#### **Проектная работа**

#### **«** Ритмическая гимнастика, как средство развития гибкости у детей младшего школьного возраста

в условиях Федерального государственного образовательного стандарта"

**Содержание .**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр |
| Введение…………………………………………………………………...  Глава 1.Обзор литературных источников по теме исследования............  1.1.Характеристика и содержание ритмической гимнастики..  1.2. Влияния занятий ритмической гимнастикой на организм занимающихся и развитие их двигательных способностей………………………………..........................  1.3. Понятие гибкости, ее характеристика и методика развития……………………………………………………..   * 1. Стретчинг – основа развития гибкости на занятиях ритмической гимнастикой....................................................   Глава 2. Особенности занятий ритмической гимнастикой с детьми младшего школьного возраста....................................................................  2.1. Возрастные особенности развития гибкости и других двигательных способностей у детей младшего школьного возраста ..............................................................   * 1. Особенности занятий ритмической гимнастикой с детьми младшего школьного возраста ..............................   2. Методы исследования..........................................................   Заключение……………………………………………………………...  Список литературы ……………………………………………………… | 3  6  6  8  12  15  17  17  23  26  29  30 |

**ВВЕДЕНИЕ**

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

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

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

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

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

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья детей младшего школьного возраста ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых с 23,2% до 15,1% и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состояние здоровья с 60,9% до 67,6% и хронические заболевания с 15,9% до 17,3% .

Более половины подростков страдают хронической патологией, каждый четвертый ребенок имеет третью группу здоровья. За время обучения в начальной школе у детей в пять раз возрастает частота нарушения зрения, в четыре раза – нарушение осанки, в три раза – патологии органов пищеварения .

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

Младший школьный возраст можно назвать благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, реализуемых в физической активности человека. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее не известные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях гибкости.

Гибкость считается одним из основных качеств, характеризующих здоровье и функциональную молодость человека. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела, вместе с тем, приводит к торможению физического развития, а значит и к ухудшению здоровья.

В связи с вышеизложенными фактами, является актуальным совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов развития гибкости. При этом важным является то, что её развитие тесно взаимосвязано с развитием других двигательных способностей.

Большим потенциалом для решения поставленных задач обладает ритмическая гимнастика.

В последние годы мы являемся свидетелями триумфа разных направлений ритмической гимнастики. Они стали популярными и разнообразными, и занимаются ими люди разных возрастов.

Данная система физических упражнений складывалась и развивалась на протяжении нескольких столетий, на основе обобщения опыта различных гимнастических школ и на современном этапе она нашла широкое применение в фитнес-центрах, школах, детских садах.

С 80-ми годами XX в. связан этап её массового развития, особой популярности, а также программного оформления. В этот период выполняются научно- методические разработки, выпускаются видеокассеты с различными комплексами, создаются теле- и шоу- программы, организуются специальные оздоровительные клубы, которые в качестве основного (иногда единственного) средства используют ритмическую гимнастику.

В настоящее время существует много направлений оздоровительных занятий. И, тем не менее, ритмическая гимнастика остается актуальной и на ее базе появляются новые направления: аэробика, ритмопластика, танцевально-игровая гимнастика, танцевально-ритмическая гимнастика и т.д. Основой ритмической гимнастики является связь движений с музыкой развитие музыкальной ритмичности, пластичности, музыкального вкуса.

Возможности применения ритмической гимнастики довольно широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога она является как оздоровительным, образовательным, так и воспитательным направлением в развитии личности ребенка.

**Гипотеза.** Предполагается, что выявление средств и методов развития гибкости на занятиях ритмической гимнастикой у детей младшего школьного возраста позволяет более эффективно развивать эту двигательную способность.

**Объект исследования:** занятия ритмической гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** развитие гибкости у детей младшего школьного возраста на занятиях ритмической гимнастикой.

**Цель исследования.** Выявление эффективных методов и средств для развития гибкости у детей младшего школьного возраста на занятиях ритмической гимнастикой.

**Задачи исследования:**

1. Дать характеристику ритмической гимнастики и определить ее влияние на развитие двигательных способностей и, в частности, гибкости у детей младшего школьного возраста, анализируя данные научно – методической литературы.
2. Определить наиболее эффективные методы и средства развития гибкости у детей младшего школьного возраста.
3. Подобрать тесты на определение показателей гибкости и других двигательных способностей.

