

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П.АСТАФЬЕВА

Институт Физической культуры спорта и здоровья им.И.С.Ярыгина

Кафедры Теории и методики гимнастики

Код 44.03.01 педагогического образования профиль Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине: «Теории и методики гимнастики»

На тему: « Развитие гибкости у обучающихся младших классов на занятиях  
ритмики во внеурочное время»

**Студент – исполнитель:**

Мамонова Анна Андреевна

3 курс группы 32, ФК

**Форма обучения:** очная

**Научный руководитель:**

Романенко.Н.С

Работа сдана \_\_\_\_\_ 2018г.

Проверена и допущена к защите \_\_\_\_\_ 2018г.

Защита состоялась \_\_\_\_\_ 2018г.

Оценка \_\_\_\_\_

г.Красноярск 2018

## План

Введение.....	3
1. Теоретические аспекты изучения развитие гибкости у обучающихся младших классов на занятиях ритмики во внеурочное время.....	5
1.1. Характеристика и содержание ритмической гимнастики.....	5
1.2. Значение гибкости в физическом воспитании и спорте.....	9
1.3. Гибкость как ценное физическое качество.....	12
2. Анализ гибкости у обучающихся младших классов на занятиях ритмики во внеурочное время.....	16
2.1. Исследование гибкости у обучающихся младших классов на занятиях ритмики.....	16
2.2. Состав упражнений по ритмической гимнастике	
Заключение.....	24
Список литературы.....	26

## Введение

**Актуальность.** Младший школьный возраст является весьма важным периодом в развитии человека. В эти годы продолжается процесс формирования гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, его личности.

Вместе с тем, этот жизненный этап довольно сложен для детей, так как именно в это время происходит переход от дошкольного детства к школе, со всеми её отличиями от детского сада, нагрузками на психику и, конечно же, организм ребёнка.

Занятия физической культурой в младшем школьном возрасте призваны не только способствовать физическому развитию растущего организма человека, формировать у него разнообразные двигательные умения и навыки, но и оздоравливать.

Одним из факторов риска здоровью детей школьного возраста является низкая двигательная активность, которая снижается с поступлением в школу и продолжает всё сильнее снижаться от младших классов к старшим. Её дефицит нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает состояние здоровья ребенка. Это связано с большими умственными нагрузками как непосредственно в школе, так и при выполнении всё увеличивающегося числа домашних заданий.

Указанное приводит к тому, что у большинства младших школьников нарушается осанка, ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается сопротивляемость к различным заболеваниям.

Таким образом, важнейшая задача, стоящая перед педагогами – создать условия, при которых дети младшего школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеурочное время с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности и выявить наиболее эффективные средства достижения этой цели.

Цель исследования: исследовать и проанализировать развитие гибкости у обучающихся младших классов на занятиях ритмики во внеурочное время.

Объектом исследования являются особенности ритмики во внеурочное время.

Предметом исследования являются обучающиеся младших классов.

Задачи исследования:

-рассмотреть теоретические аспекты изучения развитие гибкости у обучающихся младших классов на занятиях ритмики во внеурочное время;

-исследовать характеристику и содержание ритмической гимнастики;

-проанализировать значение гибкости в физическом воспитании и спорте;

-рассмотреть гибкость как ценное физическое качество;

-проанализировать гибкость у обучающихся младших классов на занятиях ритмики во внеурочное время;

-провести исследование гибкости у обучающихся младших классов на занятиях ритмики.

Структура работы: курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

# 1. Теоретические аспекты изучения развитие гибкости у обучающихся младших классов на занятиях ритмики во внеурочное время

## 1.1. Характеристика и содержание ритмической гимнастики

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность. Упражнения ритмической гимнастики можно с успехом использовать в различных формах организации физической культуры в качестве разминки, общей или специальной физической подготовки в учебно-тренировочных занятиях различных видов спорта, а также во всех формах организации физической культуры в школе [1].

Ритмическая гимнастика (ритмика) - система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти. Работа над созданием и оформлением метода ритмического воспитания относится к 1900—1912 гг.; первоначальное название — *faire les pas* («делать шаги»), затем ритмическая гимнастика, но, поскольку из-за слова «гимнастика» метод начали путать с обыкновенной спортивной гимнастикой, Далькроз остановился на слове «ритмика». В настоящее время употребляются оба слова.

