

ности студентов и др. Подобные приемы способствуют усилению мотивации студентов к образовательной деятельности и, как следствие, обеспечению социального заказа по воспитанию гармоничной, целостной личности, способной к творческой и активной жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. – М., 1976.
2. Бобнева М.И. Социальная норма и регуляция поведения. – М., 1978.
3. Реан А.А. Психология педагогической деятельности. – Ижевск, 1994.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – С.-Пб.: «Питер», 2000.
5. Маркова, А.Б. Орлов, Л.М. Фридман Мотивация учения и ее воспитание у школьников. – М: «Педагогика», 1983.
6. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. – М: «Просвещение», 1990.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность; т. 1-2; – М., 1986.
8. Шибутани Т. Социальная психология. – М., 1969.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Хиценко Т.В.

*ГУ «Физико-математический лицей
отдела образования акимата города Костаная»*

Издавна людьми всегда высоко ценились физическое здоровье, совершенство и красота. Быть здоровым – естественное стремление человека. Сегодня хорошо известно, что здоровье можно сохранить и приумножить лишь при соблюдении трех основных правил: активный двигательный режим и достаточный объем физических упражнений, рациональное питание, режим дня и отказ от всякого рода вредных привычек. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, имеет условия для творческого самовыражения в различных областях жизни. Малая двигательная активность, которой поражены очень многие люди, быстро разрушает организм, вызывает тяжелые изменения в сердечно-сосудистой системе, способствует появлению разного рода заболеваний. Рецепт здесь один – физические упражнения. При занятиях физическими упражнениями улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, развивается и укрепляется нервно-мышечный аппарат. Они содействуют гармоничному развитию физических способностей, укреплению здоровья занимающихся. Физические упражнения позволяют увеличить быстроту в 2 раза, силу в 4-6 раз, выносливость в 30 раз. Средства физической культуры улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает работоспособность и запас жизненных сил.

В настоящее время изучение физического развития детей среднего школьного возраста, особенно актуально в связи с наблюдающейся акселерацией, несколько изменившей обычное представление о процессе роста и развития организма.

Область исследования процессов роста и развития подросткового поколения чрезвычайно обширна.

Исследования позволяют раскрыть основные закономерности индивидуального развития, определить функциональные возможности организма детей данного возраста. Только на базе объективных данных о функционировании организма ребенка могут разрабатываться научно-обоснованные методы воспитания, обучения, практические рекомендации по охране здоровья детей и подростков, профилактика различных заболеваний, организация режима дня. С физическим развитием ребенка рассматриваются вопросы методики оценки физического развития школьников. Рассматривается динамика основных показателей физического развития. Результаты комплексных исследований позволили всесторонне охарактеризовать функциональные возможности детей и выделить этапы качественных преобразований основных физиологических функций.

Подростковый период является наиболее благоприятным, так как происходит интенсивный рост и развитие всех физиологических систем. Повышение функциональных возможностей организма у детей среднего школьного возраста, несомненно, способствует повышению умственной и физической работоспособности, то есть активно влияет на процессы их развития и роста.

Дыхательная система является одной из ведущих и во многом определяющих как умственную, так и физическую работоспособность.

Нужно отметить, что процесс полового созревания сильно влияет на величины большинства функциональных показателей. Наблюдается прогрессивная динамика функциональных показателей с нарастанием стадии полового созревания подростков.

Для оценки функциональных возможностей организма детей и подростков используются морфологические, функциональные, физиометрические исследования (антропометрия, соматоскопия, динамометрия, спирометрия и др.). Наличие определенных связей между различными морфологическими, функциональными данными, динамометрическими показателями дают возможность более объективно оценить функциональные возможности организма детей в данный период.

Выявление специфических особенностей морфофункциональных показателей детей среднего школьного возраста, могут быть использованы педагогами, психологами, учителями физического воспитания для совершенствования методики обучения и развития умственных и физических способностей детей среднего школьного возраста.

В результате исследований выяснилось, что занятия ритмической гимнастикой существенно влияют на физическое и функциональное развитие девочек среднего школьного возраста.

У детей, занимающихся ритмикой, формируется чувство ритма; склонность к плавным движениям; суставы обладают значительной амплитудой движения; сверхгибкостью мышц. Занятия ритмикой способствует формированию разносторонне развитой личности.

Занятия ритмической гимнастикой оказывают многостороннее воздействие на организм занимающихся. Она активно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем и приближает в этом качестве к таким физическим нагрузкам, как ходьба, бег, езда на велосипеде.

Ритмическая гимнастика является одним из видов оздоровительной гимнастики. Раскрывая ее основное содержание, необходимо сказать, что ритмическая гимнастика – это своеобразное сочетание общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, элементов танца и других гимнастических упражнений под эмоциональную ритмическую музыку.

Однако ритмическая гимнастика используется не только в оздоровительных целях. При адекватной дозировке она позволяет развивать все основные физические качества, оказывает положительное влияние на повышение уровня работоспособности, устойчивости организма к утомлению.

В настоящее время хорошо известно, что ритмическая гимнастика может использоваться как утренняя гигиеническая гимнастика, а также в качестве активного отдыха после занятий.

Регулярные занятия ритмической гимнастикой позволяют развивать такие важные физические качества как: гибкость, выносливость, ловкость, силу.

