рекомендаций по использованию предложенного комплекса упражнений партерной гимнастики.

Структуру дипломной работы составляют введение, 3 главы, в свою очередь состоящие из нескольких параграфов и заключение.

В первой и во второй главе представлен подробный разбор теории и обоснований развития природных физических данных у детей, исторические предпосылки развития такого направления, как ритмика, а также параграф о педагогическом подходе к детям младшего школьного возраста и их психологических особенностях. Пункт о музыкальном сопровождении урока.

Третью главу составляет специально разработанный комплекс упражнений партерной гимнастики на уроке ритмики для детей младшего школьного возраста, педагогические рекомендации к исполнению каждого элемента.

Теоретическую основу составили такие методические пособия, как «Экзерсис на полу» Н.А.Вихревой, «Азбука хореографии» Т.А. Барышниковой, «Ритмическая гимнастика для школьников» В.Б.Матова,

О.А.Ивановой и И.Н.Шарабатовой, «Методическое пособие по ритмике» И.Лифица и Г.Франио и др.

В ходе решения поставленных задач дипломной работы были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, метод сравнения различных комплексов упражнений специальной направленности, наблюдения и обобщения итоговых результатов, метод классификации.

Практическая значимость данной дипломной работы состоит в том, что ее выводы и рекомендации могут быть использованы в хореографических студиях, школах искусств на уроках ритмики и партерной гимнастики для детей.

Глава II. Теория и обоснования развития природных физических данных у детей младшего школьного возраста.

2.1. Природные физические данные. Развитие и совершенствование.

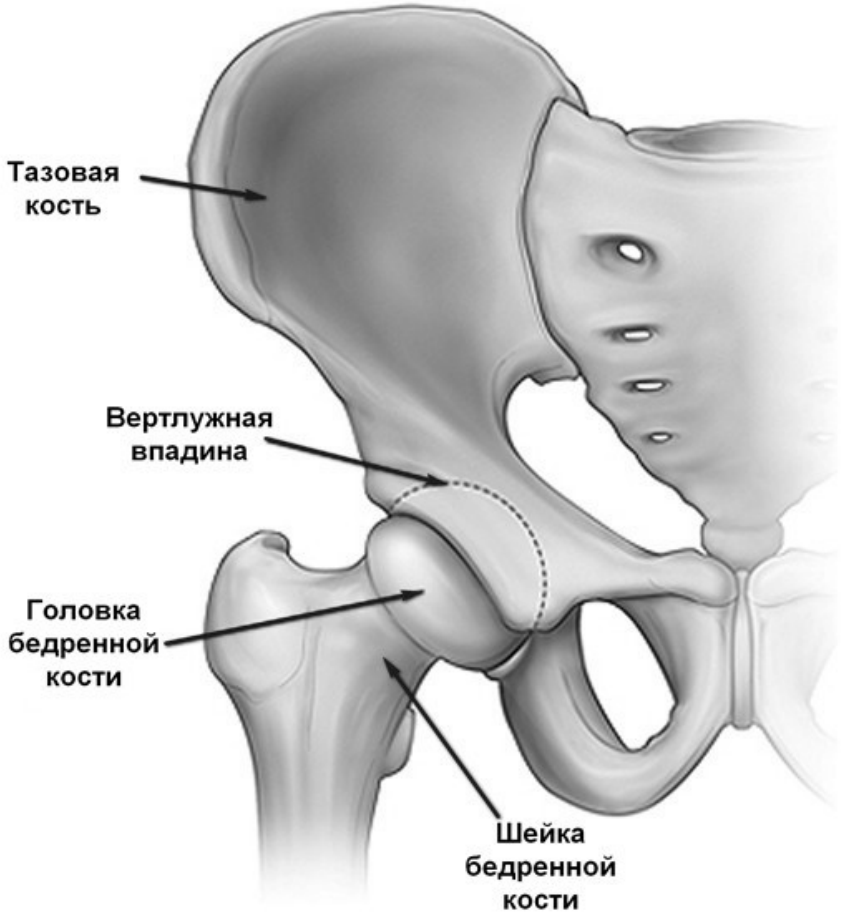
Выворотность.

Выворотность ног - это способность развернуть бедра, голени и стопы в положение en dehors, внутренней стороной наружу. Говоря о выворотности, имеют ввиду степень податливости ноги, т.е. на способность ноги от бедра до стопы занять выворотное положение.