С тех пор ритмическая гимнастика продолжала развиваться и привлекать к своим занятиям большее число занимающихся. Также определённый интерес она вызвала и в научных кругах, что позволило на научно-теоретическом уровне её раскрыть и обосновать.

В последние годы в методической литературе дается большое количество её определений, отражающих специфику этого вида физкультурной деятельности.

Так, например, Ю.В. Менхин и А.В. Менхин , утверждают, что: «Ритмическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий, задающему ритм и темп музыкальному сопровождению». По их мнению, она представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

О.А.Иванова и Л.А.Ланцберг определяют ритмическую гимнастику как разновидность гимнастики, система упражнений которой дает занимающимся бодрость, мышечную радость, повышает тонус нервной системы [2].

В свою очередь, Е.Г.Попова даёт определение ритмической гимнастики как одной из разновидностей основной (педагогической) гимнастики, содержанием которой являются разнообразные, простые по технике исполнения, физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.), выполненные преимущественно по точным способам под эмоциональную ритмическую музыку различного характера [3].

Основа ритмической гимнастики – экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, сочетающиеся с элементами игры, праздничным характером обстановки, нарядной одеждой, музыкальным сопровождением.

Более широкое определение ритмической гимнастики дают Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева , которые определяют её как общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид среди оздоровительных направлений гимнастики. По мнению авторов, её доступность в том, что ее содержание базируется на простых

общеразвивающих упражнениях и для занятий ею не требуется специального оборудования [4].

Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики, но и образными, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников и младших школьников, а также стремлением согласовать свои движения в коллективе и возможностью продемонстрировать хорошо отработанные упражнения.

Ритмическая гимнастика многолика, у нее много названий и направлений, и корни уходят в далекое прошлое. Она впитала в себя элементы восточной физической гимнастики, хотя фундамент её основан на европейских школах гимнастики.

Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики, содержанием которой являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и другие). Они выполняются преимущественно поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку различного характера.

По функциональному назначению упражнения ритмической гимнастики подразделяются на оздоровительные, лечебные, прикладные, спортивные.

В свою очередь оздоровительная ритмическая гимнастика по возрастному признаку делится на гимнастику для детей, молодежи, людей среднего и пожилого возраста.

Ю.В. Менхин и А.В. Менхин считают, что содержание ритмической гимнастики составляют: [5]

- движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;

- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- танцевально-хореографические элементы.

Ритмическая гимнастика отличается тем, что интенсивность и темп движений задается ритмом специальной музыки. Ритмическая гимнастика использует разнообразные упражнения, по-разному влияющие на организм. Бег и прыжки влияют на сердечно-сосудистую систему и развивают выносливость, приседания и наклоны действуют на двигательный аппарат, расслабление и растяжка мышц влияют на нервную систему, упражнения в положении лежа развивают силу мышц и подвижность суставов, танцевальные движения развивают пластичность и так далее. Таким образом, в зависимости от применяемых мероприятий, ритмическая гимнастика может носить атлетический, танцевальный, психорегулирующий, оздоровительный или смешанный характер.

По мнению Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкиной, Ж.Е. Фирилевой, при всем разнообразии форм, ритмическая гимнастика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются: [7]

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народнобытовых и характерных танцев, диско-танцев и танцев в стиле «ретро», рок, брейк, фанк и др.
2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных движений.
3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями.
4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях.
5. Высокая динамичность и разнообразие движений.
6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки.



7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.

8. Коллективный характер движений.

9. Поточный способ выполнения упражнений.

Широкий спектр средств ритмической гимнастики и её специфических особенностей определяет большие возможности разнообразного воздействия на организм и психику человека [8].

## 1.2. Значение гибкости в физическом воспитании и спорте

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и повседневной деятельности. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки и др.). Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д.

