

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Якубов Сухроб
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

«Влияние музыкально-ритмического воспитания на развитие координационных способностей обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры».

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы : Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель доцент Ветрова И.В.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Якубов С.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	7
1.1 История развития ритмической гимнастики.....	7
1.2 Виды ритмической гимнастики.....	12
1.3 Особенности использования ритмической гимнастики на занятиях в среднем школьном возрасте	19
1.4 Средства двигательной деятельности на занятиях ритмической гимнастикой.....	23
1.5 Развитие координации у детей среднего школьного возраста.....	27
1.6 Методические подходы и методы воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста	32
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	36
2.1 Методы исследования	36
2.2 Организация и исследования.....	39
3 ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	41
ВЫВОДЫ	49
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребёнка. Одной из основных задач физического воспитания детей является развитие их двигательных функций и умения управлять своими движениями. Ещё П.Ф. Лесгафт писал, что « умение изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью». Высказанная мысль в полной мере определяет сущность координационных способностей. Развитие координационных способностей позволяет организму человека более экономично расходовать энергетические ресурсы за счет точной дозировки движений во времени, пространстве, по степени напряжения и расслабления мышц.

Вопросами касающиеся ритмической гимнастики занимались такие учёные как Жорж Демени, Жак-Далькроз, Г. А. Дюпперон и др. А в наше время это Т. П. Мануйлова, С. Б. Шарманова, Н. В. Денисенко, Ю. П. Денисенко и др.

Сам комплекс ритмической гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц. И практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации.

Ритмическая гимнастика получила широкое распространение во всем мире. Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыкально-ритмическое воспитание является неотъемлемой частью ритмической гимнастики которая использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную

гимнастику, элементы современных и народных танцев.

Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая ритмическую гимнастику, должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти. Выбор музыки определяется характером каждого упражнения, а также уровнем эстетической подготовленности ребенка.

Вопрос о взаимодействии музыки и движения неоднократно раскрывался педагогической и психологической литературе. Говоря о большом значении музыки в развитии движений, известный педагог Н. А. Ветлугина отмечает "... между музыкой и движением при одновременном их исполнении устанавливаются очень тесные взаимосвязи. Их объединяет одно и то же поэтическое содержание. Определяющую роль при этом играет музыка, развитие ее образов. Движения, сопутствующие музыке, выражают именно ее образное содержание. Возникает важный вопрос о единстве восприятия ребенком музыки, когда он движется, и движений, которыми он стремится выразить ее содержание". Музыка должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слух, музыкальную память. Музыка задает ритм. Образно говоря, ритмическая гимнастика соткана из ритмов, именно они "зажигают" занимающихся детей.

Особое внимание следует обратить на народную музыку. Она обладает исключительным богатством жанров, художественных образов, выразительных средств. Здесь есть и медленные мелодии, плавные мелодии, танцевальные мелодии средних темпов, зажигательные плясовые мелодии. Народная музыка создает необходимый эмоциональный подъем у занимающихся и имеет большое воспитательное значение.

А так как средний школьный возраст по функциональным возможностям обучающихся, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в

том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно. И, кроме того занятия должны быть не только полезны, но и занимательны, иначе желаемого результата можно и не достичь. Поэтому лучшим выходом будет развитие координации на занятиях по ритмической гимнастике.

Из выше сказанного мы определили

Объект исследования: учебный процесс обучающихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие координационных способностей обучающихся среднего школьного возраста.

Цель исследования: разработка комплекса упражнений музыкально-ритмического воспитания и экспериментальная проверка результативности использования подобранных комплексов .

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по теме исследования.
2. Определить уровень координационных способностей обучающихся среднего школьного возраста.
3. Разработать комплексы упражнений музыкально-ритмического воспитания для повышения координационных способностей обучающихся среднего школьного возраста
4. Экспериментально проверить результативность использования подобранных комплексов упражнений музыкально-ритмического воспитания для детей среднего школьного возраста.

Гипотеза: мы предположили, что изменение содержания физического воспитания с детьми среднего школьного возраста позволит повысить уровень развития их координационных способностей.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;

- тестирование двигательных качеств;
- методы математической статистики;

1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

1.1 История развития ритмической гимнастики

Мало кто знает, что корни ритмической гимнастики берут свое начало в глубокой древности. Чтобы выжить в борьбе с природой, первобытному человеку нужны были ловкость, сила, выносливость. Такие качества он развивал вначале, во время охоты, рыбной ловли. Позже, занимаясь земледелием, скотоводством, человек использовал с этой целью определенные, многократно повторяемые движения - физические упражнения.

При первобытнообщинном строе подготовка к охоте, сбору урожая, другим важным событиям отмечалась различными ритуалами, включавшими ритмичные имитационные движения. Во время совместного выполнения их членами рода или племени развивалась согласованность коллективных действий. Одновременно совершенствовались жизненно важные навыки, воспитывались физические качества [12].

По мере классового расслоения общества и развития государств возникала необходимость военной подготовки. Физические упражнения стали приобретать военно-прикладную направленность. Ритмизированные, т. е. выполняемые в ритме определенной мелодии, движения военных, трудовых и других ритуальных танцев были одновременно и зрелищем, и средством физической подготовки. Со временем они приобретали все большую зрелищную направленность. При этом дальнейшее развитие получали эстетически выразительные, ритмично выполняемые движения. Особой выразительности ритмизированные танцы достигли в Древней Индии. Обучение им проходило в специальных закрытых школах. В античной Греции ритмичные движения входили в ритуальные танцы орхестрики. Танцующий должен был с помощью ритмичных движений выразить определенную мысль, идею, а для этого ему надо было обладать высоким чувством ритма, быть

физически подготовленным, владеть своим телом. Кроме этого, танцору необходимо было знать поэзию, историю, мифологию, другие науки и искусства того времени.

Высоко ценили ритмичные движения эллинские философы. Например, Лукиан считал, что телесный ритм захватывает сознание как исполнителей, так и зрителей и раскрывает соотношение между красотой телесной и духовной, воздействует на чувства, воспитывает человека.

Военизированные ритмические танцы включались в спартанскую систему подготовки молодых воинов и были довольно сложными. Так, танцующий имитировал метание копья или поединок с противником. Одновременно манипулировал щитом, защищаясь от реальной угрозы - летящих в него камней, которыми пытались поразить его взрослые зрители. Такие танцы развивали ловкость, выносливость, быстроту движений и другие качества, необходимые воину.

С переходом к феодальным общественным отношениям античная культура постепенно приходила в упадок. Церковь насаждала аскетизм, проповедовала отречение от жизненных благ, в том числе и от физической культуры. Даже детские игры, танцы рассматривались как греховные. Изменения коснулись и военного дела. Теперь тяжело вооруженному, закованному в латы воину нужны были сила и устойчивость. Такие качества, как ловкость, быстрота и выносливость, которые вырабатывались с помощью ритмизированных физических упражнений без лат и не в седле, потеряли свою ценность. Поэтому ритмизированные движения сохранялись лишь в танцах.

В эпоху Возрождения физическая культура переживает новый подъем. Получают распространение игры с мячом, верховая езда, фехтование, гребля, устраиваются различные состязания. Ритмизированные движения продолжают развиваться в танцах, которые превращаются в самостоятельный вид искусства. На рубеже XIV-XV веков Доменико да Пьяченца (да Ферара) издает трактат "Об искусстве танцевать и водить хоры", в котором на основе народного танца и

греческих традиций закладывает основы балетной хореографии. Затем появляются подобные труды Г. Эбрео, Ф. Карозо и других. Искусство танца и в этот период используется как средство обучения благородным манерам, воспитания изящества и легкости движения, развлечения.

Так одна из разновидностей ритмической гимнастики – орхестриха была предшественницей всех ритмических, пластических и ритмопластических систем упражнений, включая современную художественную гимнастику.

Во второй половине XIX века французский физиолог Жорж Демели создал своеобразную систему гимнастических упражнений, основанную на ведущем значении ритма и гармонии движений. Цель достигалась ритмичным напряжением и расслаблением мышц. Автор считал, что непрерывные движения менее утомительны, поэтому нужно менять упражнения без остановки. Так было положено начало принципу поточности движений. В работу включалось сразу несколько суставов и сегментов тела в течение 3-10 минут, после чего следовала пауза отдыха длительности 1-3 минуты. Продолжительность урока – 60 минут для взрослых и 30 минут для детей.

Родоначальником направления, объединявшего колоритность и ритм движения был оперный певец Ф. Дельсарт. В 1883 году он открыл в Париже курсы сценической выразительности. Система его упражнений была основана на слитности включения в действие многих суставов, связи эмоционального состояния человека с телодвижением.

Профессор Женевской консерватории Жак-Далькроз (1865-1950) – композитор и музыкант создал гимнастику, которая способствовала развитию слуха и мышечного чувства ритма. Один из основных принципов его системы – подчинения движения музыкальному ритму и передача звуковых периодов в длительностях пластического движения. Каждое упражнение усложнялось лишь после того, как было доведено до автоматизма.

В отношении к этой гимнастике было немало и скептиков, писавших, например: “Ритмическая гимнастика – дрессированный пляс. Эта гимнастика

умерщвляет в душе человека волю к свободному самоопределению. ” Однако негативные отзывы не помешали бурному росту её популярности. Системы Демели, Дельсарта и Далькроза имели большое число последователей, которые модифицировали и дополняли их в соответствии со всеми взглядами. Особую чувствительность среди них приобрела американская танцовщица Айседора Дункан. Она как бы снова открыла смысл человеческой походки, бегом, лёгкого естественного прыжка, движений головы и рук. Дункан прониклась античным культом тела.

Различные ритмопластические системы движений имели большую популярность в России. Так, в 1910 г, в Петербурге открылись курсы ритмической гимнастики по системе Ж. Далькроза. 50 выпускниц курсов преподавали потом ритмику в женских пансионатах, музыкальных училищах. Отсюда получили развитие разные школы художественной гимнастики. Возникшие в России студии пластики, свободного танца, ритмики и т. п. Разными путями стремились к гармоническому развитию человека, его физической красоте, духовному обогащению.

Одну из этих студий, а именно «Московские классы пластики», закончила Л. Н. Алексеева — создательница системы гармонической гимнастики. Ее первая студия так и называлась «Студия гармонической гимнастики и танца». Главное в алексеевской гимнастике - подбор упражнений, гармонически развивающих тело; естественность движения; особая обработка гимнастического материала. Даже самые небольшие учебные упражнения оформлялась как маленькие «этюды движения» со своей гимнастической и эмоциональной задачей. Движение в них органически сливается с музыкой, соответствуют духу музыкального произведения. Между движением и музыкой должна быть, как говорила Алексеева, «ритмическая гармония», исполнение разнообразных художественно - гимнастических этюдов под классическую музыку доставляет занимающимся большое эстетическое удовольствие. Для детей особо привлекательная игровая форма занятий. Первая

большая работа Л. Н. Алексеевой «Мрак», «Порыв» и «Марсельеза»[22].

Как видим, современная ритмическая гимнастика не возникла вдруг, а объединила в себе элементы ранее существовавшие систем физического воспитания. Естественно, на, новом, современном уровне.