Проверяя выворотность ребенка, его просят встать в I позицию и присесть в demi-plie. Затем, чтобы определить амплитуду и запас выворотности, берут руками бедра чуть выше колен и, помогая раскрыться, отводят их немного назад. При хорошей природной выворотности ног колени свободно уходят в стороны параллельно плечам, а тазобедренная часть образует прямую линию с ними. При недостаточной выворотности ног колени при приседании не раскрываются точно в стороны.

При определении выворотности необходимо визуально исследовать строение тазобедренного сустава. Природная выворотность зависит от расположения вертлужных впадин. Они или обращены вперед, или больше раскрыты в стороны. Если в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребенка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиться хорошего поворота бедра. Второй фактор, определяющий выворотность - строение тазобедренного сустава: в одних случаях вертлужная впадина уплощена, в других - отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина

неглубока и связки эластичные. Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, т.о. устраняется косное препятствие для выполнения ногой движений большей амплитуды. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает раскрытию образа, выработки артистизма.



Связки коленного сустава влияют на выворотность ног голени, на их состояние так же обращается внимание. Есть возможность с помощью специальных упражнений растянуть внутренние связки.

Развивать природную выворотность необходимо, впоследствии она обеспечивает красоту и свободу движений в различных видах танцев.

Подъем.

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног, колени должны быть дотянуты. Педагог берет рукой стопу и с небольшим усилием выгибает ее. Если подъем присутствует у ребенка, стопа податливо изгибается, образуя форму полумесяца. Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают высокий, средний и маленький подъемы.

Стопа имеет сложное анатомическое строение и является опорой скелета человека, выполняет функции рессора, регулятора равновесия; при ходьбе, прыжках и беге способствует отталкиванию тела. В танце выполняет эстетическую роль: вместе с дотянутым коленом создает законченную линию ноги.

Плоскостопие проявляется в виде уплощения продольного и поперечного сводов. Дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографии, но при небольшой его степени возможны улучшения, если целенаправленно и регулярно заниматься.

Шаг.

Шаг создает в танце красивые линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда способствует высоте прыжка. Необходима ширина шага, то есть возможность подъема ноги к верху – вперед, в сторону и назад. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека ребёнка, предает большую выразительность позам и движениям.

Гибкость.

Гибкость тела – показатель пластичности, одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца.

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперёд. Ребенка ставят таким образом, чтобы стопы были сомкнуты, ноги вытянуты, а руки подняты наверх. Затем, обеспечив страховку поддержкой за руки, ребенка наклоняют назад и смотрят на степень прогиба. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых, таких как подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц, следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребёнок должен медленно наклонить корпус вперёд, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать корпусом и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперёд, а спина остается прямой.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грубых и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок. [1, 47]

Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость – это физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон, сопротивляемостью их растяжению, так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия.

Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Прыжок.

Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.

Координация.

Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти.

Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела при ходьбе, беге и других движениях.

Двигательная координация – процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени. [1,49].

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

Быстрота.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту, темп движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества,

Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал,

какой-либо раздражитель, но иметь малую частоту движений и наоборот. [15,44]

Сила.

Как физическое качество, сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия, за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при выдохе, а наименьшая - при вдохе.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режиме сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ, преимущественно, скоростно-силовым способностям, а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. Они проявляются как правило в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время, например, прыжок.

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но в отличие от повторного метода возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.[13, 18]

Выносливость.

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости, вторая - прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия, например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге. Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения.

В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содёржания решения двигательной задачи.[14,59]

Музыкальность.

Важнейшую роль в наборе природных данных у детей для занятий всеми видами танца является музыкальность. Это понятие включает в себя несколько составляющих: музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность. Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика [6, 7].

Артистизм.

Артистизм – понятие широкое, включающее в себя врожденную эмоциональность, фантазию и органическое чувство меры.

Артистизм – это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальным движениям на все музыкальные нюансы, способность выражать пластикой движений настроение, заложенное в музыке, это, наконец, подсознательное, поначалу интуитивное стремление и движение юного существа к созданию художественного образа.

Естественно, что все эти природные профессиональные данные, при последующих регулярных занятиях, под руководством опытных педагогов, развиваются и раскрываются с предельной широтой.

У талантов всегда своя, особая красота, свое, подчас труднообъяснимое словами обаяние. Здесь и яркость чисто

профессиональных качеств, и оригинальность, неповторимость художественной натуры.