Во многих видах спорта (гимнастика, акробатика, метание копья, прыжок с шестом, фигурное катание, борьба и т.д.) требуется большая гибкость позвоночного столба, зависящая от эластичности межпозвоночных дисков и состояния связочного аппарата. Подвижность в грудном отделе позвоночного столба несколько уменьшена вследствие того, что ребра придают ему своеобразную жесткость, а также из-за более крепких и менее растяжимых связок, которые соединяют прилегающие друг к другу остистые отростки позвонков.

Исследования М.Ф. Иваницкого показали, что анатомическая гибкость позвоночного столба вполне достаточна для выполнения большинства

физических упражнений. Но недостаточная эластичность связок, многочисленных сухожилий и мышц значительно уменьшит эту потенциальную гибкость. Естественно, что улучшение способности сухожилий и мышц к растягиванию значительно повышает гибкость позвоночного столба.

Нужно помнить, что подвижность в суставах в наибольшей мере ограничивают мышцы, проходящие около них. Суть этого ограничения в следующем. В любых движениях человека сокращение активно работающих мышц сопровождается расслаблением и растягиванием мышц-антагонистов.

Известно, что эластичность мышечных волокон считается совершенной, так как они легко поддаются растягиванию, после чего возвращаются к прежней длине. При небольшой амплитуде обычных движений человека растягивание мышц-антагонистов невелико и легко осуществимо. Но в ряде спортивных движений с максимальной амплитудой подвижность в суставах ограничивается недостаточной податливостью даже расслабленных мышц-антагонистов. Особенно это относится к мышцам, проходящим через тазобедренный сустав [9].

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах - плечевом, тазобедренном - человек обладает большой подвижностью, в других - коленном лучезапястном, голеностопном - амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе.

Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости.

Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что система физического развития младших школьников на современном этапе занимает одно из ведущих мест в системе общего образования, и функционирует в тесной взаимосвязи с другими ее компонентами и способствует развитию физических качеств в младшем школьном возрасте.

В основе развития физического качества лежит развитие физической способности. Чем более развита способность, выражающая данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решение двигательных задач.

Развитие физической способности обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма младшего школьного возраста. Воспитание двигательного качества достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физической способности – через выполнение двигательных заданий.

Младший школьный возраст – благоприятный период для развития гибкости, так как костная ткань и скелет продолжают активно формироваться. Сердце у них сравнительно легко приспосабливается к различным режимам работы и его ритм достаточно быстро восстанавливается [10].

Зная особенности младшего школьного возраста, учитель физической культуры должен осуществлять комплексное развитие физических качеств и исключить из занятий чрезмерные и психические нагрузки.

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и повседневной деятельности. Уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей, силы.

Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости.

### 1.3. Гибкость как ценное физическое качество.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания учащихся, является обеспечение многостороннего и гармоничного уровня развития физических качеств.

К числу основных физических качеств относят: силу, выносливость, быстроту, ловкость, и гибкость. Учёные и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармонического развития. Под гибкостью понимают, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Гибкость имеет большое значение в быту, в спортивной и трудовой деятельности. Она способствует правильной осанке, улучшает внешний вид

и влияет на жизненный тонус. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости в плечевых и тазобедренных суставах человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения [11].

Снижение гибкости вызывает проблемы со здоровьем – ухудшение осанки, механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи, смещение отдельных частей тела относительно друг друга и как следствие повреждение связок, хрящей и деформацию тела. Короткие мышцы груди приводят к сутулости спины, которая в итоге проявляется во впалой грудной клетке и уменьшённой вентиляции лёгких.

Малоэластичные сгибатели бедра и короткие спинные мышцы поворачивают таз вперёд и вызывают лордоз, хронические боли в пояснице и воспаление седалищного нерва. Опущенная голова вызывает головные боли. Головокружение и хроническое переутомление мышц задней части тела.

Гибкость – это рациональная работа мышц. При отсутствии в них запаса подвижности, им трудно выполнять амплитудные двигательные действия.

С точки зрения морфологических свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости:

- Активную, пассивную, смешанную;
- Общую и специальную;
- Динамическую и статическую.

Активная гибкость - движения с большой амплитудой за счёт мышечных усилий, т.е. проявление гибкости, происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Пассивная гибкость – выполнение движений под действием внешних растягивающих сил (усилий партнёра, внешнего отягощения, тренажёров). Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Разница между пассивной и активной гибкостью называют «запасом гибкости». Под

влиянием утомления активная гибкость уменьшается за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению, а пассивная увеличивается .