Сейчас за рубежом очень популярна система гимнастики американской киноактрисы Джейн Фонды. На советских экранах шло несколько фильмов с ее участием. Она разработала систему упражнений для женщин, которую называют по-разному: аэробические танцы, музыкальная аэробика, женская ритмическая гимнастика.

Занимаясь дома физическими упражнениями для поддержки формы, Дж. Фонда попробовала объединить движения музыкой. Однажды во время киносъемок она показала это актерам, и всем понравилось.

Первый опыт занятий ритмической гимнастикой относится к 20-ым годам. В обращении Государственной комиссии по просвещению (16 апреля) опубликованном в “Известиях Всероссийского центрального комитета” указывалось, что массовая ритмическая гимнастика является одним из важнейших факторов физического развития детей. В 1923 году по распоряжению наркома просвещения А. В. Луначарского была организована “студия пластического движения”, руководимая З. Д. Вербовой, где готовили преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов.

Как видим, современная ритмическая гимнастика не возникла вдруг, а объединила в себе элементы ранее существовавших систем физического воспитания. Большой вклад в разработку и развитие ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях и начальных школах в 80 годы внесла Л. В. Карманова. Она разработала рекомендации к проведению ритмической гимнастики, где сформулировала требования к составлению комплексов ритмической гимнастики.

1.2 Виды ритмической гимнастики

Исторически складывалось так, что различными видами пластической гимнастики занимались преимущественно женщины. В настоящее время ритмическая гимнастика является монополией женщин, но юноши и мужчины все активнее проникают в ряды занимающихся. И это предопределено многогранностью воздействия ритмической гимнастики на человека, кем бы он ни был по социальному положению и профессии [8].

По особенностям воздействия на организм человека ритмическая гимнастика подразделяется на оздоровительную, лечебную и прикладную. Но выделение лечебной ритмической гимнастики носит весьма условный характер, так как она сама по себе служит цели оздоровления [21].

Поскольку важнейшим компонентом ритмической гимнастики являются положительные эмоции, то по их силе, окраске, методам создания условий эмоционального фона она может иметь виды игровой, танцевальной, атлетической и психорегулирующей направленности [31].

Ритмическую гимнастику как вид двигательной деятельности можно подразделить и в возрастном аспекте: детская (в дошкольных учреждениях и начальных классах школы); подростковая и юношеская (молодежная); для людей зрелого возраста; для пожилых людей. Такое деление естественно, так же как и естественно стремление человека любого возраста к радости жизни, в любых формах ее проявления [23].

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях и с учениками младших классов должна носить игровую направленность. Образно говоря, воспитателю, учителю надо «играть» в ритмическую гимнастику [30]. В этой связи важно упомянуть имя известного специалиста Карла Орфа, создавшего целую систему детской гимнастики, центральным содержанием которой являются средства и методы развития физических качеств детей, музыкальных способностей. И что чрезвычайно важно, К. Орф построил свою систему на интеллектуальной основе занятий, что является безусловным фактором

формирования осознанной потребности маленького человека в культурных движениях, в культурной физической нагрузке [21].

В зависимости от целей и задач учащиеся средних и старших классов могут заниматься ритмической гимнастикой танцевальной или атлетической направленности. Эти два направления занятий могут носить как оздоровительный, так и сценический и даже конкурентный характер. Естественно, что первая направленность является первичной, базовой [8].

Наблюдая телевизионные уроки ритмической гимнастики, мы как-то привыкли к тому, что юноши участвуют в показательных занятиях в качестве фона для прекрасно владеющих своим телом девушек. Понятно, что такой фон по-хорошему выгоден женскому составу занимающихся. Но спорно то, что юноши, как правило, выполняют те же упражнения, что и девушки, несмотря на явную женственность многих движений. В лучшем случае такие упражнения выполняются юношами с небольшими отягощениями в руках. Не оспаривая целесообразность совместных занятий юношей и девушек, следует отметить, во-первых, возможность подбора для юношей «своих» упражнений «более мужественного и атлетического характера», а во-вторых, использовать организационную форму занятий отдельно юношей и девушек. Для этого случая вполне приемлем нетипичный термин «ритмоатлетическая гимнастика», ориентированный преимущественно на юношей, отражающий, помимо ритмопластического компонента, и ярко атлетический, направленный на активное развитие, физических качеств. В этом случае, безусловно, предполагается выполнение большинства упражнений в усложненных условиях, с дозированными отягощениями в руках и на руках, на туловище и ногах. В качестве отягощений могут применяться гантели, манжеты с грузом на запястьях, бедрах, голених, жилеты с грузом на туловище, а также гимнастические предметы, усложняющие условия выполнения упражнений. Отягощениями может служить и вес партнера в парных упражнениях. Необычным и благотворным отягощением ритмическим движениям ногами и

туловищем может быть вода в бассейне. Такой подход и разновидность ритмической гимнастики, как аквааэробика, приемлем и для женщин 25-50 лет [21].

В настоящее время приобрела популярность так называемая степ-ритмика как одна из специфических вариаций ритмической гимнастики. Ее отличительной особенностью является то, что движения общеразвивающего характера различными частями и звеньями тела выполняются на фоне ритмичных шагов занимающихся на возвышение, например, на гимнастическую скамейку, или прыжков и спрыгиваний с возвышения. Понятно, что скамейка должна быть устойчивой, как и другое применяемое возвышение. Эмоциональный характер упражнений, веселая задорная музыка способствуют созданию хорошего настроения на объемную физическую нагрузку [23]. Эта разновидность ритмической гимнастики позволяет довольно гибко регулировать нагрузку как за счет ускорения или замедления темпа движений, так и путем изменения высоты возвышения. Степ-ритмику можно применять в занятиях с людьми с хорошей подготовленностью [8]. Очень хорошо зарекомендовала себя степ-ритмика как средство разминки в подготовительной части урока и в некоторых видах спорта, например в легкой атлетике, где наряду с общей выносливостью можно таким способом решать задачи силовой подготовки ног [31]. Степ-ритмика может быть прекрасным средством для школьников-спортсменов при решении задач переходного периода тренировки, а, в общем, является прекрасной возможностью проявления творчества специалистов [21]. Одним из разновидностей степ-аэробики - слайд аэробика. Для занятий потребуется гладкая широкая доска, на которой выполняются разнообразные скользящие движения ногами, в основном схожие с движениями конькобежца. Регулярные занятия на слайде развивают аэробную и силовую выносливость, координацию движений, стимулируют функции жизненно важных органов и систем организма, состоянием которых во многом и определяется здоровье человека, укрепляют даже те мышцы, для которых

бывает непросто подобрать упражнения.

Слайд-аэробика -- это скользящие движения ногами, выполняемые в разных направлениях, из разных положений. На начальном этапе достаточно заниматься 10-15 минут, но время занятия нужно увеличивать до 50--60 минут.

С целью повышения нагрузки движениям ногами подключают всевозможные движения руками, используют различные отягощения [29].

Однако, тренироваться можно не только с помощью активных движений, но и напрягая мышцы волевым усилием. В йоге, например силе воли, придается решающее значение, поскольку от нее зависит развитие высших духовных способностей человека. Роль воображения такова, что позволяет йогу проводить самоотожествление с тем или иным объектом. Отсюда глубокое знание природы вещей, умение контролировать свои чувства и мысли. Физические упражнения, выполняемые с участием волевого усилия, приносят, несомненно, большую пользу, чем контролируемые, «стихийные». Наряду с йогой существует также и психомускульная аэробика, основанная на волевом усилии. Психомускульная аэробика рекомендует выполнять упражнения раскрепощенно, чередуя напряжение и расслабление мышцы [2]. Умению управлять своими мышцами тоже нужно учиться, поэтому, занимающимся необходимо объяснить технику выполнения и те ощущения, что должны возникать при выполнении упражнений.

Свободный танец -- это произвольные, импровизированные движения под приятную ненавязчивую мелодию. В таком танце человек выполняет только те движения, которые ему подсказывает внутренний голос и которых он, возможно, никогда в жизни не делал. Он может производить не вероятные акробатические трюки, а может слегка шевелить под музыку большим пальцем на левой ноге. Тело само подсказывает движения, с помощью которых снимаются внутренние зажимы и очаги напряжения. И эффект от этого, как в один голос утверждают люди, практикующие свободный танец (а он популярен во всем мире!), колоссальный: прилив сил и бодрости, довольство собой, гибкое

и раскрепощенное тело, снижение или уход болевых ощущений.

Исполнять свободный танец можно не только стоя, но сидя и даже лежа. Его элементы (в основном это будут движения руками) доступны людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата или больным, вынужденным долгое время находиться в постели.

Белли-данс в переводе означает «танец живота» - ещё одна разновидность ритмической гимнастики. Безусловно, женский танец. Соблазнительные движения животом исключительно полезны для женского здоровья, помогут избавиться от застойных явлений во внутренних органах, дисфункций. «Танец живота» заставляет работать в усиленном режиме весь организм, но основная нагрузка ложится на мышцы живота [7].

В наше время стали актуальны занятия ритмической гимнастикой в форме разработанных программ на основе какого-либо вида спорта или красочных танцев, например, кик-аэробика - новинка в области фитнеса, комплекс упражнений, разработанный на основе приемов кик-боксинга. Так же разрабатываются программы на основе латиноамериканских танцев, элементов русского народного танца. Они являются простым и эффективным средством занятий под музыку, снятия психоэмоционального напряжения.

Для того, чтобы правильно подобрать музыкальное сопровождение, следует руководствоваться требованиями: небольшое и простое произведение должно обладать художественными достоинствами, развивающими как слуховое восприятие, так и художественно-музыкальный вкус. Следует обратить внимание на содержание музыкального произведения – ту идею, мысль или чувство, которое композитор передает звуками музыки.

Для сопровождения упражнений должны быть взяты художественные музыкальные произведения. Естественно, что их исполнение должно быть грамотным. Ведь элементы музыки – это не только ритм, но и темп, метр динамика, характер звукопроизношения. Эти элементы определяют выразительность содержания музыкального, они же являются и средствами

выразительности музыкально-ритмических движений.

В практике иногда встречается бездумное импровизирование маршеобразной и танцевальной музыки, к которой дети, к сожалению, привыкают из-за ее ритмичности и кажущегося удобства для ходьбы, бега, исполнения плясок. На самом же деле, воспринимается лишь отдельный ритм, а не ритм музыки, как результат определенного, организованного распределение звуков, состоящих в тесной связи с характером и свойствами этих звуков. Искажённое исполнение музыки особенно вредно для маленьких исполнителей, т. к. именно в этом возрасте происходит знакомство ребенка с миром музыкального искусства. Музыка как вид искусства всегда содержательна, поэтому движения под музыку становятся осмысленны, эмоционально окрашены.

Составляя музыкальную фонограмму для комплекса необходимо заботиться о стилевом единстве и общности содержания музыки. Вообще при подборе музыкальной композиции для занятий нужно учитывать многие стороны: возраст детей, физическую подготовленность, тематику, образность, выразительность занятия, воспитательный момент, характер каждого упражнения, уровень подготовленности обучающихся.

Ритмическая гимнастика женщин зрелого и среднего возраста носит преимущественно танцевальную направленность с упражнениями, способствующими развитию силы мышц ног, рук, туловища и направленную на устранение огрехов телосложения, излишнего веса. Мужчинам этого возраста наиболее подходящие упражнения ритмоатлетической направленности с целью повышения функциональных возможностей организма (сила, быстрота, ловкость, выносливость). Психологические особенности женщин и мужчин среднего и особенно зрелого возраста позволяют рекомендовать проводить занятия отдельно, чтобы исключить элемент стеснительности от своих не всегда совершенных форм тела и таких же, на начальном этапе занятий, движений [23].