Говоря о природных физических данных детей младшего школьного возраста, мы не должны, забывать о психологии ребёнка в данный период его жизни, его психолого-педагогических особенностях, его способностях и возможностях в соответствии с психическим развитием на данном этапе.

2.2. Партерная гимнастика как составляющая урока ритмики.

Партерная гимнастика - упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах.

В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности – учебная деятельность. Приходя в систему дополнительного образования, а в данном случае в хореографический коллектив, ребёнок будет стараться отвлечься от учёбы, будет стремиться к игровой деятельности. И именно методический приём – приём игры целесообразно использовать на занятиях ритмики, а главное при работе над гибкостью - в партерной гимнастике. Детям очень интересно и увлекательно, когда их фантазия работает в полную силу, слыша такие «красочные» названия как: «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик» «мостик», шпагат, полушпагат. По этому, для детей младшего школьного возраста при любых видах упражнений на гибкость следует использовать образные названия для упражнений. Дети с удовольствием исполняю такие интересные образные упражнения.

В качестве средств воспитания гибкости на занятиях ритмики используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для

развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы [5,12].

Мышцы у детей в младшем школьном возрасте обладают хорошей эластичностью, имеют более пластичную структуру, в отличие от мышц взрослого человека. Тянущие и болевые ощущения при тренировке сводятся к минимому. В такой же степени подвижны и суставы, они с легкостью поддаются тренировке гибкости.

В этом возрасте – в возрасте младшего школьника начинают устанавливаться постоянные характеристики тела. Начинается окостенение длинных костей. Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз: дети ходят, выставив вперед живот. Вдумчивое применение упражнений партерной гимнастики помогает исправлению осанки. Так же в возрасте 7 – 10 лет мышцы полностью не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. В этом возрасте могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка и его дыхательного опыта. Поэтому специалисты рекомендуют в начальный период повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств.[31, 40]

Правильное построение комплексов упражнений для детей разного возраста позволяет всесторонне воздействовать на организм, помогает параллельно решать как общие, так и частные задачи. К общим относятся: оздоровление, воспитание. Из частных можно выделить: формирование двигательной культуры, улучшение осанки, повышение физической

работоспособности, развитие основных физических качеств, совершенствование чувства ритма.

Задачи, стоящие перед педагогом, определяют содержание и направленность занятий партерной гимнастикой. К основным задачам следует отнести: развитие двигательных способностей, а именно гибкость, координация движений, мышечная сила, выносливость; повышение общей и специальной работоспособности, развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности. С точки зрения медицинского подхода – формирование правильной осанки и улучшение психического состояния ребенка.

Конечная цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм учащегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленны по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Эти упражнения объединены в комплекс партерной гимнастики, который выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Занятия по ритмике способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, - координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах. Танец является богатейшим источником эстетических

впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.[7,12]

Термин "партерная гимнастика" появился не так давно. Его возникновение связано с развитием нетрадиционных видов гимнастики. Слово партер произошло от французского - parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под партерной гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя. Занятия в положении сидя и лежа облегчают детям младшего школьного возраста задачи по координации движения своего тела и включают в работу различные группы мышц. Партерная гимнастика – один из самых безопасных видов тренировок. В процессе занятий у детей формируется красивая осанка, фигура, хорошая координация движений, походка, укрепляются мышцы, развиваются такие физические качества и навыки как: растяжка, гибкость, выворотность, пластичность.

Партерная гимнастика базируется на большом арсенале упражнений.

Упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бедер, а также релаксации связок мышц голеностопа, коленных и тазобедренных суставов, что в конечном итоге способствует развитию природных физических данных для занятий классическим танцем, а именно шага, выворотности, подъема и гибкости. Партерная гимнастика состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе и упражнений парами. Каждый из разделов

имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и в стопе.

Упражнения, лежа на спине способствуют укреплению мышц брюшного пресса и выворотности бедер. Упражнения на боку преследуют задачу укрепления выворотности бедер и развития шага в сторону. Упражнения на животе способствуют развитию гибкости корпуса и укреплению мышц спины.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движения. Следование четкой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности.

Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения. Все упражения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, ее можно только увеличивать, но исходя из возможности детей – их физической подготовленности, профессиональных данных и степени концентрации внимания. Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учетом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется их расслаблением.[8, 5-6]

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;

- развитие выносливости и постановка дыхания; выработка навыков высокой культуры движений.