У младших школьников имеются все предпосылки к приобретению гибкости:

- преобладание в костной ткани органических элементов воды, которые делают скелет гибким и эластичным;
- сочленение костей подвижно в этом периоде развития;
- постепенное замещение костной ткани хрящевой;
- усиление темпов роста позвоночника и формирование естественных физиологических изгибов ( шейной и грудной кривизны);
- слабое развитие мышц и связок позвоночника, значительная толщина хрящевых прослоек позвоночника;
- кости скелета отличаются большой податливостью к внешним воздействиям;
- недостаточно развитые мышцы, крупные мышцы развиты лучше, чем мелкие.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 -11 лет. В целом подвижность крупных звеньев тела увеличивается до 13-14 лет и стабилизируется к 16-17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Если до 13-14 лет гибкость направленно не развивается, она может снижаться уже в юношеском возрасте. Значительное ухудшение отмечается у людей старше 50 лет [12].

Сенситивным периодом пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, а активной 10-14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет, причём у детей 9-14 лет это качество развивается в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков.

В процессе системно построенного воспитания детей младшего школьного возраста главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет:

- успешно овладеть основами жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования ОДА;

- с высокой результативностью проявлять прочие двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость [16].

## 2. Анализ гибкости у обучающихся младших классов на занятиях ритмики во внеурочное время

### 2.1. Исследование гибкости у обучающихся младших классов на занятиях ритмики

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным развитием всех систем организма. Этот период совпадает с процессом дальнейшей адаптации к учебной деятельности. От того насколько развиты мышечная, сердечнососудистая и другие системы организма зависит эффективность адаптивных реакций.

Среди актуальных проблем школьного физического воспитания особое место занимает проблема развития у детей основных двигательных качеств: быстроты движений, силы мышц, выносливости, ловкости, гибкости.

Одним из основных двигательных качеств, которое необходимо развивать в этом возрасте, является гибкость [5].

Гибкость – одно из важнейших двигательных качеств, которое в значительной степени изменяется с возрастом.

В базовом физическом воспитании важно обеспечить воспитание общей гибкости, с тем, чтобы гарантировать достаточно полную амплитуду движений во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата. Хотя многие двигательные действия не требуют максимально возможной амплитуды движений, резерв или запас гибкости имеет большое значение – он служит одной из предпосылок экономичности движений (при недостаточной гибкости на растягивание мышц тратится дополнительная энергия), способствует освоению новых широко амплитудных движений, помогает избегать травм.

В научно-методической литературе и в практике проведения уроков физической культуры с учащимися младшего школьного возраста по вопросам развития гибкости на наш взгляд уделяется еще недостаточно



внимания. Вследствие этого проблема требует более глубокого исследования.

В связи с этим нами была поставлена задача: разработать и экспериментально проверить эффективность предложенной нами методики по развитию гибкости у детей младшего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №40 г. с октября 2016года по февраль 2017 года. Эксперимент предполагал проведение первого контрольного тестирования в начале и второго – в конце педагогического эксперимента. На втором этапе проводилась организация педагогического эксперимента, в котором на уроках физической культуры экспериментальной группы использовалась разработанная нами методика, а занятия с контрольной группой проходили по общепринятой программе. Гибкость измерялась в плечевых суставах, в тазобедренных суставах и в позвоночных суставах.

С этой целью использовались тесты:

1. Поднимание рук лежа на животе.
2. Шпагат.
3. Наклон вперед.
4. Мост.

В эксперименте участвовали ученики 2 «А» и 2 «Б» класса. Каждый класс состоял из 20 человек с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Контрольная группа (2 «Б») посещала занятия по физкультуре 3 раза в неделю, и занималась по общепринятой методике.

Экспериментальная группа (2 «А») посещала занятия по физкультуре 3 раза в неделю, и занималась по методике разработанной нами. В подготовительной части урока проводились комплексы упражнений на развитие гибкости активного характера, а в конце основной части урока

комбинированные упражнения «методом контракции, релаксации и растяжения». Всего было разработано и внедрено в практику 10 комплексов упражнений на развитие активной и пассивной гибкости в различных суставах [15].

