

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Ритмическая гимнастика в развитие координации и чувства ритма
детей 7 - 8 лет в малокомплектной школе**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Хужахметовой Адили Рашитовны

Научный руководитель

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Актуальность темы исследования: В настоящее время особое внимание к проблеме развития чувства ритма у детей обусловлено тем, что развитие способностей, в том числе и музыкальных, дает человеку возможность анализировать свои потребности, интересы, склонности, находить формы проявлений индивидуальной активности. Развитие чувства ритма и координации способствует эмоциональному раскрепощению, уверенности в себе, обеспечивает самостоятельность в процессе деятельности, что очень важно для формирования физического и психического здоровья.

Развитие чувства ритма и координации, выступает одной из главных задач обучения и воспитания детей младшего школьного возраста. Основными средствами музыкальной ритмики, которые способствуют активизации творческого процесса, считаются музыка и движения. Но в педагогике начальной школы отсутствуют исследования, раскрывающие специфику и содержание задач творческого характера, как одного из важных средств развития творческих музыкально – ритмических способностей учащихся начальных классов.

Таким образом, **цель** исследования: определить необходимость применения методики ритмической гимнастики для развития координационных способностей и чувства ритма у детей младшего школьного возраста, занимающихся ритмической гимнастикой.

Объект исследования: процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования: влияние занятий ритмической гимнастикой на координацию и ритмичность младших школьников.

Гипотеза: занятия ритмической гимнастикой повышают уровень развития координации и ритмичности у детей младших классов.

Задачи исследования:

- раскрыть понятие и содержание гимнастики школьной программы по физической культуре;

- выявить средства и методы обучения на уроках гимнастики;
- выявить влияние музыки на развитие детей на уроках гимнастики;
- провести опытно-экспериментальную работу по использованию ритмической гимнастики для развития координации и чувства ритма у детей младших классов.

Новизна исследования: новизна заключается в том, что проанализирован и обобщен опыт использования средств ритмической гимнастики, выявлены основные средства, способствующие повышению уровня развития координационных способностей и ритмичности у детей младших классов.

Практическая значимость. Полученный материал может быть использован на практике при составлении плана секционной работы, в общеобразовательных учреждениях, так же во внеклассной работе с детьми младшего школьного возраста.

Первая глава «Теоретические аспекты методов обучения на уроках гимнастики» содержит теоретический материал методов обучения гимнастики на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Урок считается главной формой организации занятий по гимнастике в общеобразовательном учреждении. Преимущество урочной формы проведения занятий состоит в том, что управляющая роль на уроках принадлежит учителю, который гарантирует результативность учебно-воспитательного процесса путем плановой деятельности в соответствии со стабильным расписанием, правильным установлениям целей и задач каждого урока, подбора средств для решения установленных целей и задач, оказания квалифицированной помощи ученикам (демонстрация, разъяснение упражнений, корректировка допущенных ошибок, обеспечение страховки), организации занимающихся на интенсивное овладение особыми двигательными навыками на фоне повышенного позитивного эмоционального состояния школьников.

Обучение гимнастике условно можно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Главной задачей на первоначальном этапе обучения считается создание представления об изучаемом упражнении. Приступая к учебе, педагог в первую очередь обязан представить ученикам терминологическое название упражнения.

При работе со школьниками обязательно демонстрирование осваиваемого упражнения, т.е. показ. Каким бы стилем не владел педагог при разъяснении техники выполнения задания, ученики без исключения попросят продемонстрировать данное упражнение. Демонстрация должна быть идеальной, ее может осуществить сам педагог или подготовленный для данной цели ученик. Но необходимо выделить, что владение педагогом техникой упражнений, которые осваивают ученики, увеличивает его авторитет в их глазах.

Главными задачами второго этапа обучения, этапа разучивания, считаются подбор наиболее результативных способов обучения, уточнения представлений об изучаемом упражнении и предотвращении ошибок. В ходе изучения гимнастических упражнений немаловажную роль может сыграть результат положительного или отрицательного переноса двигательных способностей. Одни упражнения, разученные прежде, могут помочь учебе, другие наоборот помешать.

На данной стадии обучения должны быть относительно постоянными условия преподавания (высота снаряда, ориентиры, направленность движения и т. д.). Итогом окончания данного этапа обучения является технически верное и самостоятельное выполнение упражнения, что дает возможность перейти к третьему этапу — этапу укрепления и совершенствования упражнения.

Поочередное решение задач на каждой стадии преподавания гимнастическим упражнениям связано с применением конкретных способов и приемов. Так, к примеру, на первоначальном этапе обучения предпочтительное применение получают словесные методы и метод демонстрации.

В период непосредственного разучивания гимнастических упражнений наиболее широкое распространение приобрел способ целостного упражнения, который предполагает выполнение изучаемого движения в целом. Его используют при изучении простых по технике элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение никак не поддается расчленению на сравнительно независимые движения без существенного искажения его главной структуры.