Роль правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Правильному дыханию нужно учиться, прежде чем оно войдет в привычку. Ведь не зря, начиная заниматься чем бы то ни было – спортом, танцами, нужно, прежде всего, научиться правильно дышать и распределять дыхание. Для этого и нужны упражнения для правильного дыхания.

Упражнения можно выделить в отдельный комплекс, а можно добавить несколько к основному комплексу партерной гимнастики, делать в перерывах между сложными упражнениями.

Эти упражнения очень полезны и для профилактики простудных заболеваний. Ведь зачастую, именно из-за неправильного дыхания ребенок постоянно страдает всевозможными ОРВИ, ОРЗ, синуситами и бронхитами. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой помогут укрепить иммунитет ребенка. Детям, перенесшим бронхит или воспаление легких, дыхательные упражнения помогут быстрее восстановиться после болезни и укрепить органы дыхания.

Дыхательные упражнения нужны также и при формировании речевого аппарата ребенка. Незаменима дыхательная гимнастика и для укрепления нервной системы. Она научит расслабляться, успокаиваться, снимать напряжение или волнение.

1. Подготовительное упражнение.
Исходное положение. Стоя, сидя или лежа.
Выполнение. Закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

2. Упражнение «Воздушный шарик».

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными.

Упражнение выполняем 6-10 раз.

3. Упражнение «Окно и дверь».

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

4. Упражнение «Часы».

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

5.Упражнение «Веселый петушок».

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

6.Упражнение «Обдуваем плечи».

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох»,

голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем наверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

7. Упражнение «Насос».

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, раки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с…». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

8. Упражнение «Потягушечки».

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х…» Выполняем 4-5 раз.

9. Упражнение «Едет-едет паровоз».

Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек.

10. Упражнение «Горнист».

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.

Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

11. Упражнение «Дерево на ветру».

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.

Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем ,туловище при этом немного наклоняется.

12. Упражнение «Бегемотики».

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

2.3. Педагогический подход к детям младшего школьного возраста и их психологические особенности.

В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания обучающиеся на занятиях быстро теряют темп и ритм. Им не интересна однообразная деятельность, поэтому обучение строится на разнообразии в чередовании и перемене упражнений – упражнения сидя, лежа, в парах и т.п. Это необходимо для того, чтобы обучающиеся не приучались механически выполнять движения, а работали в состоянии сосредоточенного внимания. Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные задания. [28, 23] Кроме того, такое занятие не будет однообразным и скучным.

Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен.

Характер ещё только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Все занятия построены на музыкальном материале, так дети привыкают организовывать свои движения с музыкой.

В младшем школьном возрасте костная система ещё окончательно не сформирована. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки,

таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, при длительном неправильном положении тела возможно его искривление. Поэтому во время занятий необходимо следить за правильной осанкой и походкой.

На занятии с обучающимися младшего школьного возраста используются элементы игры, театрализации, развивающей беседы. Благодаря игре индивидуальность ребенка находит выражение в коллективном творчестве. Игры, которые рекомендуется проводить с детьми и на практических занятиях, пробуждают у детей нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатывают правила поведения в различных ситуациях. Игра развивает фантазию, воображение ребенка, помогает самореализоваться. Форма занятия через игру позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний. [32, 64]

К 6 годам ребенок в основном уже готов к систематическому обучению. О нем надобно говорить уже как о личности, поскольку он осознает свое поведение, может сравнивать себя с другими. К концу дошкольного периода формируется ряд новых психических образований:

1. Стремление к общественно значимой деятельности.

2. Способность управлять своим поведением.

3. Умение делать простые обобщения.

4. Практическое овладение речью.

5. Умение налаживать взаимосвязи и сотрудничество с другими людьми.

Как пишет В.В. Давыдов, младший школьный возраст – это особый период жизни, в которой ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью.
В 6-7-летнем возрасте ребенка ждет первая крупная перемена. Переход в школьный возраст связан с решительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Происходит

изменение уклада жизни, появляются новые обязанности, новыми становятся и отношения ребенка с окружающими.

Ведущей деятельностью первоклассников становится учение, в результате которого возникают психические новообразования. Оно характеризуется своей результативностью, обязательностью и произвольностью.