Таблица 1- Динамика среднегрупповых показателей гибкости

Название теста	Название группы	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий
Поднимание рук лежа на животе	Экспериментальная	15,60±16,71	20,20±20,62	P<0,05
	Контрольная	14,40±11,82	15,80±11,28	P>0,05
Шпагат	Экспериментальная	20,20±9,28	15,30±7,56	P<0,05
	Контрольная	20,20±9,28	18,00±7,33	P>0,05
Наклон вперед	Экспериментальная	1,75±0,512	6,20±0,351	P<0,05
	Контрольная	1,526±0,509	4,894±0,0384	P>0,05
Мост	Экспериментальная	53,70±1,56	46,20±5,28	P<0,05
	Контрольная	53,70±1,56	49,70±2,01	P>0,05

В результате эксперимента было выявлено улучшение гибкости как в экспериментальном, так и в контрольном классе. Однако в экспериментальном классе улучшение гибкости по всем показателям было более значительным. Так по тесту «Наклон вперед» в экспериментальном классе гибкость улучшилась с 1,75 до 6,20 см. при P<0,05, в контрольном классе гибкость улучшилась с 1,526 до 4,894 см. P<0,05.

По тесту «Мост» в экспериментальном классе гибкость улучшилась с 53,70 до 46,20 см. при P<0,05, в контрольном классе гибкость улучшилась с 53,70 до 49,70 см. P<0,05. По тесту «Шпагат» в экспериментального класса с 20,20 до 15,30 см. P<0,05, а в контрольном классе гибкость улучшилась с 20,20 до 18,00 см. P<0,05. По тесту «Поднимание рук лежа на животе» в экспериментальном классе с 15,60 до 20,20 см. P<0,05; в контрольном классе гибкость улучшилась с 14,40 до 15,80 см. P<0,05. По всем показателям гибкости в экспериментальном классе прирост результата был значительнее,

чем в контрольном классе. Это доказывает, что разработанная нами методика является эффективной, и ее можно рекомендовать учителям начальной школы [13].

## 2.2. Состав упражнений по ритмической гимнастике

Гимнастика, как вид спорта, получила обширное распространение во всем мире. Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, некая совокупность упражнений, которая придает занимающимся бодрость, здоровье, мышечный тонус, повышает результативность работы нервной системы. В ритмическую гимнастику входит неограниченный спектр упражнений, воздействующий на все участки тела, на развитие всех физических свойств, таких как: эластичность, гибкость, ловкость, работоспособность.

Положительные эмоции вызывают желание выполнять упражнения более активно, что повышает их влияние на организм. Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня включает в себя систему физических упражнений с элементами художественной гимнастики, общеразвивающими упражнениями, свободной пластикой, суставной гимнастикой, элементами современного танца [4].

В процессе занятий ритмической гимнастикой решаются такие задачи как, развитие физических качеств, обучение технике основных и специфичных движений, воспитание определенных качеств характера личности. Также существуют и специальные задачи, влияющие на развитие детского организма:

- коррекция ориентировки в пространстве, техники выполнения движений, нарушений опорно-двигательного аппарата;

- профилактика нарушений сердечно-сосудистой, дыхательной и сенсорной систем;

-компенсация нарушенных функций за счет сохранных анализаторов.

Стоит отметить, что ритмическая гимнастика помогает быстро перевести организм от сна к бодрствованию, а также настраивает центральную нервную систему на рабочий темп и стимулирует организм ребенка к предстоящей интенсивной работе в течение всего дня [2].

В состав упражнений по ритмической гимнастике входят все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Это происходит в результате стимуляции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, при помощи целенаправленных повторяющихся движений – бега, прыжков, танцев. Кислород, как известно, – необходимый фактор для существования живого организма.

При постоянном росте и развитии дети потребляют больше кислорода, чем взрослые. Физиологические особенности дошкольников являются прямым подтверждением данного утверждения. У детей цикличность окислительных процессов гораздо выше, чем у взрослых, а соответственно и необходимость в кислороде больше.