Ритмическая гимнастика людей пожилого возраста преследует главную цель поддержания хорошего уровня функций и систем организма. Для этого используются как относительно активные движения, так и упражнения психорегулирующего характера. Главной мерой воздействия в этом случае является умеренный и даже медленный темп двигательных действий, спокойные ритмы музыки. Прикладная ритмическая гимнастика подразделяется на профессионально-прикладную и спортивно-прикладную. Профессионально-прикладная ритмическая гимнастика применяется, как правило, как средство двигательно-трудовой реабилитации в коллективах на производстве, в учреждениях как средство активного отдыха. Содержание же комплексов и композиций определяется в этом случае спецификой трудовых процессов [8].

Понятие «спортивно-прикладная ритмическая гимнастика» ново, как и пока редко встречающиеся случаи ее применения как средства разминки перед тренировками в различных видах спорта. За этим способом подготовки спортсменов к основной работе в тренировке и даже к соревнованиям в игровых видах спорта стоит большое будущее. Тем более что спорт высших достижений приобретает явную профессиональную направленность, где новые технологии будут играть решающую роль. К примеру, разминка футболистов, в которой используется ритмовая музыка, и такие же ритмические движения - это высокие положительные эмоции и щадящие условия для нервной системы игроков. Но для этого нужна специальная подготовленность футбольного тренера или тренер-специалист по ритмической гимнастике.

Лечебная ритмическая гимнастика носит, как правило, реабилитационный (восстанавливающий) характер с направленностью воздействия на сердечнососудистую систему, органы дыхания, нервную систему, на опорно-двигательный аппарат [21].

1.3 Особенности использования ритмической гимнастики на занятиях в среднем школьном возрасте

Привычка к физической культуре, потребность в движении легче всего формируются и должны быть сформированы в дошкольном возрасте. Двигательная активность, как правило, вызывает у ребенка «мышечную радость». Это фундаментальные факторы гармоничного развития личности, ее психического и физического совершенства [28].

Само словосочетание «ритмическая гимнастика» указывает на ритмический характер движений, а они отражают естественную потребность ребенка.

Отличительная особенность среднего школьного возраста состоит в том, что именно в это время наступает период полового созревания организма.

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1--2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13--14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение

ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков -- брюшной, у девочек -- грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко

. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Нельзя объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

Ритмическая гимнастика сочетает в себе также компоненты, которые как нельзя лучше отвечают и другим особенностям детского возраста. Потребность детей в двигательной активности, как говорилось выше, полнее всего реализуется в игре, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Главным побудителем игры является удовольствие и приятность траты накопившихся сил и энергии. Поэтому включение игровых элементов делает занятия ритмической гимнастикой привлекательными для детей [30].

Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается внимание, они учатся сосредотачиваться в каждый момент времени на том, что им преподается, делают обычно это легко и весело, без большого напряжения. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать поспешно. Каждый ребенок на виду, и каждое его неверное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Так формируется способность к устойчивому вниманию и собранности, являющиеся важными предпосылками успешной учебной деятельности. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях, красиво сидят и ходят, их

походка делается легкой и грациозной [5].

Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий ритмической гимнастикой - воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. Ритмическая гимнастика способствует не только физическому развитию обучающихся, но и оказывает существенное влияние на развитие, в общем .

1.4 Средства двигательной деятельности на занятиях ритмической гимнастикой

Ритмическая гимнастика - сложный координационный вид спортивной деятельности. Она содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, включает в себя как упражнения из художественной гимнастики и хореографии, так и из народных, современных и бальных танцев.

В ритмической гимнастике применяется несколько групп упражнений: строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные упражнения, упражнения художественной гимнастики, упражнения нетрадиционных видов гимнастики и др.

Строевые упражнения служат средством организации занимающихся и их удачного размещения в зале, на площадке. Они выполняются в строгом соответствии с требованиями гимнастического стиля и могут сочетаться с движениями рук, головы, ног и другими несложными движениями, а также выполняться под музыку. Например: перестроение можно выполнить переменными шагами или подскоками, а размыкание -- приставными шагами с наклонами туловища вправо-влево и др.

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 дошкольников и младших школьников, необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух.

Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике включают в себя ходьбу, бег, прыжки, многообразные по форме, величине мышечных

усилий и продолжительности выполнения. Они выполняются в гимнастическом стиле, большинство из них носит стилизованный или танцевальный характер. Это придает им особый колорит, делает их привлекательными, а при исполнении под музыку более эмоциональными.

Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике, как и в любом другом виде гимнастики, могут выполняться без предметов, с предметами (палки разных размеров, набивные мячи, флажки, самодельные предметы и др.), на различных гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), а также со взаимной помощью друг другу (в парах). В ритмической гимнастике можно выделить группу общеразвивающих упражнений, с помощью которых оказывается избирательное воздействие на мышечные группы всех звеньев тела. С помощью таких упражнений Педагог может развивать у обучаемых подвижность в суставах, эластичность мышц и связок, способность в совершенстве владеть своим телом.

Стретчинг - занятия, улучшающие гибкость за счет растягивания мышц. В стретчинге упражнения на растягивание сочетаются со специальными видами дыхания, позволяющими отвлечься от неприятных болезненных ощущений, возникающих при растягивании мышечного волокна. Концентрация внимания на дыхании позволяет существенно увеличить растяжимость мышц.

Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике очень многообразны. К ним относятся: элементы танцев народов мира, современных танцев, бального, бытового и пантомимного характера, ритмические танцы, музыкальные игры, хореографические упражнения. Танцевальные упражнения разучивают предварительно по отдельным движениям, элементам и только после этого применяют в комбинациях, танцах и плясках.

Ритмические танцы в основе своей просты и могут применяться при решении задач подготовительной и основной частей урока. Их используют на праздниках, в летних оздоровительных лагерях, в показательных выступлениях .[19]

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку - в этот раздел входят разнообразные движения подражательного характера, свободные формы движения, передача эмоционального восприятия музыки. В этих упражнениях преодолевается скованность в движениях, повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям. Используются упражнения: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т.д.[10].

Правильно организованные подвижные игры под музыку с разнообразными движениями и действиями играющих способствуют развитию двигательных и координационных способностей. Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на свежем воздухе, способствующих закаливанию детей и снижению гиподинамии. В подвижных играх ученики закрепляют накопленный опыт и свои представления об изображаемых событиях, о жизни, совершенствуют приобретенные знания, умения и двигательные навыки [9].

Любые занятия с детьми и подростками нуждаются в периодической стимуляции психической и физической работоспособности, в эффективной профилактике утомления. Для этого могут быть использованы различные средства: игра, шутка, переключение на другую деятельность, но, пожалуй, самое действенное - специально подобранная к уроку (по темпу, ритму, громкости, содержанию) **музыка**, которая может направленно стимулировать и регулировать двигательную активность и психические состояния учащихся на фоне положительных эмоций [11].

Выполняя физические упражнения под приятную, грамотно подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно «подключаются» к выражаемым в ней чувствам и настроениям. Например, не имея особых причин для радости, слушатели музыки, выражающей радостное, приподнятое настроение, невольно начинают ощущать это настроение в себе и связывать его с выполняемой работой, которая становится гораздо приятнее и привлекательнее, менее

утомительной, чем обычно [17].

Многолетние экспериментальные исследования и практика учителей выявили, что музыкальную стимуляцию учебной деятельности на занятиях нельзя применять непрерывно: она быстро надоедает, порой раздражает и теряет свое стимулирующее воздействие. Эпизодическое музыкальное звучание, сопровождающее многократно повторяющиеся простые или твердо заученные упражнения, которые не требуют от занимающихся большой сосредоточенности, - наиболее рациональное ее использование.

Безусловно, наиболее простой случай активизации музыкой двигательных заданий - это разминка или вводная часть урока. Очень полезна она во время выполнения двигательных и дыхательных упражнений на расслабление в заключительной части урока. В них, по физиологическому закону доминантны, отвлекается свободное от работы внимание на приятный побочный раздражитель, что не только не вредит основной деятельности, а наоборот, рефлекторно усиливает и облегчает ее - делает более полным сопутствующее расслабление мышц-антагонистов и мышц, не принимающих участие в реализуемом двигательном акте [13].

Кстати, перед занятием может стать традиционным условный сигнал - короткие музыкальные позывные. Он переключает внимание учащихся от других дел на занятия в спортивном зале, настраивает их и облегчает организационные дела в начале урока [17].

1.5 Развитие координации у обучающихся среднего школьного возраста

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: по разностороннему и специально направленному их развитию

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной активности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх [7].

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой выбранного вида спорта, а во втором – избранной профессией.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх

и единоборствах, скоростном спуске на лыжах, горном и водном слаломе и т. п., где в обстановку действия преднамеренно вводятся препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных движений на другие.

В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке.

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов [14].

Включение человека в сложную систему «человек - машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени.

Исходя из этого, определены следующие задачи по развитию координационных способностей:

1) улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);

1) развитие координации движений неведущей конечности;

1) развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию

координационных способностей, прежде всего на занятиях с обучающимися среднего школьного возраста приводит к тому, что они:

- ✓ значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- ✓ постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- ✓ приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной активности;
- ✓ испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений [8].

Средства воспитания координационных способностей

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно

охватывающие основные группы мышц. Это физические упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей. В разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты), упражнения в равновесии [11].

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную активность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижение на лыжах, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями [13]

На спортивной тренировке применяются две группы таких средств:

- а) подводящие, способствующие усвоению новых форм движений того или иного спорта;
- б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях —

ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях, двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей [21].

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

1.6 Методические подходы и методы воспитания координационных способностей у обучающихся среднего школьного возраста

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно изменившейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборства.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнения) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению [5].

Мышечная напряженность проявляется в 2 формах:

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким. Для ее снятия целесообразно использовать:

а. упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;

б. разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии;

с. плавание;

д. массаж, сауну, тепловые процедуры [2].

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления). Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

1) в процессе физического воспитания у обучающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупреждает появление ненужной напряженности;

2) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у обучающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних групп мышц с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др. [7]

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используют следующие приемы:

○ стандартно-повторного упражнения;

○ вариативного упражнения;

- игровой;
- соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях. Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движения и пр.);
- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения : сидя, стоя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);
- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т. п.);
- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т. п.);
- выполнение освоенных двигательных реакций после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в

специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо); [14]

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п. соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся еще недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи обучающихся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации [20].

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- тестирование двигательных качеств;
- методы математической статистики;

2.1.1 Анализ научно-методической литературы

Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методики исследования изучалась литература о ритмической гимнастике, её видах, особенностях использования в среднем школьном возрасте. Была изучена характеристика средств и методов Музыкально-ритмического воспитания. Анализировалась литература о координационных способностях, их развитии.

