

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Хасанова Галина Мамутовна, Паухрудинова Низора Юсуповна

Узбекистан, Чирчик

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. В представленной статье рассматривается вопрос внедрения упражнений художественной гимнастики, способствующих развитию и совершенствованию двигательной деятельности детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова. Художественная гимнастика, физические качества, средства и методы обучения

Annotasiya. Ushbu maqolada boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradigan badiiy gimnastika mashqlarini joriy etish masalasi ko'rib chiqilgan.

Kali so'zlar. Badiiy gimnastika, jismoniy sifatlar, o'rgatish vosita va uslublari.

Abstract. The present article discusses the issue of introducing rhythmic gymnastics exercises that contribute to the development and improvement of the motor activity of children of primary school age.

Keywords. Rhythmic gymnastics, physical qualities, means and methods of teaching

Введение. Одной из главных задач физического воспитания в общеобразовательных учреждениях является развитие основных двигательных качеств подрастающего поколения. Успешное решение этой проблемы во многом зависит от правильного подбора и использования эффективных средств и методов развития двигательных возможностей детей. В связи с этим возникает проблема поиска путей оптимизации учебного процесса. Одним из ключевых направлений этого процесса, на наш взгляд, является использование в учебном процессе элементов спортивной подготовки, в частности, художественной гимнастики [1;3-6]. Такие двигательные качества как ловкость, гибкость отлично поддаются развитию именно в младшем школьном возрасте [2;42-47]. Продуктивное развитие представленных качеств способствует лучшему формированию, более эффективному, динамическому развитию активности конечностей, ориентированию в пространстве, точности движений, изящности и грациозности, что в свою очередь способствует успешному обучению по общеобразовательным предметам.

Цель - определить влияние применения элементов художественной гимнастики, формирующих у занимающихся физических и эстетических качеств, необходимых для обеспечения оптимального уровня двигательной деятельности детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования: Рассмотреть потенциальные ресурсы улучшения качества и эффективности учебного процесса, а также выявить положительный рост уровня физической подготовленности учащихся младших классов на основе применения средств художественной гимнастики.

Результаты исследований. Основным источником создания положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у детей младшего школьного возраста являются уроки физической культуры в общеобразовательной школе. Согласно школьной учебной программы для младших классов, содержание занятий включает в себя не только двигательную подготовку учащихся, но и формирование эстетических качеств у детей, культуры и выразительности движений, умения двигаться под музыкальное сопровождение. Поэтому в программу школьных уроков рекомендуется включать различные средства художественной гимнастики и танцевальные элементы различного направления. Эти нововведения в учебный процесс предполагают отход от жесткой регламентации занятий, повышение их эмоциональной окрашенности, максимальное разнообразие форм, средств и методов физического воспитания, широкое использование наглядных и технических средств обучения.

Безусловно, занятия художественной гимнастикой, как и другими видами спорта способствуют успешному развитию двигательных качеств, таких как гибкость, сила, быстрота, ловкость, прыгучесть [1;3-6,4;274-275].

Простые динамические, чувственные, пластичные и эмоциональные упражнения художественной гимнастики содействуют воспитанию, как у девочек, так и у мальчиков, младшего школьного возраста грациозности, изящности, чувства ритма и координации движений, а также внимательности и сосредоточенности в процессе выполнения различного рода упражнений.

Использование при обучении на уроках физического воспитания упражнений художественной гимнастики с применением предметов (мяч, скакалка, обруч) придает занятию привлекательность и интерес со стороны учеников [6;86-97, 7;14-18, 8;615-621]. С их помощью улучшаются функции зрительного, двигательного и тактильного анализаторов, улучшаются пространственно-временные характеристики. Перемещения гимнастического предмета, сочетающиеся с движениями тела, помогает овладеть многими профессионально-трудовыми навыками.

Адекватный уровень двигательной активности ребенка, его потребности в движениях гарантируется за счет рациональной организации двигательного режима в школе и дома. Увы, но за частую, особенно в условиях школы, дети не имеют возможности получить достаточный уровень двигательной (моторной) нагрузки. Чем раньше начинать заниматься формированием двигательной сферы ребенка, тем меньше вероятность возникновения отклонений в его здоровье, что благотворно скажется на его психофизическом развитии. Как показывает практика и ряд научных исследований, правильно подобранные средства, применяемые в учебных занятиях, способствуют более быстрому и качественному развитию двигательных качеств. В возрасте 6-7 лет наблюдается интенсивное изменение в способности ориентироваться в пространстве, сохранять устойчивое положение тела, определять точность двигательных действий, тем самым это способствует быстрому и качественному усвоению сложных, с учетом технического исполнения движений с применением и без применения предметов [3;134-136, 9;4-8]

По данным специальной литературы затруднения в процессе обучения заключаются в освоении движений в обе стороны, т.е. в овладении предметами правой и левой рукой, соответственно с левой и правой ноги. Согласно данным специальных научных источников, коррекция двигательной асимметрии благоприятна в возрасте 8-9 лет [1;3-6, 6;86-97].

Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет, в более старшем возрасте прирост гибкости снижается. Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает у мальчиков 7-10 лет, а затем в 11-13 лет уменьшается [7;14-18]. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибательных и разгибательных движениях увеличивается до 12-13 лет, наиболее высокие результаты имеют место в 9-10 лет. В тазобедренном суставе рост подвижности наибольший от 7 до 10 лет, в последующие годы прирост гибкости замедляется и к 13-14 годам приближается к показателям взрослых [5;43-48, 7;14-18].

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей [3;134-136].

В период 8-10 лет наблюдается прирост максимальной силы, тогда как пик развития относительной силы приходится на возраст от 6 до 11 лет [4;274-275]. Скоростно-силовые качества, непосредственно определяющие прыгучесть, развиваются в 9 до 10 лет, далее продолжая постепенно, увеличиваться. Без применения особых тренировочных средств значительных изменений в развитии прыгучести у детей не случается [3;134-136; 9;4-8].

Занятия художественной гимнастикой позволяют детям добиться более высокого уровня развития двигательных качеств. Важное условие применения упражнений - это доступность, простота усвоения, разнохарактерность применяемых средств в процессе занятий. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, обручем, которые являются неотъемлемой частью тренировки в художественной гимнастике, современные и увлекательные в исполнении.

Согласно данным литературных источников были рассмотрены двигательные качества, которые наиболее явно развиваются в данном возрасте.

Педагогический эксперимент проводился с учащимися начальных классов (1-2 классы) средней школы №142 во II и III четверти 2022 года. В исследованиях приняли участие 65 учеников в возрасте 6-8 лет.

В схеме представлены ряд упражнений художественной гимнастики применяемых в учебном процессе учеников младших классов.

Упражнения включались в каждое занятие, во все части урока: более легкие в подготовительную и заключительную части, а сложные применялись в основной.

В виде контрольных упражнений нами использовались такие упражнения как: количество подбрасываний вверх и ловля мяча двумя руками за 30 секунд, количество подбрасываний и ловля мяча одной рукой, количество перебрасываний и ловля мяча с одной руки на другую, ловля мяча с отскоком снизу и сверху, выполнение ловли мяча с поворотами, бросок и ловля обруча одной рукой, «вертушка» на полу. Контроль развития подвижности в суставах осуществлялся при помощи гимнастического моста из положения лежа на спине, наклон вперед стоя на скамейке, выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки, разведение ног в сторону из положения сед ноги врозь.

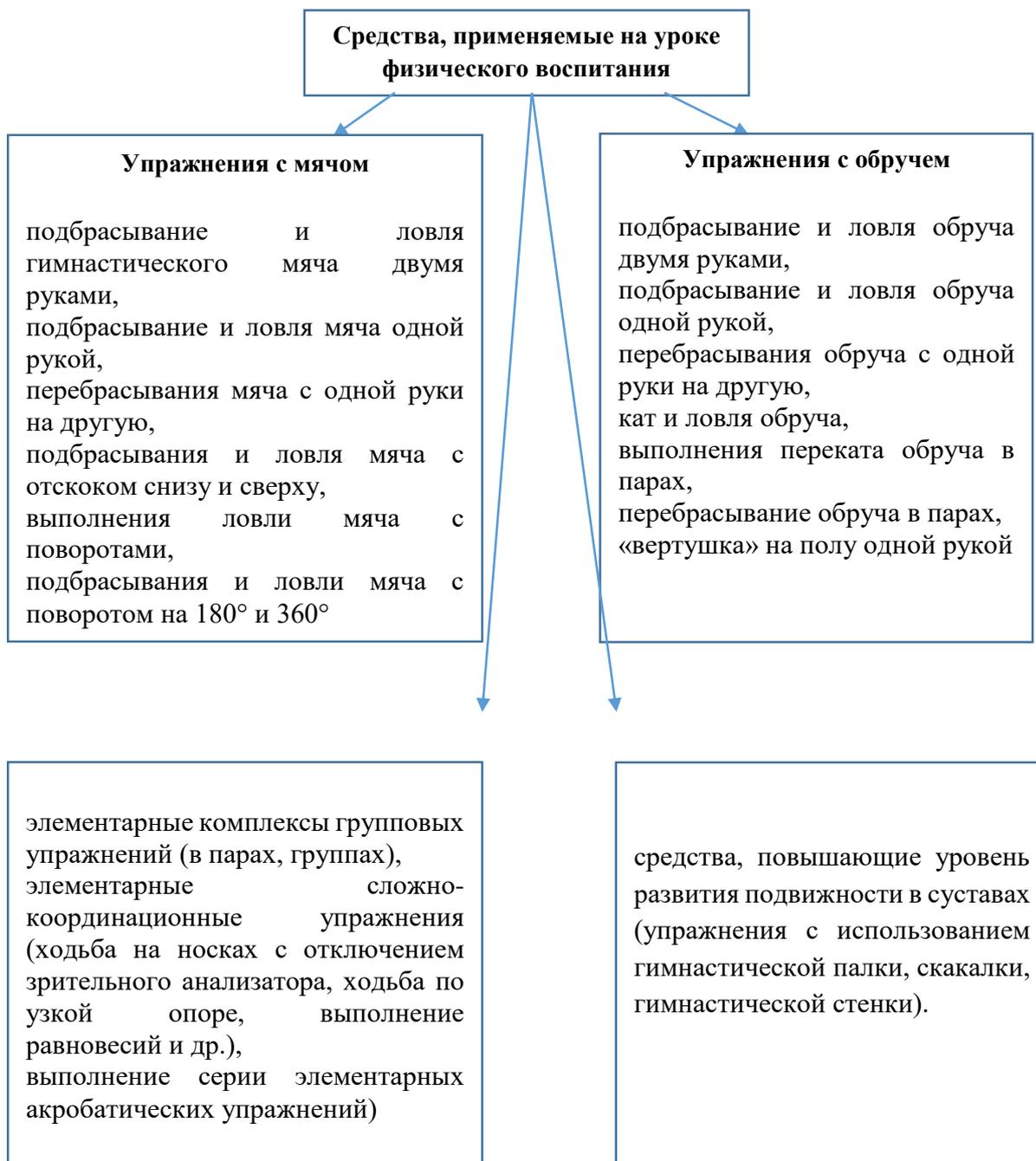
Визуальная оценка уровня развития двигательных качеств подвижности в суставах и координации у детей, выполнявших предложенные нами комплексы гимнастических упражнений с мячом, обручем на уроках физической культуры, показала их позитивную динамику по сравнению с группой детей, не выполнявших такие упражнения.