Дыхательный аппарат шестилетнего ребенка еще не до конца сформирован, в связи с этим дыхание поверхностное и учащенное, не обеспечивающее должного потребления кислорода. Ритмическая гимнастика предназначена для тренировки органов дыхания и обеспечения организма ребенка необходимым количеством кислорода. Важно то, что ритмические упражнения не только благоприятно влияют на дыхательную систему детей, но и способствуют развитию физических данных, а также помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения [3].

Наиболее активный период в жизни ребенка – это дошкольный, так как является равномерным и то же время неравномерным этапом жизни, когда развитие координационных навыков только начинается, что обусловлено непосредственным ростом ребенка и надлежащим формированием систем и функций его организма. В возрасте 4-7 лет более стремительно начинают формироваться двигательные-координационные способности.

Как известно, работа по выработке координационных движений сама по себе сложна, а также требует внимательности и сосредоточенности от педагогов и детей, именно поэтому очень важно начать формировать правильную координацию движений с ранних лет. Упражнения по ритмической гимнастике требуют большое количество энергии и сил, а потому дети выполняют их без особого желания. Именно поэтому очень важно, чтобы комплекс упражнений по ритмической гимнастике как благоприятно влиял на развитие всех систем организма, так и формировал у детей желание заниматься физической культурой в целом. А подкрепление занятий музыкой лишь способствует более правильному выполнению заданий с большим удовольствием [6].

Помимо координационных, ритмическая гимнастика требует освоение и других способностей, помогающих развиваться телосложению в нужном направлении:

- кинестетической способностью, способностью к дифференцированию, точности воспроизведения и отмериванию пространственных, силовых и временных параметров движения;

- способностью к сохранению равновесия - статического и динамического;

- способностью к переключению (согласованию разнонаправленных движений) в соответствии с задуманной программой действий или изменившейся в ходе ее реализации.

Основными задачами физического воспитания детей является как укрепление организма, так и развитие, и совершенствование движений.

Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для детей дошкольного возраста упражнения, выполненные под музыку, являются основными, базовыми при освоении двигательной культуры, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации

движений, а также предотвращают искривление позвоночника. Объединяющей характеристикой ритмичных гимнастических упражнений и музыки является их структурное ритмо-темповое проявление [1].

Система общеразвивающих упражнений представляет собой обязательное постоянное повторение движений, как отдельных частей тела, так и их сочетаний.

В программу по ритмической гимнастике обязательно должны входить упражнения из художественной гимнастики, а также элементы хореографии (пружинные движения, волны, взмахи). В основном они используются как дополнение к общеразвивающим упражнениям, но в то же время требуют многократного повторения. Вполне приемлемо вводить танцевальные элементы в занятия ритмической гимнастикой, так как это делают сами упражнения более насыщенными и интересными. Но не следует ставить в приоритет обучение танцам перед ритмической гимнастикой.

При наличии спортивного зала, упражнения в ходьбе лучше всего проводить по его периметру.

Чаще применяется ходьба на месте или с небольшими передвижениями в различных направлениях, с дополнительными подключением рук, туловища и головы.

Широко используются такие виды шагов как: перекатный шаг, пружинный шаг, острый шаг, приставной шаг и другие. В беговые упражнения включают бег с изменениями частоты шагов, с поворотами, с дополнительными движениями рук, плеча, головы, с хлопками, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад и многие другие варианты.

Используются всевозможные сочетания прыжков на одной и двух ногах, в стойках ноги врозь, в выпадах, с поворотами, с продвижениями в различных направлениях. Прыжки сопровождают движения руками, туловищем и головой. В занятиях ритмической гимнастикой прыжки вполне сочетаются с танцевальными движениями, также допустимы простейшие

элементы акробатики, выполняемые по типу общеразвивающих: перекуты, стойки на лопатках и другие [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия ритмической гимнастикой благоприятно влияют на развитие детского организма. Благодаря им, у детей с раннего возраста формируется правильная осанка, вследствие этого идет меньшая нагрузка на позвоночник и внутренние органы. Присутствие музыки в ритмической гимнастике дает положительный эффект на развитие координации и чувства ритма у детей дошкольного возраста. Стоит отметить, что ритмическая гимнастика также помогает развивать некоторые личностные качества с ранних лет, ведь не стоит забывать, что любые занятия спортом требуют выносливости, стойкости и терпеливости [11].