2.1.2 Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на уроках физической культуры в МБОУ СШ 150 с обучающимися 6 классов . Непосредственное исследование проводилось на протяжении 6 месяцев, которое заключалось во внедрении разработанного комплекса ритмической гимнастики в подготовительную часть урока и разработанных танцевальных композиций в основную часть урока, оценки результатов овладения занимающимися новых двигательных действий, отношения обучающимися к занятиям.

2.1.3 Тестирование двигательных качеств

Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки является контроль над развитием качеств. Одним из показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей, является успешная сдача ими тестов.

Исходя из анализов литературных источников (В.И. Лях, 1989,1998; В.А.

Лагутин, 1996; Л.Д. Назаренко, 2003), использовались тесты, при помощи которых определялись следующие виды КС:

- определение уровня ловкости;
- определение уровня точности;
- способность к сохранению равновесия;
- способность к согласованию движений;
- координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).
- способность к воспроизведению ритма по рисунку.

Тест определения ловкости (Т 1). Перепрыгивание через скакалку на полу по кругу в заданной последовательности. 1 - на правой ноге; 2 - на левой; 3 - на двух; 4 - ноги врозь; 5- ноги скрестно.

5 баллов - упр. выполнено без ошибок; 4 балла - при одном нарушении последовательности, нарушении ритма; 3 балла - заступ на скакалку, нарушения ритма.

Тест для определения точности (Т 2). При вращении скакалки учителем школьник перепрыгивает ее 10 раз на обеих ногах.

5 баллов - задание выполнено; 4 балла - один сбой; 3 балла - два сбоя в темпе движений.

Тесты для определения равновесия (Т 3, Т 4, Т 5).

1. Толчком двумя прыжок вперед через полосу шириной 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс. Оценивается степень сохранения равновесия после прыжка.

5 баллов - сохранение вертикального положения; 4 балла - незначительное покачивание верхнего плечевого пояса; 3 балла - переступания с фиксацией положения.

2. Из стойки на лопатках перекат вперед в стойку на одной ноге, другую назад, руки на пояс.

5 баллов - уверенное выполнение, хорошая фиксация тела; 4 балла -

наличие покачиваний не сходя с места; 3 балла - нарушение слитности, переступания.

3. Передвижение в приседе по наклонной скамейке, прикрепленной к гимнастической стенке. 5 баллов - движения слитны, уверенны, в среднем темпе; 4 балла - замедленный темп с покачиваниями; 3 балла - излишняя скованность, напряжение.

Тесты для определения ритмичности (Т 6, Т 7).

1. Оценивается ритмичность движений. 5 баллов - нога неслышно ставится на большой палец, затем акцентировано на ступню через одинаковые промежутки; 4 бала - явная напряженность и скованность; 3 бала - 1-2 нарушения в равномерности шагов.

2. Занимающиеся повторяют за учителем показанное упражнение: ходьбу с подниманием прямой ноги вперед с отведением рук в стороны, сохраняя рисунок движения, ритм, амплитуду, темп, динамику.

5 баллов - полное соответствие с образцом; 4 балла - нога поднята до горизонтали, носок не оттянут, голова опущена; 3 балла - нога не доведена до горизонтали, движения скованны, руки не всегда разводятся в стороны.

Тест для определения уровня пластичности (Т 8). Приставной шаг в сторону с небольшим приседанием (4 шага влево, 4 шага вправо) выполняется с вращением кистей наружу и внутрь (2 движения).

5 баллов - полное соответствие амплитуды, направления, темпа, слитность выполнения; 4 балла - недостаточная слитность, выразительность; 3 балла - слабая слитность и отсутствие выразительности.

Способность к ориентированию в пространстве (Т 9) оценивалось выполнение 3 кувырков вперед последовательно по прямой линии с фиксацией в положении стойка руки в стороны

5 баллов - уверенное выполнение, хорошая фиксация тела; 4 балла - наличие покачиваний не сходя с места; 3 балла - нарушение слитности переступания.

2.2 Организация исследования

Исследование проходило в три этапа.

Методологический этап: с марта 2017г по сентябрь 2017г.

1. Проводился выбор темы и согласование с научным руководителем.
2. Выбор предмета и объекта исследования, выработка гипотезы, формулирование цели и задач исследования.
3. Изучение литературных источников по проблеме исследования.
4. Анализ и обобщение научных фактов и материалов для исследования, подбор методов исследования.

Экспериментальный этап: с сентября 2017г. по март 2018г.

Проводились исследования в МБОУ СШ 150 на уроках физической культуры с обучающимися среднего школьного возраста .

Педагогический эксперимент представлял собой разработку комплекса упражнений ритмической гимнастики и музыкально-ритмического воспитания и внедрение его в уроки физической культуры в средней школе № 150. Был исследован начальный уровень развития координационных способностей у детей 6 классов. Один класс относился к контрольной группе, другой класс к экспериментальной. В экспериментальной группе занятия проходили два раза в неделю: раз в неделю – занятия по музыкально-ритмическому воспитанию, и раз в неделю в обычном режиме согласно программе. В контрольной группе 2 раза в неделю проводились уроки в обычном режиме согласно программе. Эксперимент длился 6 месяцев. В итоге с помощью тестов были выявлены изменения уровня развития координационных способностей у обучающихся контрольной и экспериментальной групп.

Проводилась визуальная оценка проводимых занятий с обучающимися, результатов овладения занимающимися новых двигательных действий, а так же отношения обучающихся к занятиям на протяжении 6 месяцев.

Заключительный этап: с марта 2018г. по май 2018г.

1. С помощью методов математической статистики обрабатывались

результаты эксперимента, подводились итоги.

2. Оформление выпускной квалификационной работы, обсуждение результатов исследования.

3 ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенное тестирование обучающихся показало следующие результаты

На начальном этапе измерения уровня развития координационных способностей было выявлено, что высокий уровень развития имеют 5,5%, средний - 58,3%, низкий уровень - 36,2%. Средний балл выполнения тестов составил 3,9 балла(табл.№1). При выполнении заданий, отмечалось особое затруднение в тестах на определение уровня ловкости (3,7б.), внутренней ритмичности (3,7б., 3,6б.) и ориентации в пространстве (3,7б, 3,4б.).

Таблица №1 Начальное тестирование – 20.09.2017г.

тесты	Экспериментальная Группа(X) n=10	Ст.ошибка Средней величины($\pm S$)	Контрольная Группа(X) n=10	Ст.ошибка средней величины($\pm S$)
T1	3,7	$\pm 0,3$	3,7	$\pm 0,7$
T2	4,3	$\pm 0,3$	4,2	$\pm 0,7$
T3	3,7	$\pm 0,3$	3,9	$\pm 0,3$
T4	3,8	$\pm 0,3$	3,7	$\pm 0,3$
T5	4,1	$\pm 0,3$	3,6	$\pm 0,3$
T6	3,6	$\pm 0,3$	3,7	$\pm 0,3$
T7	4,2	$\pm 0,3$	4,3	$\pm 0,3$
T8	4,6	$\pm 0,3$	4,0	$\pm 0,7$
T9	3,4	$\pm 0,3$	3,7	$\pm 0,3$
Средний балл	3,9	3,9		

На заключительном этапе исследования повторное тестирование (табл.№2) контрольной и экспериментальной групп показало, что в экспериментальной группе высокий уровень развития координационных способностей у 61,2% (прирост составил 55,7%), средний уровень развития КС

показали 38, 8%, что меньше, чем в начальной группе на 19,5%. Это объясняется тем, что занимающиеся со средним уровнем КС перешли на более высокий уровень развития КС.

Низкого уровня развития координационных способностей в экспериментальной группе выявлено не было.

В контрольной группе высокий уровень КС - 11,1%, на этом уровне увеличилось количество занимающихся на 5,6%. Следовательно, можно подтвердить то, что средний школьный возраст достаточно благоприятен для развития КС. У школьников в этом возрасте высокая пластичность нервной системы и, в этом возрасте дети быстро овладевают новыми двигательными действиями даже без специального воздействия на них. Средний уровень выявлен у 72,2% (прирост на 13,9 %), низкий уровень развития КС показали 16,7% детей, количество занимающихся с низким уровнем развития КС уменьшилось на 19,5% .

Таблица №2

Повторное тестирование – 20.03.2018г.

тесты	Экспериментальная Группа(X) n=10	Ст.ошибка средней величины(±S)	Контрольная Группа(X) n=10	Ст.ошибка средней величины(±S)	
T1	4,5	±0,3	4,0	±0,7	
T2	4,8	±0,3	4,6	±0,3	
T3	4,6	±0,3	4,2	±0,7	
T4	4,4	±0,3	3,8	±0,3	
T5	4,5	±0,3	4,0	±0,7	
T6	4,6	±0,3	3,8	±0,3	
T7	4,6	±0,3	4,3	±0,7	
T8	4,7	±0,3	4,0	±0,7	
T9	4,4	±0,3	3,7	±0,3	
Средний балл	4,6	4,0			

В результате проведенных тестов видно, что в контрольной группе средний балл выполнения увеличился на 0,1б.(табл.№4), а в экспериментальной на 0,7б (табл. 3).В контрольной группе, как и в экспериментальной, замечен прирост показателей, но в экспериментальной группе прирост показателей значительно больше.

Таблица№3

Экспериментальная группа							
тесты	Начальн ые показат ели (X_1)	Ст.ошиб ка средней величин ы ($\pm S$)	Ошибка показат ели (X_2)	Ст.ошибка средней величины ($\pm S$)	Ст.о шибка сред ней величи ны ($\pm S$)	Процент ный прирост W(%)	$t_{кр}(p < 0,05)$
T1	3,7	$\pm 0,3$	4,5	$\pm 0,3$	19,5	1,90	< p
T2	4,3	$\pm 0,3$	4,8	$\pm 0,3$	10,7	1,90	< p
T3	3,7	$\pm 0,3$	4,6	$\pm 0,3$	21,7	2,14	> p
T4	3,8	$\pm 0,3$	4,4	$\pm 0,3$	14,6	1,42	< p
T5	4,1	$\pm 0,3$	4,5	$\pm 0,3$	9,3	0,95	< p
T6	3,6	$\pm 0,3$	4,6	$\pm 0,3$	24,3	2,38	> p
T7	4,2	$\pm 0,3$	4,6	$\pm 0,3$	9,0	0,95	< p
T8	4,6	$\pm 0,3$	4,7	$\pm 0,3$	2,2	0,23	< p
T9	3,4	$\pm 0,3$	4,4	$\pm 0,3$	25,6	2,38	> p
Ср.зн	3,9	4,6					

Таблица №4

Контрольная группа							
тесты	Начальные показатели (X ₁)	Ст.ошибка средней величины (±S)	Ошибка! показатели (X ₂)	Ст.ошибка средней величины (±S)	Процентный прирост W (%)	t-критерий Стьюдента	t _{кр} (p<0,05)
T1	3,7	±0,7	4,0	±0,7	7,8	0,30	< p
T2	4,2	±0,7	4,6	±0,3	9,1	0,52	< p
T3	3,9	±0,3	4,2	±0,7	7,4	0,39	< p
T4	3,7	±0,3	3,8	±0,3	2,6	0,23	< p
T5	3,6	±0,3	4,0	±0,7	10,5	0,52	< p
T6	3,7	±0,3	3,8	±0,3	2,6	0,23	< p
T7	4,3	±0,3	4,3	±0,7	0	0	< p
T8	4,0	±0,7	4,0	±0,7	0	0	< p
T9	3,7	±0,3	3,7	±0,3	0	0	< p
Ср.зн	3,9	4,0					

В тестах на развитие КС лучшие результаты в экспериментальной группе показаны в определении уровня развития внутренней ритмичности (прирост на 1б. - 24,3%) и коллективной (прирост на 0,4б. - 9%), равновесия (+0,9б. - 21,7%), ловкости (прирост на 0,8б. - 19,5%) и ориентации в пространстве (+1б. - 25,6%)(табл. 3). Для достижения этого уровня развития КС на занятиях использовались специальные ритмические упражнения на согласование движений с музыкой (разновидности ходьбы с хлопками и движениями рук), подобранные комплексы ритмической гимнастики и танцевальные композиции.