**Глава 1. Обзор литературных источников по теме исследования**

* 1. ***Характеристика и содержание ритмической гимнастики***

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

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

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

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

*Содержание упражнений ритмической гимнастикой*

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

Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики, содержанием которой являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и другие). Они выполняются преимущественно поточным способам под эмоционально-ритмическую музыку различного характера (Ж.Е. Фирилева, 1988).

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

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

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

* 1. ***Влияния занятий ритмической гимнастикой на организм***

***занимающихся и развитие их двигательных способностей***

Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствует двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат и эмоциональную сферу делают ритмическую гимнастику привлекательной для устранения и профилактики отклонений в здоровье занимающихся. У них увеличивается двигательная активность, улучшается осанка, снижается избыточный вес, появляется хорошее настроение и жизнерадостность.

Ритмические упражнения направлены на воспитание у учащихся ритма движений, способствует развитию у них музыкальности и пластичной выразительности. Слушая музыку занимающиеся воспроизводят ее ритм, темп и характер движениями различных частей тела по заранее установленной форме, применяя различные по длительности и амплитуде движения и сочетая их во времени и пространстве .

Все средства ритмической гимнастики можно разделить на четыре группы по целевому признаку. Первая группа средств направлена на развитие основных физических способностей занимающихся. Вторая группа упражнений воспитывает танцевальность, пластичность, грациозность. Третья группа упражнений воспитывает музыкальность. Четвертая группа средств направлена на регуляцию психического состояния занимающихся В зависимости от подбора этих средств ритмическая гимнастика может носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер.

Занятия ритмической гимнастикой включают в себя *ритмико-гимнастические упражнения***,** они являются организующим моментом и проводятся обычно в начале занятия. Включают в себя гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления недостатков (косолапости, шаркания, сутулости.

*Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии* применяются, в основном, как дополнение к общеразвивающим упражнениям и тоже, как правило, характеризуются многократной повторяемостью. Использование танцевальных элементов на занятиях ритмической гимнастикой – непременное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности.

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

Правильно организованные подвижные игры под музыку с разнообразными движениями и действиями играющих способствуют развитию двигательных и координационных способностей.

*Народные и современные танцевальные движения* **–** используются в любой части урока, включают элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий; изучаются народные и современные танцы и движения. В работе используются хороводы, парные танцы, общие пляски. В них дети учатся внимательно относится к партнеру, находить ритм движения. Однако занятия ритмической гимнастикой не предполагают овладению искусством танца. *Танцевальные элементы* целесообразно использовать для улучшения общего эмоционального фона и частично для решения задач прикладной подготовки .

Задачи, стоящие перед учителем, определяют содержание и направленность занятий ритмической гимнастикой с учащимися. К основным задачам следует отнести: развитие двигательных способностей, таких как гибкость, координация движений, сила, выносливость, быстрота; повышение работоспособности, как общей, так и специальной; медицинский подход, который выражается в формировании правильной осанки и улучшении психического состояния учащихся; развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности. Здесь решается одна из главных задач, которую ставит перед собой учитель физической культуры: повысить интерес к урокам физической культуры и привить потребность в систематических занятиях, вести активный образ жизни.

Специалисты отмечают большое влияние упражнений ритмической гимнастики на физическое развитие и воспитание детей разного школьного возраста. Ритмическая гимнастика развивает внимание, жизнерадостность, находчивость, самостоятельность, она придает движениям естественную непринужденность и уверенность. Занятия ритмической гимнастикой не только физически развивают детей и повышают их физическую подготовленность, но и играют огромную роль в их воспитании.

Ритмическая гимнастика является прекрасным средством гармонического развития личности школьников, развития их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности. Творчески применяя упражнения ритмической гимнастики на уроках физической культуры, активизируется двигательная деятельность учащихся и повышается интерес к занятиям. В то же время выполняется одно из существенных требований к современному уроку – это сочетание образовательной направленности с достижением его высокой моторной плотности, динамичности и эмоциональности .

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 . 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.

Обобщая вышеуказанное, можно утверждать, что ритмическая гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на общее развитие.

* 1. ***Понятие гибкости, ее характеристика и методика развития***

Под гибкостью понимаются морфологические свойства опорно- двигательного аппарата, обуславливающие подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга .

Термин «гибкость» целесообразно применять для характеристики суммарной подвижности целой цепи сочленений или всего тела .

Гибкость упрощает и ускоряет процесс освоения двигательных навыков, расширяет проявления силы, скоростных и координационных способностей, повышает экономичность работы, понижая вероятность возникновение травм двигательного аппарата спортсменов .

Проявление гибкости во многом зависит от ряда факторов (рис.1), которые должны учитываться педагогами.

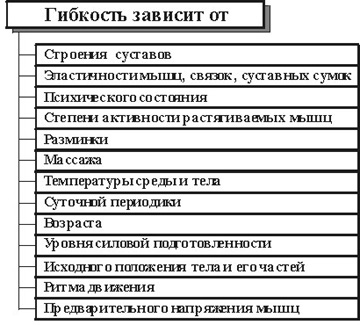


Рис. 1. Факторы, определяющие проявление гибкости (или подвижности в суставах)

***Классификация качеств гибкости****.*

Важнейшими признаками для классификации гибкости являются:

- режим работы мышечных волокон;

- наличие или отсутствие внешней помощи при выполнении упражнений.

На основании этих признаков исследователи различают динамическую гибкость, проявляемую в движении; статическую - при сохранении позы, положения; активную - за счет собственных мышечных усилий и пассивную - за счет внешней помощи.

*Активная гибкость* - это способность человека достигать необходимых амплитуд движения за счет активного сокращения мышц .

Активная гибкость появляется при выполнении различных физических упражнений и поэтому в практике физической подготовки ее значение выше, чем пассивной гибкости .

*Пассивная гибкость* - это способность совершать движение с определенной амплитудой за счет приложения к движущейся части тела внешних сил (какого-либо отягощения, усилий партнера и т. д.).

Показателем уровня развития гибкости является определенная амплитуда движения. Ее измеряют в угловых градусах посредством гониометров или в линейных мерах при помощи сантиметровой линейки. В практике для контроля за развитием гибкости используется разнообразные тесты (например, наклон вперед из положения стоя или сидя).

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела .

Все упражнения в растягивании в зависимости от режима работы мышц разделяются на три группы:

- динамические,

- статические,

- комбинированные .

В каждой группе имеются упражнения, в которых основными растягивающими силами служат или напряжения (активные движения) или внешние силы (пассивные движения).

К динамическим активным упражнениям относятся разнообразные наклоны тела, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые упражнения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них. В числе динамических пассивных партнера, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Статические активные упражнения предполагают удержание определенного положения тела (или отдельных его частей) с растянутым и мышцами за счет сокращения мышц, осуществляющих движение.

*Основным методом развития гибкости* является повторный метод, который предполагает выполнения упражнений на растягивание сериями по несколько повторений в каждой и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности. В зависимости от решаемых задач, режима растягивания, возраста, пола, физической подготовленности и строения суставов дозировка нагрузки при его применении может быть весьма разнообразной. Этот метод может применяться при использовании динамических и статических упражнений, при активных и пассивных напряжениях мышц.

Нагрузка в упражнениях на гибкость определяется числом повторений, необходимым для достижения в данном занятии предельной амплитуды движений. Это достигается увеличением повторений движений до 20-30 раз у 7-10 летних школьников. Для позвоночника следует повторять 45-65 раз, для тазобедренного сустава 25-35 раз на каждую ногу, для суставов плечевого пояса 25-35 повторений. Темп выполнения составляет в среднем одно повторение в секунду. В статических упражнениях время выдержек должно составлять 4-6 и более секунд – до 30-40 секунд.

При развитии гибкости используются и комбинированные способы физических воздействий на те или иные суставы, связки и группы мышц. Одним из них является метод предварительного пассивного растяжения мышц с последующим их активным статическим напряжением, уменьшением напряжения (расслаблением) и последующим растягиванием. Он получил название в зарубежной литературе – «метод контракции, релаксации и растяжения». В основе его лежат положения о том, что после растягивания мышцы не только сильнее сокращаются, но и становятся более эластичными.

***1.4. Стретчинг – основа развития гибкости на занятиях ритмической гимнастикой***

Стретчинг (от латинского слова «stretching» - «растягивание») – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развития подвижности суставов .

Стретчинг часто используется в качестве отдельной тренировки или с определенной целевой направленностью.

Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц. Показано, что стретчинг создает в организме множество положительных эффектов, улучшающих самочувствие занимающихся, их внешний вид и здоровье в целом.

Стретчинг – это самостоятельная система упражнений, позволяющая решать много задач. Поэтому неверно было бы его рассматривать как лишь некоторую разновидность спортивной тренировки, направленной на развитие гибкости детей, или сводить к ней. Тем не менее, улучшение гибкости - основной отставленный эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность.

В ритмической гимнастике стретчинг используется в разминке как средство подготовки мышц к предстоящей работе, в основной части как компонент силовой тренировки и улучшения гибкости, в заключительной части как средство релаксации .

Его роль в занятиях ритмической гимнастикой заключается в том, что, воздействуя на мышечную деятельность человека упражнениями на растягивание, улучшается подвижность суставов, быстрее восстанавливаются полноценные движения в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций.

В занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста стретчинг должен проводиться в игровой форме, так как дети этого возраста обладают выраженным образным мышлением и способностью к подражанию.

Подводя итог вышеизложенному, можно резюмировать целесообразность включения упражнений на растягивание в занятиях ритмической гимнастикой у детей младшего школьного возраста.

**Глава 2.** **Особенности занятий ритмической гимнастикой с детьми**

**младшего школьного возраста**

***2.1. Возрастные особенности развития двигательных способностей***

***у детей младшего школьного возраста***

Двигательные способности – совокупность естественных двигательных и достигнутых возможностей, позволяющих реализовать отдельные двигательные функции наиболее успешно на более высоком качественном уровне.

Они связаны с морфофункциональными, психофизиологическими и биологическими особенностями организма ребенка. Развитие двигательных способностей в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление всего организма, повышение эмоционально – положительного состояния психики; дети проявляют все большую уверенность в выполнение движений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют творческую самостоятельность.

Младший школьный возраст характеризуется значительным развитием центральной нервной системы, но функциональные показатели ее еще далеки от совершенства. Недостаточная сила и уравновешенность нервных процессов, высокая реактивность, преобладание возбуждения над торможением могут приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Вместе с тем дети этого возраста легко могут овладеть сложными по координации движениями, поскольку им свойственна высокая пластичность нервной системы. Однако при действии сильных и монотонных двигательных раздражителей у них снижается устойчивость к внешним воздействиям и развивается запредельное торможение. Избежать этого можно путем внесения разнообразия в занятия физическими упражнениями, введения элементов игры, чем так богаты профессионально подготовленные занятия по ритмической гимнастике.

В процессе роста и развития ребенка происходят большие изменения в сердечно-сосудистой системе. Увеличиваются масса и объем сердца, совершенствуются регуляторные функции. В 6-11-летнем возрасте сердце по своей структуре напоминает сердце взрослого человека, однако полное соответствие наступает лишь к 20 годам.

По мере взросления постепенно замедляется частота сердечных сокращений. У младших школьников деятельность сердца мало экономна и невелики его функциональные возможности. Это особенности сердечно-сосудистой системы, а также относительно низкое артериальное давление обусловливает значительную напряженность деятельности системы кровообращения при мышечной работе. В связи с этим при передозировке нагрузки у них могут возникать нарушения сердечного ритма и резкие изменения давления крови.

Младший школьный возраст можно назвать благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, реализуемых в физической активности человека. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. В этом возрасте развивается двигательный опыт, так как движения являются потребностью ребенка. В период от 7 до 12 лет наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях гибкости .

Гибкость и ее развитие.

Работа над развитием гибкости в младшем школьном возрасте, оказывается в два раза более эффективной, чем в старшем. Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определенную осторожность. У ребенка этого возраста, с одной стороны, не завершился процесс формирования двигательного аппарата, наблюдается неравномерность в развитии определенных групп мышц, далека от совершенства сердечнососудистая, дыхательная, нервная системы организма, а, с другой стороны, изменился общий режим и ритм жизни с началом учебной деятельности в школе.

В связи с этим следует четко знать, какие упражнения должны входить в комплексы ритмической гимнастики, так как от этого в значительной мере зависит нагрузка на занятии .

Определенное значение в развитии гибкости имеет также количество повторений. Так, при сгибании и разгибании в тазобедренных суставах у учащихся 7 - 10 лет предельная амплитуда достигается после 20 - 30 повторений .