## Заключение

Ритмика - это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, она не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности. Очень часто на занятиях ритмики применяются различные упражнения, которые являются составной частью партерной гимнастики.

Партерная гимнастика представляет собой комплекс упражнений, который выполняется в положении лежа, сидя, либо стоя на четвереньках.

Такой вид гимнастики поначалу может показаться слишком сложным, но, пройдя несколько занятий, воспитанник начинает ощущать, что с каждым разом предлагаемые педагогом упражнения удаются все лучше и лучше. А через некоторое время у него получится выполнять полный объем необходимого курса упражнений в рекомендуемом темпе.

Физическое воспитание у детей дошкольного возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма. С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего



совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено.

Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия.

Развитие двигательных качеств происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает вероятность появления у детей ошибок в технике движений. Работа над их развитием расширяет диапазон двигательных возможностей детей, совершенствует их координационные способности.

Все больше внимания уделяется развитию двигательных качеств у детей дошкольного возраста в связи с решением задач физической культуры, улучшением работы по физическому воспитанию и детских садах, созданием хороших материальных условий жилки. Но и в тоже время у человека наблюдается сокращение двигательной активности.

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это - прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.

## Список литературы

1. Арауманов, С.Г., Усманходжаев, Г.С. Физическое воспитание в школе учащихся 2-3 классов [Текст]./ С.Г. Арауманов, Г.С. Усманходжаев.- Ташкент: Физкультура и спорт, 2015. – 143с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] Учебник для студентов педагогических институтов по специальности физическая культура./ Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2016. – 287с.
3. Бабамян, М.А. Исследование методики подготовки на этапе начальной спортивной тренировки [Текст]/ М.А. Бабамян// Теория и практика физической культуры. – 2014 №6. 56 – 61с.
4. Богданов, Г.П. Уроки физической культуры в 4 – 6 классах [Текст]./ Г.П. Богданов. – М.: Просвещение, 2017. – 207с.
5. Боген, Н.Н. Обучение двигательным действиям [Текст]./ Н.Н. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 287с.
6. Брянкин, С.В. Структура и функции современного спорта [Текст]./ С.В. Брянкtn. – М.: Наука, 2015.-71с.
7. Варанина, Т.Т. Художественная гимнастика [Текст] Учебное пособие для институтов физической культуры/ Под редакцией Орлова Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 197с.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки в спорте [Текст]./ Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 264с.
9. Волков, В.М. Спортивный отбор [Текст]./ В.М. Волков. – М.: физкультура и спорт, 2013. – 175с.
10. Волков, Л.В. Физическое воспитание учащихся [Текст]./ Л.В. Волков. – Киев: физкультура и спорт, 2015. – 78с.
11. Глазырина, Л.Д. Физическая культура школьникам [Текст] Программа и программные требования./ Л.Д. Глазырина. – М.: Гуманитарный центр ВЛА ДОС, 2016. – 144с.

12. Гомсоненко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культуры [Текст]./ В.А. Гомсоненко. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 261с.
13. Губа, В.П. Физические способности детей [Текст]./ В.П. Губа. – Киев: Здоровье, 2017. – 116с.
14. Гугин, А.А. Уроки физической культуры в начальной школе [Текст]./ А.А. Гугин. – М.: Просвещение, 2016. – 185с.
15. Гуналовский, А.А. Физическое воспитание школьников и критические периоды развития [Текст]./ А.А. Гуналовский. – М.: Физкультура и спорт, 2014 – 251с.
16. Гыпос, М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе [Текст]./ М.Д. Гыпос. – М.: Просвещение, 2016. – 259с.
17. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена [Текст]./ В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 193с.
18. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст]. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений./ Ю.Д. Железняк.-М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 384с.
19. Зациорский, В.М. Спортивная метрология [Текст] Учебник для институтов физической культуры./ В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 256с.
20. Канакова, Л.П. Основы статистики в спорте [Текст] Методические пособие./ Л.П. Канакова. – Томск, 2016. – 125с.