Меньший прирост наблюдается в заданиях на определение уровня точности (+0,5б. - 10,7%), пластичности (+0,1б. - 2,2%).

В контрольной группе наибольший прирост показателей был получен в тестах на определение точности (+0,3б. - 9,1%), ловкости (+0,3б. - 7,8%), равновесия (+0,4 б. - 10,5%), что не превышает показатели в экспериментальной группе. Остальные результаты показали прирост в 0,1б. Данные результаты показывают, что КС у детей 11 - 12 лет развиваются, но при отсутствии

способствующих развитию средств дают малый прирост (рис. 1).

Сравнение исходных и конечных данных показало, что были получены достоверные (для 5% уровня значимости) различия в тестах на определение равновесия (Т3), где $t(2,14) > t_{кр}(2,10)$, ритмичности (Т6), где $t(2,38) > t_{кр}(2,10)$ и ориентации в пространстве (Т9), где $t(2,38) > t_{кр}(2,10)$ на 5% уровне значимости ($p < 0,05$). Таким образом, улучшение результатов в экспериментальной группе свидетельствует об эффективности данных комплексов на уроке физической культуры.

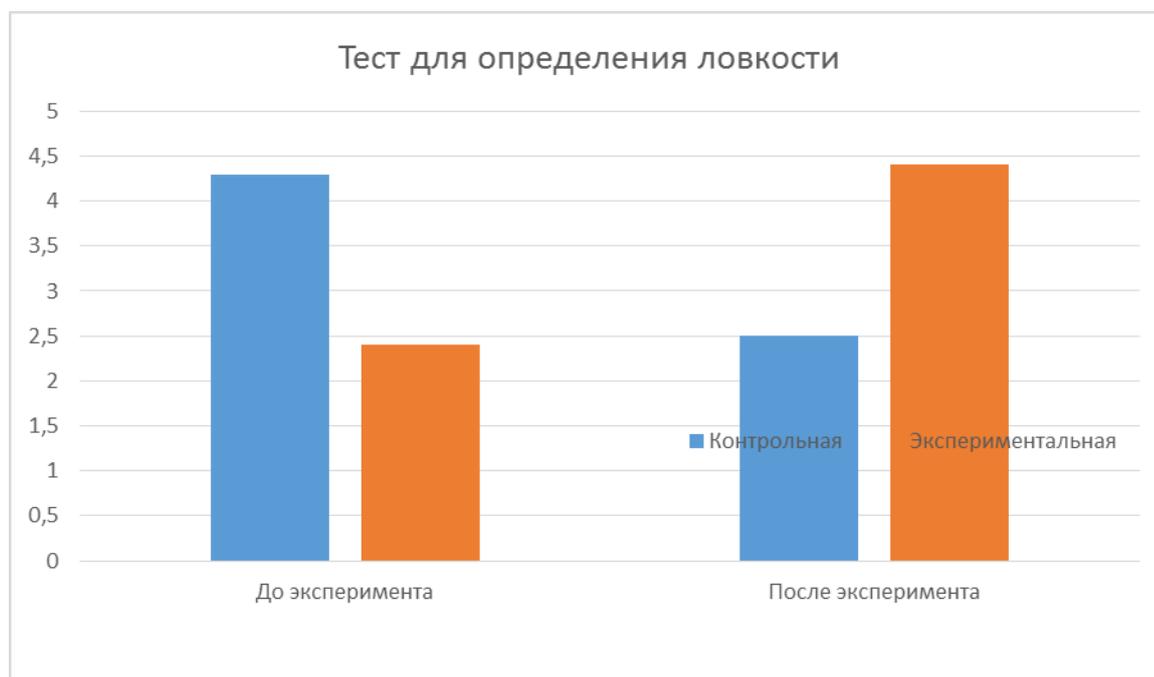


Рисунок 1-тест для определения ловкости

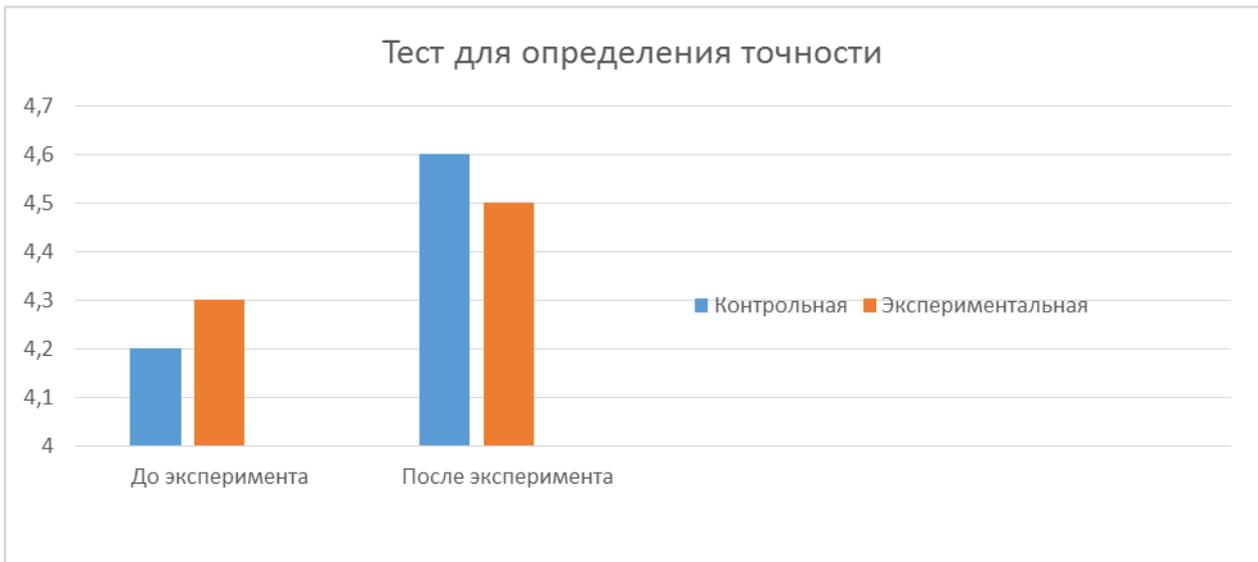


Рисунок2- тест для определения точности

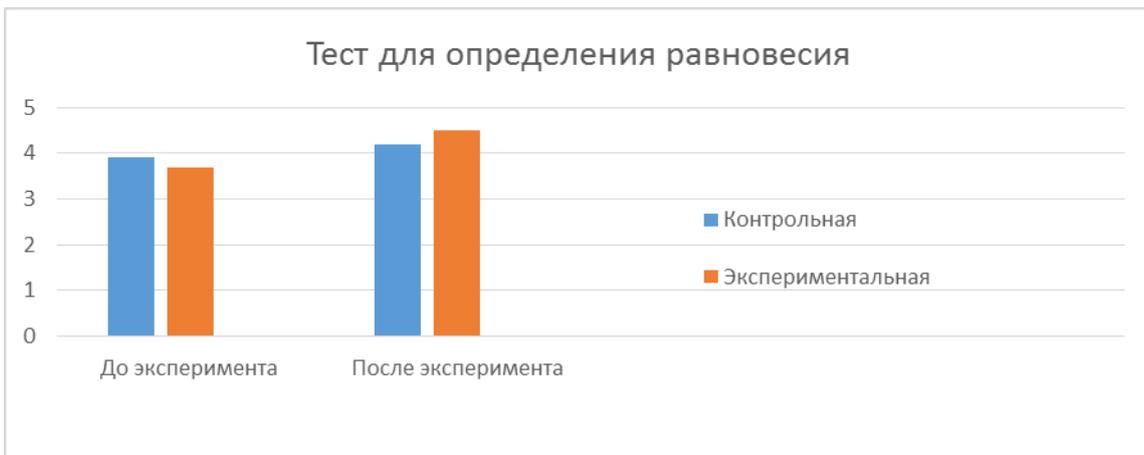


Рисунок3- тест для определения равновесия

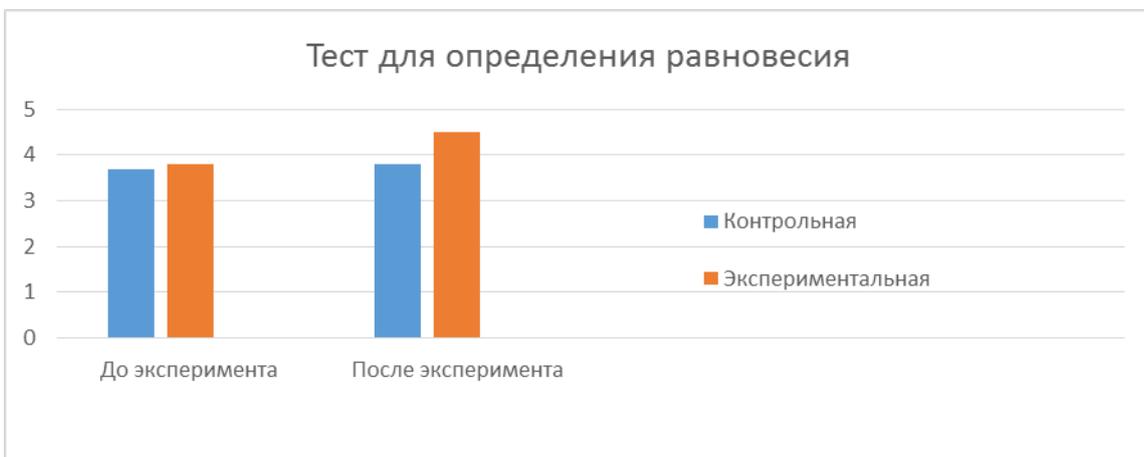


Рисунок4- тест для определения равновесия

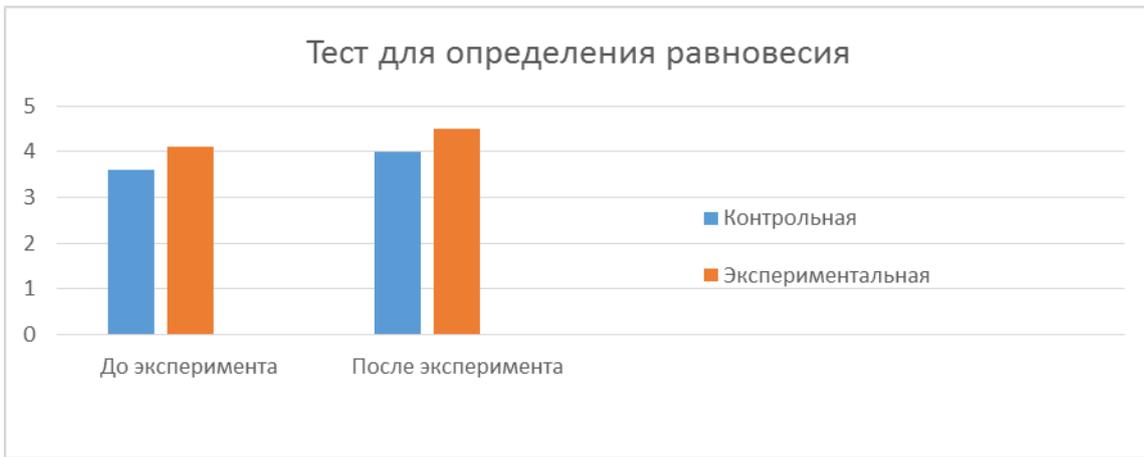


Рисунок5- тест для определения равновесия

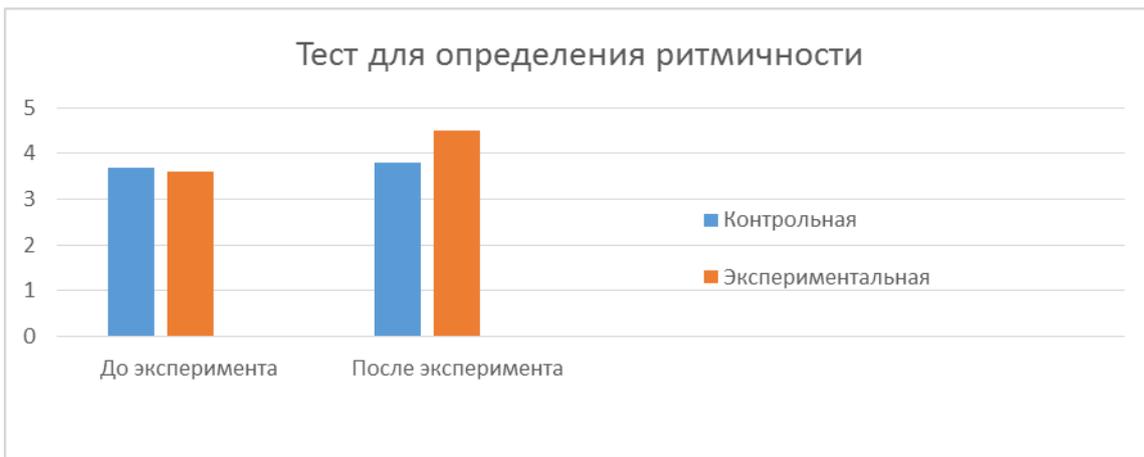


Рисунок6- тест для определения ритмичности

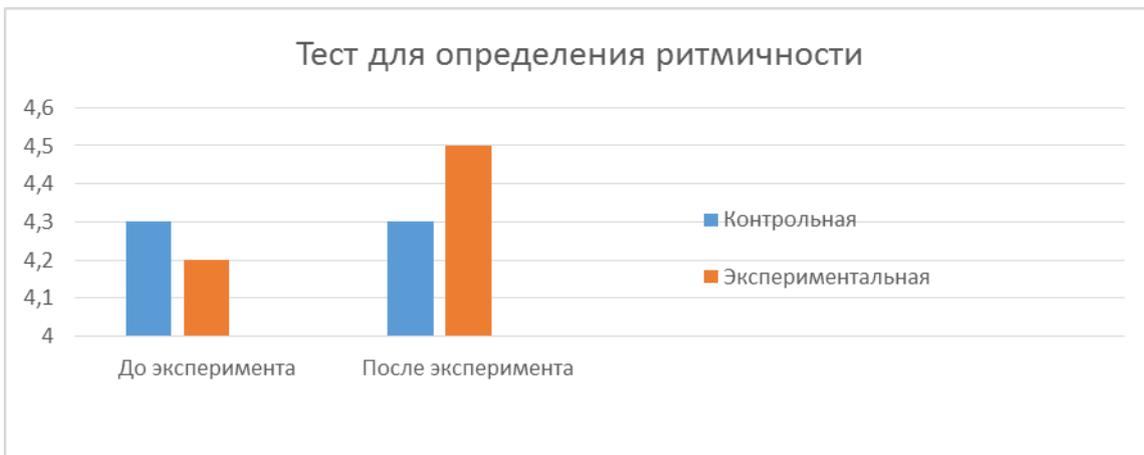


Рисунок7- тест для определения ритмичности



Рисунок8- тест для определения пластичности

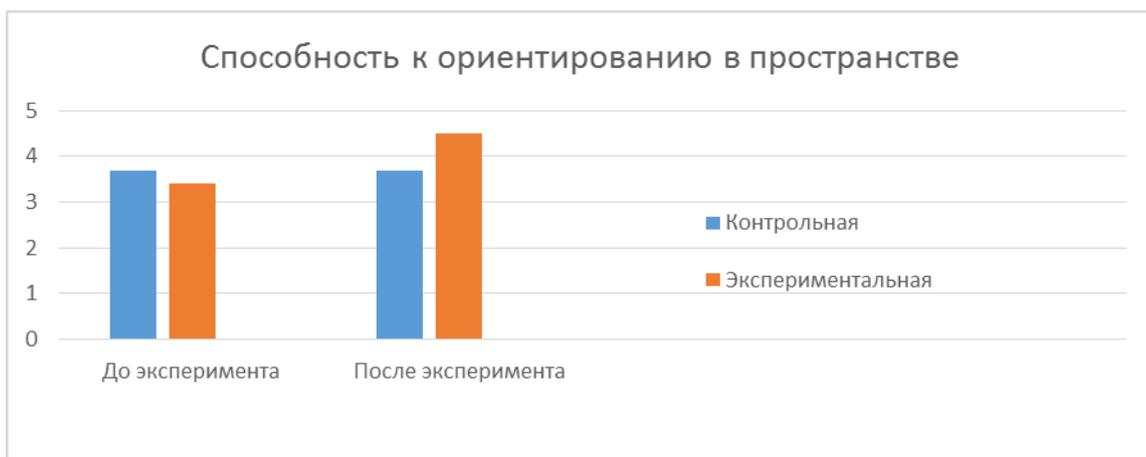


Рисунок9- способность к ориентированию в пространстве

ВЫВОДЫ

Данная тема широко рассмотрена в научно-методической литературе.

Установлено, что:

1).- при организации физического воспитания в среднем школьном возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой;

- необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания, учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа;

- чем разнообразнее средства, используемые для развития и совершенствования ведущих двигательных-координационных качеств, тем более высокого уровня проявления можно достичь;

- период от 11 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа;

2) Определен уровень развития координационных способностей у обучающихся среднего школьного возраста, занимающихся музыкально - ритмическим воспитанием и посещающих уроки физической культуры. На начальном этапе измерения уровня развития координационных способностей было выявлено, что высокий уровень развития имеют 5,5%, средний - 58,3%, низкий уровень - 36,2%. Средний балл выполнения тестов составил 3,9 балла. При выполнении заданий, отмечалось особое затруднение в тестах на

определение уровня ловкости (3,7б.), внутренней ритмичности (3,7б., 3,6б.) и ориентации в пространстве (3,7б, 3,4б.).

3) Были разработаны комплексы упражнений ритмической гимнастики и танцевальные композиции музыкально-ритмического воспитания для повышения координационных способностей обучающихся среднего школьного возраста

4) В результате итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп выявлено, что в экспериментальной группе высокий уровень развития координационных способностей у 61,2% (прирост составил 55,7%), средний уровень развития КС показали 38, 8%, что меньше, чем в начальной группе на 19,5%. Это объясняется тем, что занимающиеся со средним уровнем КС перешли на более высокий уровень развития КС. Низкого уровня развития координационных способностей в экспериментальной группе выявлено не было.

В контрольной группе высокий уровень КС - 11,1%, на этом уровне увеличилось количество занимающихся на 5,6%. Следовательно, можно подтвердить то, что средний школьный возраст достаточно благоприятен для развития КС. У обучающихся в этом возрасте высокая пластичность нервной системы и, в этом возрасте дети быстро овладевают новыми двигательными действиями даже без специального воздействия на них. Средний уровень выявлен у 72,2% (прирост на 13,9 %), низкий уровень развития КС показали 16,7% обучающихся, количество занимающихся с низким уровнем развития КС уменьшилось на 19,5% .

Средний балл выполнения тестов в экспериментальной группе увеличился на 0,7 балла, а в контрольной на 0,1 балла.

С помощью средств музыкально - ритмического воспитания и удалось повысить результаты в тестах на определение ритмичности, как внутренней, так и коллективной, ориентации в пространстве и видах равновесия.

В результате исследования можно сделать вывод что, для развития