Звенья опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста еще очень нежны и легко травмируется. Из всех сочленений опорно-двигательного аппарата наиболее легко в этот период переносят нагрузки, связанные с применением растягивающих сил, тазобедренные и голеностопные суставы. Объем и систематичность упражнений на гибкость должны повышаться постепенно .

Скоростные способности (быстрота) и их развитие.

Быстрота рассматривается в теории физического воспитания как «комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции». Практически это проявляется в способности выполнять двигательные действия в минимальный срок.

Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений. Различают реакции простые и сложные. Простая реакция выражается в ответе уже заранее известным движением на тоже заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал. Сложная реакция – это реакция на движущийся объект и реакция выбора. Для детей младшего школьного возраста доступна элементарная форма реакции на движущийся предмет (например, при игре в мяч, переброске мяча друг другу, через сетку и т. д.) .

Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. Для развития скоростных способностей следует использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на коротких дистанциях с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с предложенным темпом.

В занятиях и игровой деятельности используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, сидя на корточках, стоя на одном клене и т.д.).

Развитию быстроты способствуют и подвижные игры. В них, выполняя задания на скорость по сигналу, ребенок может и самостоятельно изменять характер движения, его быстроту в зависимости от изменений ситуации (например, действие ловящего при ловле, догонялках и т. д.). Правильная двигательная реакция ребенка будет определяться умением быстро воспринять направление и скорость движущегося предмета с учетом расстояния и времени его приближения. Это требует определенного развития подвижности нервных процессов и содействует их совершенствованию, а также некоторых пространственных, временных и глазомерных оценок. Все это позволяет ребенку правильно ориентироваться в изменяющейся обстановке .

Ловкость и методика ее развития.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственных, временных и силовых компонентов данного движения.

У ребенка младшего школьного возраста воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения. Ловкость является необходимым компонентом любого движения.

Для развития ловкости у детей используются многообразные физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет и т. д., а также метание, игры в мяч, прыжки, лазанье, общеразвивающие упражнения, особенно с предметами).

Наилучшие условия для совершенствования ловкости создаются в разнообразных подвижных играх: ребенок должен проявлять быструю сообразительность, увертливость, умение ловко двигаться между предметами, инициативу при неожиданных изменениях ситуации, используя благоприятный моменты для этого с помощью пространственной и временной ориентировок .

Для совершенствования ловкости целесообразны задания на лучшее выполнение упражнений с предметами – скакалкой, мячами, обручами, палками. Полезны совместные упражнения вдвоем, небольшой группой – с предметами. Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариациях для поддержания новизны и некоторого повышения координационной сложности.

Чем больше у младшего школьника накапливается двигательных навыков, тем легче идет усвоение новых движений и совершенствуется ловкость.

Силовые способности и их развитие.

Сила – способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредствам мышечных напряжений.

Проявление силы обусловливается в первую очередь силой и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

В воспитании детей младшего школьного возраста учитываются возрастные особенности организма – незавершенность развития нервной системы, слабость мышц, преобладание тонуса мышц – сгибателей. Поэтому упражнения на постепенное развитие силы должны быть направлены на укрепление основных мышечных групп и выпрямление позвоночника. Тщательный отбор динамических упражнений должен предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение, определяемое «возможностями опорно-двигательного аппарата, преимущественным развитием крупных мышечных групп, хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы детей на кратковременные скоростно-силовые нагрузки».

Гармоничному развитию мышечной силы, координации движений, функциональному совершенствованию деятельности дыхательных мышц и соответственно функциям внешнего дыхания способствуют упражнения с набивными мячами. Чередование быстрого сокращения мышц при броске и расслаблении после выполнения движения способствует совершенствованию нервно-мышечной регуляции, развитию мышц и тем самым скоростно-силовых способностей.

По мере освоения детьми общеразвивающих упражнений с набивными мячами они могут применяться в подвижных играх и спортивных упражнениях на прогулках.

Выносливость и методика ее развития.

Выносливость – способность, противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. В младшем школьном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому, слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. У ребенка следует постепенно воспитывать общую выносливость, т.е. выносливость к продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма.

«Программа воспитания и обучения ритмической гимнастике» предусматривает постепенное развитие общей выносливости путем увеличения в каждой группе объема, интенсивности и длительности упражнений, выполняемых в умеренном и равномерном темпе (ходьба, бег, прыжки), а подвижных играх – постепенным увеличением их продолжительности, усложнением двигательных заданий.