В биологическом отношении у младших школьников, по сравнению с предыдущим возрастом, замедляется рост и заметно увеличивается вес; скелет подвергается окостенению, но этот процесс еще не завершается. Идет интенсивное развитие мышечной системы. С развитием мелких мышц кисти появляется способность выполнять тонкие движения, благодаря чему ребенок овладевает навыком быстрого письма. Значительно увеличивается сила мышц. Все ткани детского организма находятся в состоянии роста.

В младшем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга, усиливаются аналитическая и синтетическая функции коры. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем до 1400 граммов. Быстро развивается психика ребенка. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения – младшие школьники в высокой степени возбудимы. Повышается точность работы органов чувств.

В развитии наблюдается дисгармония в физическом и нервно-психическом развитии ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляется повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении. [11, 44]

В младшем школьном возрасте продолжается интенсивный процесс развития двигательных функций ребенка. Наиболее важный прирост по многим показателям моторного развития (мышечной выносливости, пространственной ориентации движений, зрительно-двигательной координации) отмечается именно в возрасте 7-11 лет. В этот период наблюдается ярко выраженный психомоторный прогресс. Обеспечивается прогрессивное развитие точных и силовых движений, а также создает необходимые условия для освоения все большего числа двигательных навыков и предметных ручных манипуляций. По этой же причине у детей заметно возрастает ловкость в метании, лазании, легкоатлетических и спортивных движениях.[24, 40]

В этот период развития двигательные функции получают весьма значительное развитие, особенно существенно совершенствуется координация движений, чему способствуют занятия физической культурой, различными видами спорта (плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой и др.), ручным и производительным трудом и т.д.

Дети в этом возрасте умеют:

1. Прямо и твердо ходить, бегать, прыгать.

2. Точно ловить и кидать мяч.

3. На протяжении некоторого времени носить не очень легкие вещи, большие предметы и т.д.

Соответственно с физическим развитием, в возрасте 6–10 лет происходит бурное развитие различных психических функций, в том числе и высших, связанных с когнитивной деятельностью, а также с высшими (нравственными) чувствами.[19, 26]

Познавательная деятельность младшего школьника преимущественно проходит в процессе обучения. Немаловажное значение имеет и расширение сферы общения. Быстротекущее становление,

множество новых качеств, которые необходимо сформировать или развивать у школьников, диктуют педагогам строгую целенаправленность всей учебно-воспитательной работы.

Восприятие младших школьников отличается неустойчивостью и неорганизованностью, но в то же время остротой и свежестью, «созерцательной любознательностью». Младший школьник может путать цифры 9 и 6, мягкий и твердый знаки с буквой «р», но в то же время с живым любопытством воспринимает окружающую жизнь, которая каждый день раскрывает перед ним что-то новое. Малая дифференцированность восприятия, слабость анализа отчасти компенсируются ярко выраженной эмоциональностью. Опираясь на нее, опытные учителя постепенно приучают школьников целенаправленно слушать и смотреть, развивают наблюдательность. К концу первой ступени школы восприятие ребенка усложняется и углубляется, становится более анализирующим, принимает организованный характер.

Внимание младших школьников недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Дети способны концентрировать внимание на неинтересных действиях, но у них все еще преобладает непроизвольное внимание. Поэтому весь учебный процесс в начальной школе подчинен воспитанию культуры внимания. Без достаточной сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. Школьная жизнь требует от ребенка постоянных упражнений в произвольном внимании, волевых усилий для сосредоточения. Произвольное внимание развивается вместе с другими функциями и прежде всего – мотивацией учения, ответственностью за успех учебной деятельности.

Мышление у детей начальной школы развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому. «Дитя мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще», — напоминал учителям К. Д. Ушинский,

призывая опираться на первых порах школьной работы на эти особенности детского мышления. Задача школы первой ступени — развить интеллект ребенка до уровня понимания причинно-следственных связей. В школьный возраст, указывал Л. С. Выготский, ребенок вступает с относительно слабой функцией интеллекта, сравнительно с функциями восприятия и памяти, которые развиты гораздо лучше. Именно в школе интеллект ребенка развивается настолько интенсивно, как ни в какое другое время. В этот период особенно велика роль учителя. Исследования показали, что при различной организации учебно-воспитательного процесса, при изменении содержания и методов обучения, методики организации познавательной, деятельности можно получить совершенно разные характеристики мышления детей младшего школьного возраста.