координационных способностей обучающихся среднего школьного возраста наиболее эффективной оказалась программа, включающая элементы танцев, различные дыхательные упражнения, способствующие развитию физических качеств, дифференцировке мышечных усилий, развивающие пространственный анализ и повышающие запас разнообразных двигательных умений и навыков занимающихся.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Данная программа, включающая элементы танцев и комплексы ритмической гимнастики предусматривает постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа, как необходимые условия для развития координации. Программа разработана для обучающихся среднего школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей данного возраста. Рекомендуется проводить в подготовительной и основной части занятия. В подготовительной части задается темп, под который можно выполнять движения с короткой амплитудой. Причем мелодии имеют чёткий отсчет на 2 или 4 четверти. В основной части занятия музыка используется умеренных или медленных темпов, причем не только на 2, но и 4 четверти. На прыжковой и беговой серии упражнений темп аккомпанемента убыстряется. Этот момент является кульминационным на занятии, что необходимо подчеркнуть и музыкой - выбрать для него самые интересные, занимательные мелодии. В заключительной части, в которой упражнения направлены преимущественно на расслабление мышц, либо на чередования напряжения с расслаблением и выполняются лежа или сидя музыка должна быть плавной, выразительной. Рекомендуется упражнения сопровождать пояснениями, указаниями и командами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев. – М.: Омега – Л, 2014 – 160 с.
2. Абрамова В.В. Новые физкультурно-спортивные виды гимнастики: Учебно-методическое пособие. – Тирасполь: Издательство Приднестровского ун-та, 2007. – 92 с.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культ./под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П. Шестакова.- М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 305 с.
4. Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б. Гимнастика; Феникс - Москва, 2011. - 336 с.
5. Барышников, Т. Азбука хореографии / Т. Барышников. – М.: Айрис-Пресс , 2000. – 272 с.
6. Баско, С. Стретчинг для всех /С. Баско, К. Освальд – М.: Эксмо-пресс, 2001. – 148 с.
7. Борисова В, В, Гимнастика: Ритмическая Гимнастика. Учебно-Методическое Пособие; Издание Н. Н. Сергиевского - Москва, 2011. - 354 с.
8. Власова, З.Н. Развитие физических способностей младших школьников подготовительной группы / З.Н. Власова, Т.В. Забалуева // Технологии образования в области физической культуры: сб. науч. метод. труд. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – С. 160 – 164.
9. Гайнуллина, С. Р., Исследование уровня развития координационных способностей по специально разработанной методике [Электронный ресурс] / С.Р.Гайнуллина.–Режим доступа: [http:// festival . 1september . ru/articles/563850/](http://festival.1september.ru/articles/563850/).
10. Галимова, А.Г, В.М. Цинкер. Координационные способности как фактор повышения кондиций / А.Г. Галимова,В.М. Цинкер // -Выпуск -№ 1 - том 13 - 2014,-С.51-56. ». – Режим доступа: [http :// cyberleninka.ru / article /](http://cyberleninka.ru/article/)

n/koordinatsionnye-sposobnosti-kak-faktor-povysheniya-konditsiy-cheloveka

11. Гимнастика и методика преподавания: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – с.
12. Горцев, Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. – М.: Вече, 2013. 230 с.
13. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2014. – 115 с.
14. Двейрина, О.А. Координационные способности: определение понятия, классификации форм проявления / О.А.Двейрина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта.-2008.-№1.-С.35-38.
15. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили.- Екатеринбург: изд-во «Высшая школа», 2004.-192с.
16. Жданов, С. И. Теоретические основы физической культуры : учебно-методическое пособие / С. И. Жданов. – Орск : Издательство ОГТИ, 2010. – 147 с.
17. Иванова, О.А. Все о стретчинге / О.А. Иванова, Ж.В. Поддубная. – М.: Национальная школа аэробики, 2011. – 67 с.
18. Ильященко, Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах / Н.Ф.Ильященко. – СПб., 2013. – 387 с.
19. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов – М.: Дрофа, 2003. – 3с., 11с.
20. Крупник,Е.Я.Игровые упражнения способствующие развитию гибкости [Электронный ресурс] / Е.Я. Крупник.– Режим доступа: [http : // vestnik .fu .ru /4\(28\)2003/4.html](http://vestnik.fu.ru/4(28)2003/4.html).
21. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно–метод. пособие / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2011. – 64 с.
22. Кудра, Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учеб. пос. / Т.А. Кудра. -

Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2013. – 216 с.

23. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.пособие высш.учеб.заведений. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - М.:Издательский центр «Академия», 2010.- 480 с.

24. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник /Ю.Ф. Курамшин.-М.: Советский спорт, 2003.-464 с.

25. Лисицкая, Т.С. Аэробика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Издательский центр «Наука», 2014. – 250 с.

26. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение, 2012. – 130 с.

27. Лукина, Г.Г. Профилактика нарушений осанки у детей 5-6 лет средствами фитбол-гимнастики /Г.Г. Лукина, Т.В. Семенова // Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: сб. науч. -метод. труд. – СПб.: Белл, 2004. – С. 121 – 125.

28. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

29. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 384с.

30. Мукина, Е. Ю. Развитие двигательных координационных способностей у младших школьников специальных медицинских групп : дис.... канд. пед. наук/ Е.Ю. Мукина.- Тамбов, 2007.- 163 с.

31. Мякинченко, Е.Б. Аэробика и методика проведения занятий.: учеб. для студ. высш. уч. Завед. / Е.Б. Мякинченко,, М.П. Шестакова. - М. СпортАкадемПресс., 2002. - 304 с.

32. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг / А.Г.Назарова – СПб.: ОФТ, 2005.

33. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учеб. пособия для студ. высш. учеб. Заведений / С.В. Начинская. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.

34. Новинская, С.А. Содержание занятий ритмической гимнастикой у детей

школьного возраста: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / С.А. Новинская.- Кубань, 2000.- 26 с.

35. Пармузина, Ю.В., Дьякова С.А.Физическое воспитание и спортивная тренировка / Ю.В. Пармузина .-2013. -№ 2.- С.16-21.

36. Петров П. К.Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.

37. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе /П.К. Петров – М.: Гуманит, 2000. – 29с.

38. Ритмическая гимнастика как нетрадиционная форма занятий по физическому воспитанию: метод.рекомендации / сост. Л.В. Моисеева. – Саранск: Саран.кооп.ин-т РУК, 2009. – 290 с.

39. Рябкова,И.А.Гибкость-как физическое качество и методика её развития[Электронный ресурс]/И.А.Рябкова.–Режим доступа: .http : / /nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/gibkost-kak-fizicheskoe - kachestvo-i-metodika-eyo.

40. Сайкина, Е.Г. Ритмическая гимнастика: уч.-метод. пособ. /Е.Г. Сайкина, Н.В. Казакевич, Ж.Е. Фирилева – СПб.: Познание, 2001. – 101 с.

41. Сосина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики / В.Ю. Сосина. – М.: Здоровье, 2008. – 420с.

42. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

43. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие по физиологии физического воспитания и спорта для студентов факультета физической культуры и спорта / Сост. А.Г. Михнева, А.Н. Бутеску – Тирасполь, 2010.-79с.

44. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашинорбоева.- Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007.- 229 с.

45. Хазова, С.А. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и

развитии школьников: монография/ С.А. Хазова. – Майкоп, изд-во АГУ, 2012 г. – 154 с.

46. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

47. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

48. Шенк, М. Активный стретчинг / Милен Шенк. – пер. с франц. Е.Мениковой. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 160 с.

49. Шипилина И.А. Аэробика. Учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2004. Шипилина И.А. Аэробика. М., 2012.

50. Энциклопедия видов гимнастики: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений / Авторы-составители: Е.М. Филипенко; Л.А. Батуева; В.В. Абрамова; Р.Е. Ковалева; Т.В. Романюк; О.А. Чумаков; С.В. Денисова; А.А. Лисовая; Г.Л. Кравцова; И.Б. Копацевич. – Тирасполь, Издательство Приднестровского ун-та, 2007. – 118

1. Виды шагов:

- высокий
- острый
- пружинный
- широкий
- переменный
- шаг галопа
- русский
- вальсовый

1. Танцевальная композиция на приставном шаге

2. Танцевальная композиция на переменном шаге

3. Русский танец

4. Беспредметная композиция

5. Танец «Тройка полянка»

6. Молдавский танец

7. Фигурный вальс

8. Комплекс упражнений художественной гимнастики с предметом

- упражнение с мячом
- упражнение с обручем
- упражнение со скакалкой

Танцевальные композиции

Танцевальные упражнения совершенствуют координацию движений, воспитывают чувство ритма, развивают музыкальный слух, способствуют формированию правильной осанки. Элементарные танцевальные упражнения посильны даже младшим школьникам.

Виды шагов

Шаг(ходьба) на носках осуществляется на сгибе пяткофаланговых

суставов (пятка высоко над полом), колени прямые.

Мягкий шаг – выполняется перекатом с носка на всю стопу при незначительном сгибании опорной ноги. Мягкий шаг выполняется медленно, слитно, величаво, спокойно.

Перекатный шаг – мягкий шаг, через полуприсед до стойки на носках.

Высокий шаг – шаг вперед с энергичным сгибанием ноги вперед (бедро и голень образует прямой угол). Тело выпрямлено, не наклоняться вперед или назад. Высокий шаг выполняется с подниманием носок и такую же форму имеет скачок.

Острый шаг – сгибая ногу, сделать маленький шаг вперед, поставить на пол, сильно оттянуть носок, энергично перекатиться на всю стопу и одновременно вынести другую ногу вперед на носок. Голени должны быть параллельны. Шаг выполняется отрывисто с прямым туловищем. Движения должны быть резкими, четкими, «острыми».

Пружинный шаг – из стойки на носках маленький шаг вперед с энергичным перекатом на всю стопу, быстро разгибая колени, перейти на носок и вынести другую ногу вперед.

Широкий шаг – шаг с носка одной ноги и подтягиванием к ней другой. Выполняется вперед, назад и в сторону.

Переменный шаг – это приставной шаг, с правой и еще один на правую, левая без остановки выносится вперед.

Шаг галопа – приставной шаг, выполняемый на носках; одна нога приставляется к другой коротким быстрым движением на небольшом прыжке, в момент которого ноги должны быть выпрямлены и носки оттянуты. Шаги галопа характеризуются легкостью и динамичностью. Они могут выполняться вперед, в сторону, назад с поворотом.

Шаг польки – переменный шаг с небольшим прыжком на опорной ноге

при перемене шага. Выполняется вперед, назад и с поворотом.

Вальсовый шаг – состоит из одного перекатного шага и двух шагов на носках. Длина всех трех шагов должна быть одинаковой. Это отличает ходьбу вальсовым шагом от основной формы вальса, где последний шаг – приставление ноги. Равномерность шагов придает ходьбе слитность и плавность, не нарушая ритмической структуры вальса. Вальсовый шаг выполняется вперед, назад, в сторону и с поворотом.

Композиция на поворотах

Муз. размер 3/4 (вальс)

И. п. – о. с.

1-4 – поворот переступанием направо, дугами назад руки вверх – в стороны и вниз;

5-8 – тоже в другую сторону, закончить поворот руки в стороны.

1-4 – скрестный разноименный поворот налево на 360° (правая скрестно назад за левую), круг руками книзу.

1 – шагом левой мах правой вперед, поворот налево кругом дугами книзу руки вверх;

2 – стойка на левой правая назад, руки в стороны;

3-4 – тоже в другую сторону;

5 – шагом левой мах правой вперед – мах назад поворот направо кругом дугами книзу руки вверх;

6 – руки в стороны;

7-8 – тоже в другую сторону.

1-2 – одноименный поворот направо, руки в стороны;

3-4 – одноименный поворот налево, руки в стороны и закончить поворот

руки вниз;

5-6 – одноименный скрестный поворот направо кругом, руки в стороны и вниз;

7-8 – одноименный скрестный поворот налево кругом, руки в стороны и вниз.

Танцевальная композиция на приставочном шаге

Муз. размер 2/4

И. п. – о. с. на пояс

1-2 – приставной шаг с правой;

3-4 – приставной шаг с левой;

5-6 – приставной шаг с правой назад;

7-8 – приставной шаг с левой назад.

1-2 – приставной шаг вправо, руки в стороны;

3-4 – приставной шаг вправо в полуприсед, руки в стороны;

5-9 – тоже в другую сторону.

1 – шаг правой с поворотом направо, руки на пояс;

2 – приставляя левую полуприсед;

3 – шаг правой с поворотом направо;

4 – приставляя левую полуприсед;

5 – шаг с правой с поворотом направо;

6 – приставляя левую полуприсед;

7 – шаг правой с поворотом направо;

8 – приставляя левую полуприсед (поворот на 360° - 4 поворота по 90°).

1-8 – тоже в другую сторону.

Танцевальная композиция на переменном шаге

Муз. размер 2/4

И. п. – о. с., руки на пояс

1 «и» – 2 «и» – переменный шаг с правой, дугами вперед руки в стороны;

3 «и» – 4 «и» – переменный шаг с левой, дугами вперед руки на пояс;

5 «и» – 6 «и» – переменный шаг с правой назад, дугами вперед руки в стороны;

7 «и» – 8 «и» – переменный шаг с левой назад, дугами вперед руки на пояс

1 «и» – приставной шаг вправо, руки в стороны;

2 «и» – шаг правой в сторону в полуприсед, левая стопой прижата;

3 «и» – 4 «и» – к правой голени (колени выворотны);

5 «и» – 6 «и» – счет 1 «и», 2 «и»;

7 «и» – 8 «и» – счет 3 «и», 4 «и».

1 – с поворотом направо шаг полуприседавая правой, левая согнута назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед-книзу;

2 – с поворотом направо шаг полуприседавая правой, левая назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед-книзу;

3 – с поворотом направо шаг полуприседавая правой, левая назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок, правая вперед-книзу;

4 – с поворотом направо шаг полуприседавая правой, левая назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед-книзу;

5 «и» – 8 «и» – повторить все в другую сторону (поворот на 360° – 4

поворота на 90°).

