DOI: 10.17117/na.2015.07.419

Поступило в редакцию: 29.07.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.07.419.pdf>**Павлова Н.В.****Использование ритмической гимнастики для развития двигательных способностей младших школьников****Pavlova N.V.****Using rhythmic gymnastics for the development of motor abilities of younger schoolboys***О новых методах физического воспитания ребенка на уроках физической культуры***Ключевые слова:** физическое развитие, ритмическая гимнастика*New methods of physical education of the child to physical training lessons***Key words:** physical development, rhythmic gymnastics**Павлова Наталия Владимировна**

Учитель

Школа №887

г. Москва, ул. Молдавская, 6

Pavlova Natalya Vladimirovna

Teacher

School №887

Moscow, Moldavskaya st., 6

Реформирование системы физической культуры, появление третьего обязательного часа физического воспитания в школах, в том числе и в начальной, обуславливают необходимость поиска новых подходов и методов в области физического воспитания подрастающего поколения.

В этой связи хотелось бы отметить преимущества ритмической гимнастики. Хочу пояснить свою мысль.

Обобщенно цель физического воспитания в младшем школьном возрасте можно сформулировать как формирование активного двигательного режима ребенка.

Активный двигательный режим – режим умеренно повышенной двигательной активности или умеренных физических нагрузок, подразумевающий такой их объем, однократное выполнение которого не вызывает чрезмерного утомления, а систематическое повторение приводит к повышению:

- эффективности мышечной деятельности,
- функциональных возможностей организма,
- к росту физической работоспособности.

Целью функционирования системы активного двигательного режима в младшей школе является формирование высокой потребности в движениях как основы воспитания здорового, развитого физически, духовно и интеллектуально, самостоятельного и мобильного человека, активно приспособляющегося к условиям внешней среды, предполагающей в дальнейшем включение

в систему спортивно-ориентированного физического воспитания в школьном возрасте.

Практическое применение системы физического воспитания детей до 10 лет предполагает следующие моменты:

- индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий особенности уровня двигательной активности;
- создание развивающей физкультурно-спортивной среды как основы стимулирования активного двигательного режима.

Все это воплощает в себе ритмическая гимнастика.

Музыка на уроках ритмической гимнастики является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения.

Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка. Ритм должен быть четким и ясным. При этом желательно, чтобы музыкальная тема по характеру была отвлеченной, без активного воздействия на воображение занимающихся и их эмоциональное состояние. Таким образом, осваивается в основном метроритмическая связь движений и музыки. По мере освоения упражнений, когда ставится задача совершенствования техники, нужно использовать эмоциональную музыку.

Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Важным методическим приемом является и изменение темпа выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации.

Если в начале изучения нового материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности детей понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может вызвать раздражение, развить комплекс неспособности к данному роду двигательной активности. Но и слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм школьника.

Следует помнить о принципе «золотой середины». Нельзя сразу требовать от занимающихся эмоционального выразительного исполнения слагаемых комбинации, а тем более – комбинации целиком. Сконцентрируйте внимание на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировке в пространстве, а затем вносите эмоциональность, выразительность.

Цель занятий ритмической гимнастикой: оптимизация физического и психического развития детей.

1. Задачи на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата и укрепление мышечных групп:

- способствовать коррекции нарушений осанки и плоскостопия;
- укреплять мышцы спины и брюшного пресса;
- закреплять навыки удержания правильного положения спины;
- укреплять мышечные группы стопы;
- исправлять неправильную постановку стоп при ходьбе;
- способствовать укреплению поражённых мышечных групп;
- развивать силу и выносливость мышц плечевого пояса;
- развивать силу и выносливость мышц спины и брюшного пресса;
- развивать силу и выносливость мышц ног, голени, голеностопа.

2. Задачи на повышение деятельности функциональных систем организма.

- повышать функциональные возможности дыхательной системы;
- повышать общую выносливость организма.

3. Задачи, направленные на развитие физических качеств детей:

- развивать координацию движений;
- развивать силовые способности;
- развивать скоростные качества;
- развивать скоростно-силовые качества;
- развивать выносливость.