Несмотря на большое количество школ и студий танцев в системе дополнительного образования, лишь немногие люди способны по-настоящему владеть своим телом. Большинству не хватает раскованности и легкости в движениях. Это происходит оттого, что у каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки, которые замедляют прогресс в ходе занятий танцами.

Как правило, эти блоки обусловлены различными психологическими установками, индивидуальными особенностями личности, образом мышления и восприятия окружающего мира. Ощущение неуверенности в себе, отсутствие гибкости мышления или слабость характера могут проявляться в заблокированных мышцах спины, рук или ног.

Начиная заниматься танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он воспитывает те способности, которые управляют

взаимодействием духа и тела и помогают проявлять вовне то, что находится внутри нас. Занятия танцами дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя.

2.4. Музыкальное сопровождение занятий.

Музыка играет особую роль при исполнении упражнений и обучении им. С помощью музыкального сопровождения занятий партерной гимнастики упрощается организационный процесс, эмоциональное состояние детей повышается, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего урока.

Музыкальное произведение, наряду с замечаниями по ходу исполнения упражнения и показом, является дополнительным раздражителем. Сопровождая то или иное движение, музыка становится "возбудителем" этого движения и облегчает его выполнение. Музыка должна задавать характер движения, темп и ритм.

Темп – это скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным и быстрым. Медленный темп применяется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям. Быстрый темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой. Умеренный темп используется для большинства общеразвивающих упражнений.

Для овладения движением под разный музыкальный темп (медленный, умеренный, быстрый) обучаемые должны уметь его

различать, а затем выполнить упражнение в соответствии с заданным темпом.

Ритм – это организованная последовательность длительностей звуков. Они бывают различной длительности и обозначаются нотными знаками. За единицу измерения принята целая нота. Она длится четыре счета. Остальные ноты ее доли: половина, четверть, восьмая, шестнадцатая и т.д. В музыке очень редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности. Организованное сочетание длительностей звуков называется ритмическим рисунком. Его можно воспроизвести движениями: хлопками, притопами, шагами.

Музыкальный размер – это метр, доля которого выражена определенной ритмической единицей. Метр – так принято называть чередование сильных и слабых долей через равные промежутки времени (через одну или две слабые доли).

Метр организует звуки во времени. Музыкальный размер обозначается в виде дроби. Цифра, стоящая в числителе дроби, указывает на количество долей в каждом такте. Знаменатель дроби обозначает длительность этих долей, т.е. ритм.

При подборе музыкальных произведений учитываются возраст и подготовленность учащихся. Для детей младшего школьного возраста рекомендуются произведения с простой мелодией и четким ритмом.

Содержание музыкальных произведений может быть самым разнообразным: лирическим, героическим, торжественным, веселым ит.д. Для сопровождения упражнений мелодии скорбного, меланхолического, упаднического характера не рекомендуется, так как отрицательно влияет на эмоциональное состояние занимающихся. Также не рекомендуется использовать большие по объему и сложные по содержанию произведения. [33, 20-21]

Наиболее распространенными музыкальными произведениями на уроке ритмики и партерной гимнастики являются песни и танцевальные мелодии. Они должны быть разнообразны. Длительное применение одних и тех же музыкальных произведение на протяжении многих уроков снижает внимание и интерес к занятиям. Кроме того, необходимо, чтобы музыкальное сопровождение нравилось большинству занимающихся и соответствовало их музыкальному вкусу.

Преподавателю при составлении комплекса упражнений, следует придерживаться следующей последовательности:

- Определить задачи и направленность комплекса упражнений;
- Подобрать музыку;
- Прослушать музыку несколько раз;
- Определить характер музыкального произведения;
- Определить структуру музыкального произведения, схематично обозначить ее части;
- Выделить части музыкального произведения с основной мелодией (например, куплеты и припев);
- Подобрать основные движения для составления упражнения, соответственно характеру музыкального произведения и его структурным особенностям;
- Приступить к постановке комплекса упражнений под музыку;
- Апробировать составленный комплекс упражнений на небольшой группе детей и внести коррективы. [33, 31]

Помимо задач общего физического развития в процессе занятий с музыкальным сопровождением решаются и задачи эстетического воспитания. Хорошо подобранная к каждому движению музыка помогает детям закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запомнить

движения совместно со звучанием музыкальных отрывков. Это постепенно воспитывает музыкальную память, вводит в привычку ритмично и красиво исполнять движения.[33, 19-20]

Упражнения для согласования движений с музыкой являются специальным разделом в ритмической гимнастике и подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.). Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения. В связи с этим на каждом занятии по ритмической гимнастике, особенно у младших школьников, необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух. [33, 13]

Заключение.