Повторить 3-ю восьмерку.

Ритмический рисунок на остром шаге

Муз. размер 2/4

И. п. – о. с. руки вперед, ладони вперед.

1-8 – 8 острых шагов вперед, поочередное движение руками вперед от плеч (руки прямые);

1-8 – 8 острых шагов на месте, руки вниз ладонями книзу (на каждый шаг поднимать и опускать ладони);

1-8 – поворот острым направо (2 шага на один поворот) движения руками от плеч вверх на каждый шаг поочередно;

1-8 – поворот острым шагом налево (2 шага на один поворот), движения поочередные руками от плеч в сторону.

Русский танец

(выполняется по кругу)

И. п. – о. с. руки на пояс.

1-3 – три шага вперед с правой, руки разводятся в сторону;

4 – полуприсед на правой, левая вперед, руки в сторону;

5-7 – тоже с левой, руки плавно ставятся на пояс;

8 – полуприсед на левой, правая вперед руки на пояс;

9-16 – тоже назад;

17-24 – скрестно правой в круг, тоже что и 1-8;

25-32 – тоже, что и 9-16.

1-4 – руки перед собой одна на другую, 4 приседания с правой, вправо;

5-8 – тоже влево;

9-12 – левая рука на пояс, правая рука вверх, смотреть через правое плечо, 4 поворота припаданием на 90°;

13-16 – тоже со сменой положения рук влево.

1-24 – руки на пояс на 8 счетов выполняется простая веревочка (1 – подскок на левой, правая согнутая вверх, носок прижат к голени и 2 – приземлиться на левую, 3-4 – тоже на правой);

25-32 – на 8 счетов, двойная веревочка руки на пояс (1 – подскок на левой, правая согнутая вверх, носок прижат к голени, «и» – притоп правой, 2 – притоп левой, «и» – притоп правой, 3-4 – тоже левой).

Беспредметная композиция

(хореографические прыжки)

1-4 – поворот переступанием на 360° вправо, руки плавно поднимаются до горизонтали;

5-8 – тоже влево;

9-12 – скрестный поворот влево, руки внизу скрестно, дугами наружу вверх, опускаются в сторону;

13-16 – тоже вправо, руки через стороны вниз, опускаются скрестно дугами вовнутрь.

1 – закрытый прыжок (подскок на правой, левая согнута – вверх, руки скрестно вперед, голова вниз, спина круглая);

2 – открытый прыжок (подскок на левой, правая назад, руки в стороны, спина согнута голова поднята);

3-4 – два шага с правой;

5-6 – прыжок со сменой ног, руки в стороны;

7-8 – два шага с левой;

9-10 – прыжок «шагом» ноги развести до шпагата, руки вперед, другая в сторону противоположно ноге;

11-12 – два шага с правой;

13-14 – «перекидной прыжок» (махом правой, толчком левой, как бы перепрыгнуть через веревочку) руки вверх, приземление на правую, левая назад, вверх;

15-16 – шаг левой вперед, полуприседая правая назад на носок, правая рука вверх, левая рука в сторону, поворот головы налево.

Танец «Тройка полянка»

(выполняется тройками)

И. п. – стойка, взявшись за руки скрестно.

1-8 – шаги польки с правой (голова при шаге с правой поворачивается вправо, при шаге с левой – влево);

9-14 – шаги польки с правой, отпуская руки;

15 – шагом левой, поворот налево;

16 – приставить правую (стоим в колонне).

1-2 – первые номера выполняют два притопа правой, руки на пояс, вторые и третьи – два хлопка руками;

3-4 – первые выполняют шаги польки с правой, вторые и третьи стоят на месте;

5-8 – первые номера выполняют тоже с левой, вторые и третьи тоже, что и при счете 1-4;

9-14 – поворотом вправо, первые номера выполняют по небольшому кругу шаги польки, под правую ногу разводя руки, под левую ставя их на пояс,

при этом оказавшись в конце своей колонны;

15-16 – вся колонна выполняет шаг с левой вперед;

1-16 – тоже выполняет второй номер, что и первый;

1-14 – тоже выполняет третий номер, что и первый и второй;

15-16 – встать в круг взявшись за руки;

1-2 – по кругу шаги с правой вправо;

3-4 – шаги польки с левой вправо;

5-8 – тоже, что и 1-4;

9-10 – скрестно правой шага польки с правой влево;

9-10 – тоже, что и 9-10;

11-12 – тоже, что и 11-12;

13-14 – повторяется 9-12;

15-16 – встать в и. п.;

11-12 – шаги польки с левой влево;

13-16 – тоже, что и 1-4.

1-2 – оставшись на левой, поворот вправо шага польки с правой вправо;

3-4 – шаги польки с левой;

5-8 – тоже, что и 1-4.

Фигурный вальс

1-4 – подходя к партнерше, партнер приглашает ее на танец, опуская голову;

5-6 – партнерша выполняет реверанс;

7-8 – встать в и. п.

Партнер танцует во внутреннем кругу, партнерша снаружи. И. п. – стоя лицом друг к другу руки вперед – в сторону, руки партнерши на руках партнера. 1-2-3 – вальсовый шаг партнерши вправо (шаг вправо, полуприседая на ней, 2 – встать на левый носок, 3 – на правой), небольшим наклоном рук вправо (партнер выполняет все влево).

1-2-3 – тоже влево

1-2-3 – вальсовый шаг с поворотом вправо (руки при повороте опускаются вниз) в конце выполнения вальсового шага руки поднимаются в стороны, партнеры стоят друг к другу. Вальсовый шаг с поворотом: 1 – шаг с правой вправо, поворот вправо; 2 – шаг левой вправо (пятка вперед), поворот направо; 3 – приставить правую.

1-2-3 – вальсовый шаг с поворотом: 1 – шаг левой влево (пяткой вперед), поворот направо; 2 – шаг правой вправо, поворот направо; 3 – приставить ногу. Первый шаг выполняется полуприседая. Вышеописанное называется **первая фигура**, она повторяется два раза. При выполнении два раза первой фигуры на последний счет партнеры берутся правой рукой, левая вверху (у партнера – на пояс, у партнерши – в сторону).

Вторая фигура (повторяется два раза)

1-2-3 – вальсовый шаг вперед (оба партнера);

1-2-3 – тоже назад;

1-2-3 – оба партнера вальсовый шаг вперед с поворотом направо;

1-2-3 – вальсовый шаг назад.

Третья фигура – вальсовая дорожка (выполняется на две четверки, одна четверка это 1-2-3 – четыре раза).

Партнерша выполняет вальсовый шаг вперед, держа правой рукой за правую руку партнерши, левая рука на пояс. Партнерша выполняет вальсовый

шаг с поворотом плечом вовнутрь при вальсовом шаге вперед – потянуться левой рукой вперед, при вальсовом шаге назад, выполняется волна левой рукой. На последний счет партнеры должны встать в пару.

Четвертая фигура. Вальс в парах одна или две восьмерки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Комплекс ритмической гимнастики №1 для детей среднего школьного возраста

Пример программы содержания урока

Пример содержание 1 урока :

Подготовительная часть.

1-й блок упражнений.

ОРУ под музыку (ритмическая гимнастика):

- И. п.- стойка ноги врозь
1.-дугами наружу, руки вверх, потянуться.
2.-то же, но вниз.
- И. п.- стойка ноги врозь
1.-поворот головы направо.
2.- И.п.
3.-поворот головы налево.
4 И.п.

- И. п.- стойка ноги врозь

- 1.-правое плечо назад.
- 2.-правое плечо вперед.

- И. п.- стойка ноги врозь

- 1.-левое плечо назад.
- 2.-левое плечо вперед.

- И. п.- стойка ноги врозь

- 1.- два плеча назад.
- 2.- два плеча вперед.

2-й блок упражнений

Аэробная разминка

- Опен-степ (открытый шаг) вправо и лево;
-без рук;
-с выносом разноименной руки вперед;
- Керл (шаг в правую и левую сторону с захлестом разноименной ноги);
- Кик (шаг в правую и левую сторону с подъемом разноименного колена);
- Степ-тач (приставной шаг) в правую и левую сторону;
- Опен-степ:

Основная часть

Композиции на приставном и переменном шаге.

1-й блок упражнений

Комплекс классической аэробики:

Ви – степ правой вперед (шаг правой вперед – в сторону, шаг левой вперед – в

сторону, шаг правой назад, шаг левой назад);

Ви – шаг правой назад (шаг правой назад – в сторону, шаг левой назад – в сторону, шаг правой вперед, шаг левой вперед);

Степ – тач вправо (шаг правой в сторону, приставить левую, шаг левой в сторону, приставить правую);

Мамбо – поворот правой (шаг правой вперед – поворот - шаг правой вперед - поворот);

4 грепвайн вправо (шаг правой в сторону – левую скрестно за правую – шаг правой в сторону – приставить левую);

Шоссе – 3 мамбо влево (подскок в сторону – мамбо вперед – мамбо в сторону – мамбо назад);

Грепвайн – 3 захлеста переменных (шаг правой в сторону – левую скрестно за правой – шаг правой в сторону – левой захлест – правой захлест – левой захлест);

Ви – шаг левой вперед (шаг левой вперед – в сторону, шаг правой вперед – в сторону, шаг левой назад, шаг правой назад);

Ви – шаг левой назад (шаг левой назад – в сторону, шаг правой назад – в сторону, шаг левой вперед, шаг правой вперед);

Степ – тач влево (шаг левой в сторону – приставить правую – шаг правой в сторону – приставить левую);

Мамбо – поворот левой (шаг левой вперед - поворот – шаг левой вперед - поворот);

4 грепвайн левой (шаг левой в сторону – правую скрестно за левую – шаг левой в сторону - приставить правую);

Шоссе – 3 мамбо вправо (подскок в сторону – мамбо вперед - мамбо в сторону – мамбо назад);

2-й блок упражнений

Силовая часть:

1. И, п. – упор лежа на коленях;

1-2 – сгибание рук, выдох;

3-4 – И.п., вдох;

2. И. п. – упор лежа на коленях;

1. – сгибание рук, выдох;

2. –И. п., вдох;

3. И.п. –лежа на животе;

1-2 – поднять туловище вверх, выдох;

3-4 – И.п., вдох;

4. И.п. лежа на животе;

1.- поднять туловище вверх, выдох;

2.- И.п., вдох;

5. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях;

1-2. –поднять туловище вверх, выдох;

3-4. И.п., вдох;

6. . И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях;

1. –поднять туловище вверх, выдох;

2. И.п., вдох;

7. И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях;

1.- подтянуть колени к груди, выдох;

2. – И.п., вдох;

Заключительная часть

Стрейчинг :

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища;

1-8. – поднять руки вверх, прогнуться в пояснице, держать;

2. И.п. – то же;

1-8.- согнуть правое колено, обхватить его руками, держать;

9-16. – выпрямить правую голень, держать;

17-24. – положить правое колено за левое бедро, держать;

3. И.п.- то же;

1-8.- согнуть левое колено, обхватить его руками, держать;

9-16. – выпрямить левую голень, держать;

17-24. – положить правое колено за левое бедро, держать;