Дети младшего школьного возраста обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости. Уровень развития этой способности у детей зависит от возраста, пола и степени подготовленности. Основной формой развития выносливости у детей младшего школьного возраста являются систематические занятия на свежем воздухе, главное содержание которых составляют 2-3 подвижных игры. В этих играх половина времени уделяется бегу, чередующемуся с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазаньем и метанием.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех двигательных способностей, но гибкость, координация движений наиболее эффективно развивается в этом возрасте, поэтому на занятиях ритмической гимнастикой должно уделяться время на развитие этих способностей.

***2.2. Особенности занятий ритмической гимнастикой с детьми***

***младшего школьного возраста***

Правильная организация проведения занятий по ритмической гимнастике ставит целью обеспечение ребенка общей физической подготовкой с преимущественной направленностью на развитие двигательных способностей и является адекватной возрастным особенностям развития физического потенциала человека в этот период .

Для младших школьников характерно слабое развитие мышц, поэтому они быстро утомляются от физических нагрузок. Из-за слабости мышц спины они не могут удерживать туловище прямо, поэтому преподаватель должен своевременно обратить внимание на развитие мышечной силы, формирование правильной осанки и совершенствование естественных движений. Недостаточно развитая сердечно-сосудистая система требует осторожного увеличения физической нагрузки и непременного чередования быстрого темпа движений с умеренными и медленными. У детей этого возраста недостаточно развиты зрительный, слуховой, мышечный и вестибулярный анализаторы. Дети не умеют долго слушать музыку, не точно воспринимают движения, плохо ориентируются в пространстве и времени. Развитие органов чувств и совершенствование восприятий должны стать главной задачей обучения.

В связи со всем вышесказанным следует четко знать, какие упражнения должны входить в комплексы ритмической гимнастики.

При занятиях ритмической гимнастикой для детей младшего школьного возраста подбирают простые, образные упражнения, формируется «школа движений». В комплексах используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в исходном положении – на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность контролировать основные движения. В этом возрасте следует уделять большое внимание формированию правильной осанки, поэтому выполнение упражнений для мышц плечевого пояса, спины, живота, боковых мышц туловища имеют приоритетное значение. Также следует включать в комплексы ритмической гимнастики упражнения для мышц рук, особенно разгибателей, мелких мышц пальцев, кисти, стопы. Элементы ритмопластики, игрового стретчинга, пальчиковой гимнастики внесут разнообразие в занятия и помогут сгладить неравномерность в развитии опорно-двигательного аппарата .

Большое внимание на занятиях ритмической гимнастикой должно уделяться упражнениям на дыхание и расслабление. Ребенок в младшем школьном возрасте часто переоценивает свои физические возможности, поэтому необходимо внимательно следить за его состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления. При выполнении силовых упражнений важно не допускать перенапряжения, так как в младшем школьном возрасте прирост показателей силы относительно не велик, не следует предлагать упражнений с отягощениями. Особое внимание следует уделять упражнениям на согласование движений с музыкой. Надо научить ребенка слушать музыку, понимать ее, сочетать с движениями, чувствовать ритм и добиваться свободного выполнения упражнений.

Очень важно учить детей двигаться естественно, непринужденно. Пробудить любовь и стремление к самостоятельному движению, научить фантазировать и творчески отвечать на музыку .

Использование упражнений, сюжетных композиций отвечает психологическим особенностям младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Мышление младшего школьника носит образный, конкретный характер, дети еще мыслят формами, красками, звуками. Их внимание очень неустойчивое и оно концентрируется на предмете, которое оказывает сильное эмоциональное впечатление, заинтересовывает детей своей новизной, необычностью, яркостью.

Детям нравятся имитирующие упражнения из разных сфер деятельности («рубка дров», «стирка», «задувание свеч» и др.), а также упражнения танцевального характера, народные танцы, пляски, беговые и прыжковые упражнения с различными движениями рук.

Повышению активности детей на занятиях ритмической гимнастикой способствует изменение условий выполнения упражнений. С этой целью применяется игровой и соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение упражнений, танцев. Музыкальные, подвижные игры, эстафеты также вносят разнообразие в урок ритмической гимнастики, способствуют переключению внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на организм занимающихся, исключают монотонность на уроке. Итак, урок по ритмической гимнастике младших школьников должен быть разнообразным, интересным, с использованием образов, сюжетов, игр, специальных заданий по ритмике и, в то же время, нести определенную тренировочную нагрузку, способствовать развитию двигательных качеств, и содействовать оздоровлению организма детей.