Совершенствование природных физических данных – это важный элемент в развитии ребёнка. Поэтому необходимо на уроках ритмики заниматься партерной гимнастикой, направленной на развитие природных данных - шага, выворотности, прыжка, гибкости. Упражнения охватывают все группы мышц и носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий. Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-

двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения важны для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарата, для развития органов дыхания, для развития отдельных двигательных качеств и способностей: силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости. Положительное влияние оказывается на развитие психики, внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени, на развитие музыкальных качеств. Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

В результате таких занятий исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает мышечная радость, сознанию которой помогают элементы ритмики, позволяющие обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.

В этом отношении важна позиция педагога, понимание главного смысла своей деятельности, а также его готовность к работе такого рода. Особенно следует подчеркнуть, что учебный и воспитательный процесс должен строиться с учетом состояния здоровья и психофизиологической индивидуальности ребенка.

Данная тема была выбрана не случайно. Работая с детьми на практике, столкнулась с этой проблемой и решила более подробно ее исследовать. В результате анализа информации из разных источников по

данной теме и опираясь на знания более опытных педагогов, я разработала комплекс упражнений партерной гимнастики, который можно применить на уроке ритмики для детей младшего школьного возраста.

В заключение приведу высказывание основателя направления ритмики, Жака Далькроза:

"Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели".

Список литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца». Л. – М., 1964.

2. Барышникова Т.А. «Азбука хореографии». – М.: РОЛЬФ,1999.

3. Бекина С.И. «Музыка и движение». – М.: «Просвещение», 1984.

4. Буренина А.И. «Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». - СПб., 1997.

5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». - СПб.: Пик Мономаш. 1997.

6. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». – М.: «Искусство»,1939.

7. Васильева Т.И. «Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей».— М., 1993.

8. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем». – М.: Московская государственная академия хореографии, 2004.

9. Волконский С. «Мои Воспоминания». - М., Искусство, т. 2., 1992.

10. Гринер В., Трофимова М., «Ритмика Далькроза и свободный танец в России 20х годов». — М., Мнемозина, ГИТИС, 1996.

11. Гужаловский, А.А. «Развитие двигательных качеств у школьников». - Народная Асвета, 1978.

12. Ермолаев Ю.А. «Возрастная физиология». – М., 1985.

13. Жак-Далькроз Э. «Ритм». – М., Классика-XXI, 2002.

14. Зациорский, В.М. «Физические качества». – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

15. Коробков, А.В. «О взаимосвязи быстроты силы и выносливости. Теория и практика физической культуры». – 1954.

16. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». - М., Терра спорт , 2001.

17. Лейбсон В.И. «Художественные кружки». – М.: «Просвещение»,1981.

18. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика».- М.: Физкультура и спорт, 1986.

19. Литвинов Е.Н. «Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов». – М., 1997.

20. Лифиц И.В., Франио Г. «Методическое пособие по ритмике». М., 1987.

21. Лифиц И.В. «Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений». - М.: Академик. - 1998.

22. Лях В.И. «Гибкость и методика её развития. Физкультура в школе». №1, 1999.

23. Лях В.И. «Совершенствование специфических координационных способностей. Физическая культура в школе». № 2, 2001.

24. Матов В.Б., Иванова О.А., Шарабатова И.Н. «Ритмическая гимнастика для школьников». 1998.

25. Менхин Ю.А., Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.

26. «Первый выпуск в Институте Ритмического воспитания». — Вестник театра, N 51, 1920.

27. «Ритмический институт» — Вестник театра, N 64, 1920.

28. Роттерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». М., 1989.

29. Россихина В. П. «Н. Г. Александрова и ритмика Далькроза в нашей стране». — В сб.: «Из прошлого советской музыкальной культуры», вып. 3. — М., 1982.

30. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика. Музыкальное движение». – М.: Просвещение, 1972.

31. Теплов Б.М. «Проблемы индивидуальных различий». - М., 1961.

32. Франио Г. «Роль ритмики в эстетическом воспитании детей». М., 1989.

33. Фирилева Ж.Е., Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика». - С.-Пб: Познание, 2001.