С предложенными вариантами упражнений с применением гимнастического мяча справились 71,4% учеников первого класса и 76,6% -

второго класса, с упражнениями с обручем 65,7% дети первого класса, и соответственно 70% учеников второго класса справились с заданием.

Зафиксирован существенный рост координационных способностей и подвижности в суставах. Так, подвижность в плечевых суставах улучшилась на 2,5 см, в исполнении гимнастического моста на 2,9 см, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на 0,9 см, в упражнении разведение ног в сторону из положения сед ноги врозь на 3,2°.

Схема



Также, замечены изменения в пластичности, изящности исполнения гимнастических движений, улучшились показатели чувства ритма, внимания и сосредоточенности на протяжении всего урока детей.

Выводы. Таким образом, предложенная схема организации урочных занятий, включающая комплексы упражнений с элементами художественной гимнастики с применением гимнастического мяча и обруча, упражнения в парах и группах, акробатические упражнения, а также серии упражнений для развития координационных способностей и подвижности в суставах нашла свое применение в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Наблюдались изменения и в подценке учащихся в лучшую сторону.

Проведенные предварительные исследования стимулируют к дальнейшему более детальному совершенствованию существующей программы физического воспитания детей младшего школьного возраста, подстраивать ее к новым, инновационным урокам, значительно увеличивая диапазон и качество физического совершенствования детей различного уровня двигательной подготовленности, мотивируя и подталкивая их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Литература.

1. Андреева Н.О. Процесс обучения элементам художественной гимнастики (технике бросков и ловли мяча) на уроках физической культуры в средней школе как один из средств развития ловкости и гибкости у младших школьников. Педагогіка, психологія та медико-біологічні № 4, 2011.- С.3-6

2. Вовченко І.І. Фізична підготовленість здоров'я молодших школярів / І.І. Вовченко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 18. - С. 42-47.

3. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для вузов / В. Н. Прокофьева. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 190 с.: ил.

4. Хасанова Г.М. Методические особенности развития прыгучести у девочек, занимающихся художественной гимнастикой//Физическая культура, спорт, наука и образование. УзГИФК, г. Ташкент, Узбекистан – 2017.- С. 274.

5. Хасанова Г.М. Исследование взаимосвязи специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц.//«Fan-Sportga» Научно-теоретический журнал. № 2, 2018. – С.43-48

6. Чепурина О.В. Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках «Основы здоровья и физической культуры» в младших классах средней школы / О.В. Чепурина, И.П. Закорко, А.В. Журавель, Г.Н.

Будагьянц //Физическое воспитание студентов творческих специальностей.- 2002. - No 4. - С.86-97.

7.G.M. Khasanova, R.Y. Masharipova, U.J. Denisova. Choreographic and acrobatic preparation at the initial stage of training activity in trampoline.// European journal of molecular medicine ISSN 2748-0666 Vol. 2 No. 2022-12-14.P.14-18

8.Masharipova, Rano; Togaynazarov, Saidakmal; Pakhrudinova, Nigora; Khasanova, Galina; Abdurahimov, Bobirjon. The main factors of formation and physical culture in society.// ystematic Reviews in Pharmacy . 2020, Vol. 11 Issue 12, p 615-621.

9.Pakhrudinova N. Yu., Tuychieva D.T., Mukhammadieva A.A. Methods of teaching balance exercises in sports kinds of gymnastics.//European Journal of Molecular medicine Vol-2 No.6. 2022.-P.4-8