Одна из самых востребованных программ по ритмической гимнастике «В музыкальном ритме сказок» ориентирована на природную потребность школьников к двигательной активности как источнику развития, игре как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам радости и познания.

Программа представлена преемственными комплексами физических упражнений, выполняемых в соответствии с музыкой и сюжетами литературных произведений – сказок. Последовательное их освоение позволяет решать основные задачи физического воспитания в совокупности с общепедагогическими.

Учитывая особенности психофизического развития и потребностей детей, сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика превращает каждое занятие в увлекательную игру. С помощью специально организованных двигательных действий – физических упражнений – дети учатся передавать характер героев литературных произведений, их взаимодействия. Каждое упражнение имеет свой образ, тем самым становится понятным ребенку.

Базовой структурной единицей занятия является сюжетно-ролевой комплекс ритмической гимнастики. В нем выделяются три взаимосвязанных компонента – двигательный, музыкальный и литературный.

Двигательная составляющая представлена физическими упражнениями различной направленности. В состав комплексов входят основные виды движений, общеразвивающие упражнения, упражнения акробатики, художественной гимнастики, танца, хореографии, упражнения с использованием спортивных снарядов, тренажеров, предметов. В каждом комплексе условно выделяет-

ся подготовительная, основная и заключительная части в соответствии с закономерностями распределения физиологической нагрузки в течение физкультурно-тренировочного занятия.

Обогащение процесса физического воспитания обеспечивается за счет увеличения на занятиях ритмической гимнастикой объема циклических упражнений, что значительно повышает уровень двигательной активности детей. Оздоровительная эффективность использования циклических упражнений достигается в том случае, если их выполнение детьми исключает стереотипность и монотонность. Поэтому ребятам предлагается самостоятельно придумывать разные варианты движений: например, во время ходьбы они изображают течение реки, вращение стрелок часов, полет птиц. В этом случае циклические движения приобретают для детей смысловой и эмоциональный оттенок.

Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущество циклических видов деятельности (бег, ходьба, прыжки и др.) с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия эффективно воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. Возникает возможность стандартизировать физическую нагрузку благодаря использованию строго регламентированных временем и количеством двигательных действий комплексов упражнений.

На физкультурных занятиях, базирующихся на ритмической гимнастике сюжетно-ролевой направленности идет одновременно развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев. Эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно.

Без муштры и нажима, постоянно поддерживая высокий интерес детей к занятиям, используя игру как основной метод организации можно эффективно и быстро обучать детей достаточно сложным двигательным действиям. Игровая форма занятий помогает преодолеть неуверенность в себе, застенчивость, робость, повышает самооценку, позволяет свободно раскрывать свои достоинства, возможности и способности. Не механическое заучивание последовательности двигательных действий и их отработка, а использование выразительных, эмоциональных движений для развития пластики, координации, познавательных процессов (памяти, внимания, мышления, воображения) – вот задача каждого занятия.

«Обучаемся, играя!» – основной принцип занятий ритмической гимнастикой. Замечательно сказал основоположник ритмической гимнастики Ж. Далькроз по поводу проведения занятий с детьми: «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». Перефразируя, можно сказать, что каждое физкультурное занятие должно приносить детям радость.

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и активности. М.: Наука, 1990. 495 с.
2. Федоров А.И., Шарманова С.Б. Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников: Уральский федеральный округ. Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ Ура РАО, 2004. 88 с.
3. Зобкова Е.В., Коновалов И.Е. Формирование положительного отношения младших школьников к физической культуре средствами поливариантного воздействия: монография. Набережные Челны: НГТТИ, 2009. 144 с.
4. Исаев А.П., Личагина С.А., Гаттаров Р.У. и др Адаптация человека к спортивной деятельности. Ростов-на Дону: РГПУ, 2004. 236 с.
5. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции 1–4. М.: Педагогический университет Первое сентября, 2009. 76 с.

© 2015, Павлова Н.В.

Использование ритмической гимнастики для развития двигательных способностей младших школьников

© 2015, Pavlova N.V.

Using rhythmic gymnastics for the development of motor abilities of younger schoolboys