Хорошая гибкость помогает избежать возможных травм в быту, при занятиях различными видами спорта. Травмы не будет, если мышцы удерживающие сустав, достаточно сильны и сустав подвижен, т. е. сухожилия, связки, мышцы эластичны. При хорошей гибкости тела движения грациозны, ловки и красивы. Лучше всего развивают гибкость упражнения, в которых сочетаются пассивные и активные движения в суставах. Для улучшения показателей гибкости нужны ежедневные занятия, а для поддержания ее оптимального уровня – 2-3-разовые тренировки в неделю. Ритмическая гимнастика планомерно прорабатывает все крупные суставы тела, избирательно воздействуя при этом на шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника.

Ритмическая гимнастика позволяет развить одно из основных физических качеств – силу. В ее комплексах часто чередуются ауксотонические (в движении), так и изометрические (статические) напряжения мышц. Для получения максимального эффекта от выполнения упражнений, направленных на развитие силы, необходимо соблюдать ряд правил:

- следить за правильным исходным положением
- выполнять упражнения точно с заданной амплитудой в указанном направлении
- повторять упражнения до утомления в работающей мышце
- гармонично развивать все группы мышц
- дышать равномерно, не задерживая вдох и делая акцент на выдохе
- чередовать упражнения на силу с упражнениями на растягивание

Следующее физическое качество, которое развивает ритмическая гимнастика – это ловкость. Ловкость необходима нам в жизни не меньше, чем сила и гибкость. Основа ловкости – подвижность двигательного навыка, развитое мышечное чувство и пластичность

нервных процессов. Почти все упражнения ритмической гимнастики развивают координационные способности.

Разработка и внедрение в процесс обучения комплексов упражнений, по ритмической гимнастике, помогают наиболее эффективно воздействовать на опорно-двигательный аппарат девочек-подростков, на их физическое развитие, на их эмоциональное состояние. Комплексы представляют собой набор упражнений для всех частей тела, скомпонованных в определенной последовательности с учетом поставленных задач. При его видоизменении в соответствии с музыкальным сопровождением формируется программа.

Составление комплексов упражнений ритмической гимнастики осуществляется в соответствии с основными задачами, решаемыми в каждой части урока. Так, основной задачей подготовительной части является общая активизация и, в первую очередь, его эмоционально-психической сферы. По этой причине упражнения, входящие в ее состав, не должны быть трудными, но эмоционально окрашенными. При этом они должны способствовать не только разогреванию мышц и суставов, но и совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, координацию движений. При отборе упражнений для данной части занятия необходимо предусмотреть ряд движений, сопровождающихся зрительным контролем за движущейся частью тела. Кроме того, необходимо проследить за участием в работе мимической мускулатуры. В данную часть занятий могут быть включены и отдельные танцевальные движения. Однако они могут быть использованы лишь в качестве дополнительного средства, не нарушая общую композицию упражнений, предусматривающую включение в работу основных мышечных групп.

В комплексах ритмической гимнастики, предназначенных для начинающих, должны преобладать доступные гимнастические движения, особенно скоростно-силового характера. Именно их воздействие в конечном итоге объясняется тонизирующим, общеукрепляющим и оздоравливающим эффектом занятий. Упражнения имеют различную окраску и выполняются под различное музыкальное сопровождение, что делает урок более занимательным и интересным. На уроках ритмической гимнастики учащиеся с большим желанием выполняют упражнения ритмической гимнастики с элементами классического, народного спортивного, эстрадного танца. Упражнения ритмической гимнастики позволяют добиться комплексного воздействия на определенные группы мышц. Например, упражнения для мышц брюшного пресса выполняются в положении сидя или лежа. Также есть комплексы упражнений, которые предназначены для поддержания мышц всего организма в тонусе. Необходимыми в каждом комплексе являются упражнения на правильную осанку, которые помогают контролировать осанку и помогают исправлять сутулость, нарушение осанки и другие болезни позвоночника. Каждая девочка, занимаясь ритмической гимнастикой, определяя свои недостатки, может подкорректировать свою фигуру, улучшить свое физическое состояние. Занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на физическое развитие девочек.

Ритмическая гимнастика:

- развивают силу и гибкость
- улучшает телосложение, делая человека стройным и подтянутым
- создает ощущение физического и психического расслабления
- улучшает координацию движений
- развивает чувство ритма
- способствует развитию грациозности, элегантности, свободы движений
- повышает физическую работоспособность
- позволяет более успешно совершенствоваться в других видах спорта
- обогащает знания о спорте и спортивном отдыхе
- прививает навыки психорегуляции
- познавать культуру различных эпох и наций

Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат и эмоциональную сферу делают ритмическую гимнастику привлекательной для профилактики и устранения отклонений в состоянии здоровья занимающихся. У них увеличивается двигательная активность, улучшается осанка, снижается избыточный вес тела, появляется хорошее настроение и жизнерадостность. При регулярных занятиях ритмической гимнастикой и адекватной дозировке ритмическая гимнастика позволяет развивать все физические качества и оказывает положительное влияние на повышение уровня работоспособности, устойчивости организма к утомлению.

Целесообразно применять уроки ритмической гимнастики в школе. Уроки ритмической гимнастики не требуют спортивного инвентаря. Они могут проходить в небольших по площади помещениях. Использование музыкального сопровождения на уроках ритмической гимнастики улучшает эмоциональное состояние ребенка.