***2.3 Методы исследования***

Для решения целей и задач исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое тестирование

Метод анализа научно-методической литературы был использован для характеристики детей младшего школьного возраста: выявлены возрастные особенности детей от 7 до 11 лет, а также особенности развития гибкости и других двигательных способностей у данного контингента занимающихся. В процессе анализа и обобщения научно-методической литературы дана характеристика ритмической гимнастики, определены виды гибкости, выявлены методы и средства её развития, рассмотрен стретчинг и виды его упражнений (динамические, статические, комбинированные) как основа развития гибкости в занятиях ритмической гимнастикой.

Педагогическое тестирование: цель определения уровня развития гибкости, а также других двигательных способностей у детей младшего школьного возраста. Для исследования из всего многообразия тестов были отобраны валидные, информативные и наиболее доступные, не требующие дополнительного оборудования.

Тесты на определение показателей гибкости

(по Ж.К.Холодову, В.С.Кузнецову, 2003)

Тест № 1 «Мостик» - показатель гибкости позвоночного столба. Измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Тест № 2 «Наклон вниз» - показатель гибкости в тазобедренном суставе. Испытуемый стремиться, как можно шире развести ноги врозь. Уровень подвижности в данном суставе оцениваются в расстояние от пола до таза, чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости.

Тест № 3 «Шпагат на правую ногу и левую ногу» - показатель гибкости в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится, сесть на шпагат, ноги прямые. Уровень подвижности в данном суставе оценивается по расстоянию от пола до таза, чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости.

Тест № 4 «Наклон вперед» - показатель гибкости позвоночного столба. Испытуемый из положения сидя (ноги прямые) наклоняется вперед до предела, потянувшись за носки. Оценивается с помощью линейки в сантиметрах.

Тест № 5 «Гимнастическая палка» - показатель гибкости в плечевом суставе. Испытуемый берет гимнастическую палку на таком расстоянии, при котором он может завести палку за спину и вернуть в исходное положение не сгибая рук.

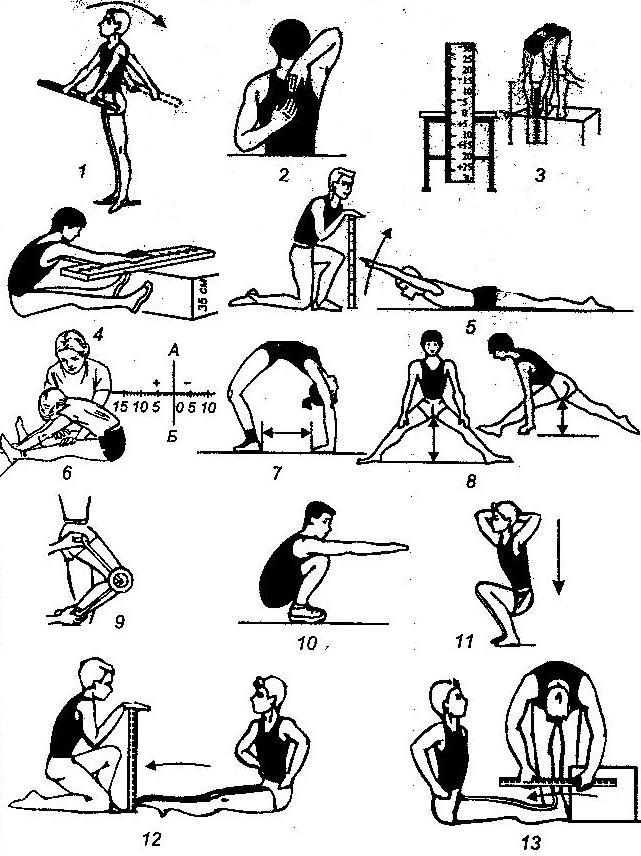


Рис. 1. Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития

гибкости(по Ж.К.Холодову, В.С.Кузнецову, 2003)**.**

Тесты на определение других двигательных способностей

(по В.И. Ляху, А.А. Зданевичу, 2007)

Тест № 1 «Бег 30 м» - испытуемые по команде «На старт!» подходят к линии старта и принимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

Тест № 2 «Пресс за 30 сек.» - испытуемые, лежа на спине, согнув ноги в коленях (руководитель удерживает ступни), руки крест на крест к плечам выполняют поднимание туловища из положения, лежа в положение, сидя за 30 секунд.