Таким образом, последовательное решение задач на каждом этапе обучения гимнастическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приемов. Выбор того или иного метода зависит также от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места условий, в которых проводятся занятия, от физической и технической

подготовленности гимнастов, общих и частных задач обучения, наличия условий для успешного обучения. При обучении гимнастическим упражнениям используются все три группы методов обучения, хотя частота использования тех или иных методов в зависимости от задач меняется.

Положительное влияние занятий художественной гимнастикой на организм подтверждено рядом отечественных и зарубежных исследователей. Содержание художественной гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо проводить ее с детьми младшего школьного возраста. Однако при выборе упражнений и их дозировке следует учитывать возрастные особенности детей, двигательный режим и быстрое утомление при выполнении одних и тех же движений.

Все движения ритмической гимнастики условно можно классифицировать таким образом:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для мышц шеи и туловища
- упражнения для ног и мышц всего туловища

С учетом этого в содержание занятий по художественной гимнастике для младших школьников должны быть включены уже знакомые им упражнения: бег, прыжки, различные виды ходьбы; ритмичные движения в сочетании с полуприседаниями, боковыми шагами, выразительными движениями рук. Небольшие волнообразные движения туловища дополняют упражнения, превращая их в вид спортивного танца, особенно актуального для детей, занимающихся художественной гимнастикой. Общеразвивающие упражнения в художественной гимнастике выполняются в разных положениях: стоя, сидя на полу, лежа лицом вниз, спиной, боком, на различных опорах.

Комплексы художественной гимнастики состоят из 3-х частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть состоит из упражнений, непосредственно воздействующих на все тело ребенка. Это динамические движения: ходьба, бег, прыжки. Комплексы художественной гимнастики

могут начинаться с самых разных вариантов ходьбы и бега. Ниже описаны общие развивающие упражнения. Здесь достигается главная цель гимнастики - тренировка больших групп мышц, улучшение координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

Таким образом, ритмическая гимнастика – это особая форма занятий, которая не только благотворно влияет на развитие всех систем организма, но и формирует желание заниматься спортом в целом. А усилия, которые затрачиваются на занятиях, компенсируются веселой, заводной и ритмичной музыкой. Дети занимаются с большим удовольствием и усердием, и различные движения выполняют более качественно.

Во второй главе «**Опытно-экспериментальная работа по использованию ритмической гимнастики для развития координации и чувства ритма детей 8 лет**» проведен анализ по использованию ритмической гимнастики для развития координации и чувства ритма детей 8 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- тестирование двигательных качеств;
- методы математической статистики.

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 младшем школьном возрасте. Была изучена характеристика средств и методов ритмической гимнастики. Анализировалась литература о координационных и ритмических способностях, их развитии. Также были использованы рекомендации руководителей секций по ритмической гимнастике.

2. Педагогические наблюдения. Педагогические наблюдения проводились на занятиях физической культуры во втором классе МКОУ «Лятошинская СШ» и во втором классе МБОУ «Старополтавская СОШ». Непосредственное наблюдение проводилось на протяжении всего учебного года. С помощью него выявлялось отношение детей к занятиям, об изменении настроения в процессе занятий.

3. Тестирования 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.

Для определения уровня развития координации и ритмичности в начале и конце педагогического эксперимента были проведены тесты, при помощи которых определялись следующие виды:

- 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.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента в школах МКОУ «Лятошинская СШ» и МБОУ «Старополтавская СОШ» было установлено, что эффективное развитие двигательных способностей, а конкретнее координации и чувства ритма, детей младшего школьного возраста, а именно учеников вторых классов, возможно при систематическом использовании педагогической технологии, которая включает в себя целенаправленное применение специальных комплексов, основанных на упражнениях при помощи ритмической гимнастики по сравнению с традиционной методикой

развития координации и чувства ритма. Это подтверждается следующими фактами:

Во-первых, за период применения предложенной технологии результаты в тестировании, показанные в экспериментальной группе, оказались выше чем у детей в контрольной группе. Хотя на начальном этапе результаты были практически одинаковыми.

Во-вторых, нам удалось разработать инновационную технологию применения ритмической гимнастики в учебном процессе школьников 2-х классов, которая применяется на уроках физической культуры.

Как известно разнообразие повышает мотивацию к занятиям физической культуры. Для школьников вторых классов важным является выработать стабильный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и стимулировать их к занятиям в спортивных секциях.

Нововведением для нас стало специализированное внедрение комплексов упраждений при помощи ритмической гимнастки для развития физических способностей, который проводился в подготовительной, основной и заключительной частях урока по физической культуре в школах МКОУ «Лятошинская СШ» и МБОУ «Старополтавская СОШ».

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают гипотезу о том, что использование специальных комплексов физических упражнений с элементами ритмической гимнастики будет способствовать повышению уровня развития гибкости школьников младших классов. А значит цель и задачи данной выпускной квалификационной работы были достигнуты.