Тест № 3 «Лодочка» - испытуемые, лежа на животе по сигналу руководителя отрывают от пола прямые руки и ноги и удерживаются в таком положении.

Тест № 4 «Челночный бег 3×10 м» - перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Тест № 5 «Шестиминутный бег» - бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 метров. По истечении 6 минут бегуны останавливаются и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

# Заключение

Результаты анализа научно-методической литературы показали, что наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является младший школьный возраст.

Одним из эффективных средств развития гибкости являются упражнения стретчинга. Исходя из данных анализа литературы, стретчинг является неотъемлемой частью ритмической гимнастики. Упражнения на растягивание снимают усталость и психоэмоциональные нагрузки, увеличивают гибкость и улучшают кровообращение, повышают активность и настроение, восстанавливают силы и предохраняют от стрессов, помогают сохранить осанку, здоровье, молодость, красоту.

***Выводы***

1. 1. Определено, что ритмическая гимнастика является эффективным средством гармонического развития личности школьников, их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности средствами физических упражнений, музыки, ритмики и танца. Оказывая существенное воздействие на функционирование различных систем организма человека, комплексы ритмической гимнастики оказывают влияние на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся.
2. 2. Анализ научно-методической литературы показал, что гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применяют в младшем школьном возрасте. Эффективным средством развития гибкости на занятиях ритмической гимнастикой являются комбинированные упражнения стретчинга.

3. Подобраны тесты на определение показателей гибкости и других двигательных способностей.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Альтер, М. Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Альтер – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 4 с.
2. Ашмарин, Б. А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин – СПб.: Изд-во ЛГОУ, 1999. – 131с .
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. физкульт. вузов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина – М.: Просвещение, 1990. - 287с.
4. Баско, С. Стретчинг для всех /С. Баско, К. Освальд – М.: Эксмо-пресс, 2001. – 148 с.
5. 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.
6. Возовиков, С.А. Стретчинг в физическом воспитании дошкольников /С.А. Возовиков, П.В. Родичкин, В.М. Голубев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всероссийской науч.- практ. конф.- СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 171- 175.
7. Годик, М.А. Стретчинг /М.А.Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева – М.: Советский спорт, 1991. – 96с.
8. Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев – М.: Советский спорт, 1990. – С. 15 – 17
9. Кенеман, А.В. Теория и методика ФК детского дошкольного возраста: учебник /А.В. Кенеман., Д.В. Хухлаева.-М.: Просвещение., 1987.-322 с.7
10. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов – М.: Дрофа, 2003. – 3с., 11с.
11. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник /Ю.Ф. Курамшин.-М.: Советский спорт, 2003.-464 с.
12. 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.
13. Матов, В.В. Ритмическая гимнастика для школьников / В.В. Матов., О.А. Иванов., И. Н. Шарабанова. Серия «Знание».-М., Физкультура и спорт.-1989.-№4.-с. 98-181.
14. Матов, В.В. Ритмическая гимнастика /В.В.Матов., Л.А. Ланцберг., О.А. Иванова. Теория и практика физической культуры.М., 1984.-№1-с. 29-30.
15. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 384с.
16. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике /Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 170 с.
17. 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.
18. Назаров, В.Г. Биохимическая стимуляция / В.Г. Назаров – Минск: 1986. – 111с.
19. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг / А.Г.Назарова – СПб.: ОФТ, 2005.
20. Новинская, С.А. Содержание занятий ритмической гимнастикой у детей школьного возраста: автореф. дисс. …канд. пед. наук / С.А. Новинская.- Кубань, 2000.- 26 с.
21. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе /П.К. Петров – М.: Гуманит, 2000. – 29с.
22. Попов, С.В. Валеология в школе и дома /С.В.Попов – СПб, 1997. – 200 с.
23. Сайкина, Е.Г. Ритмическая гимнастика: уч.-метод. пособ. /Е.Г. Сайкина, Н.В. Казакевич, Ж.Е. Фирилева – СПб.: Познание, 2001. – 101 с.