

Куткин Андрей Николаевич
преподаватель физической культуры
ГБПОУ Областной многопрофильный техникум
УПЦ «Вознесенск»
р.п.Вознесенское,Нижегородская область

Название статьи: «Особенности влияния ритмической гимнастики на уровень развития пластичности движений у девушек 15-16 лет»

Аннотация: Ритмическая гимнастика – это особая форма занятий, которая не только благотворно влияет на развитие всех систем организма, но и формирует желание заниматься физкультурой в целом

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, пластичность,

Как известно, работа по формированию пластичности движений достаточно сложна по своему составу, как для девушек, так и для преподавателя, так как требует особой сосредоточенности, концентрированности и внимательности. И зачастую они выполняют их без особого интереса и желания, потому что движения влекут за собой большую затрату сил, труда и воли. Поэтому, на мой взгляд, для того, чтобы повысить уровень пластичности движений у девушек 15-16 лет, следует эту работу проводить в более занимательной и интересной форме, а именно разучивать движения на пластичность, в комплексах ритмической гимнастики.

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

Упражнения на пластичность движений учат на физкультурных занятиях, поэтому смысл и принцип выполнения девушки усваивают, а вот качество выполнения отрабатывается во время занятий ритмической гимнастикой. А сформированные умения и навыки сохраняются и используются в самостоятельной деятельности в повседневной жизни.

Обучение идет по принципу от простого к сложному, поэтому выполнение пластичности движений препятствий не встречает. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это способствует развитию способности контролировать движения своего тела. Упражнения по своей структуре необычны, поэтому девушкам нравится выполнять их с музыкальным сопровождением. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, координированными. Музыкально–ритмические движения помогают научиться владеть своим телом, координировать движения, учат ориентироваться в пространстве, укрепляет основные виды движений, способствует освоению элементов плясок и танцев.

Для того чтобы выяснить, действительно ли комплекс ритмической гимнастики может повлиять на уровень развития пластичности движений у девушек проводились тесты.

Тесты, характеризующие уровень развития пластичности движений:

1. Статическая пластичность. Фиксация движения в заданной позе: упражнение «Ласточка». Заданную позу удерживать в течение 5- 10с. Оценивалось правильное расположение звеньев тела в баллах.
2. Динамическая пластичность. Сделать поворот с движением рук вверх по кругу в стороны, встать на носки, удерживать равновесие. Фиксация движения в заданной позе с акцентированием на ее устойчивости до 3с. Оценивалось правильное расположение звеньев тела.
3. Плавность и слитность движений (баллы). Ходьба с удержанием предмета на голове по двум обручам, расположенным рядом на полу, образуя «восьмерку». Нужно пройти по обручу, сохраняя осанку и повторив рисунок «восьмерки». Оценивалось передвижение по обручу без заступов на пол, слитность и плавность движения при удержании предмета на голове.
4. Проба Ромберга. Основная стойка - испытуемый стоит так, чтобы его ноги были на одной линии, при этом носок сзади стоящей ноги, вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Определяют время устойчивости в этой позе. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения. Оценивались координационная функция нервной системы и функциональное состояние вестибулярного аппарата.
5. Проба Яроцкого. Испытуемый стоит с закрытыми глазами, сдвинув пятки и носки вместе, и вращает голову в одну сторону в темпе два окружения за 1с. Фиксируется время сохранения равновесия: оно составляет в среднем 28с.

Шкала оценок контрольных упражнений по курсу ритмопластической гимнастики:

- оценка «5» - упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе.
- оценка «4» - упражнение выполнено технически правильно, но недостаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.
- оценка «3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног.
- оценка «2» - упражнение выполнено с грубыми техническими ошибками, небрежно.
- оценка «1» - упражнение не выполнено.

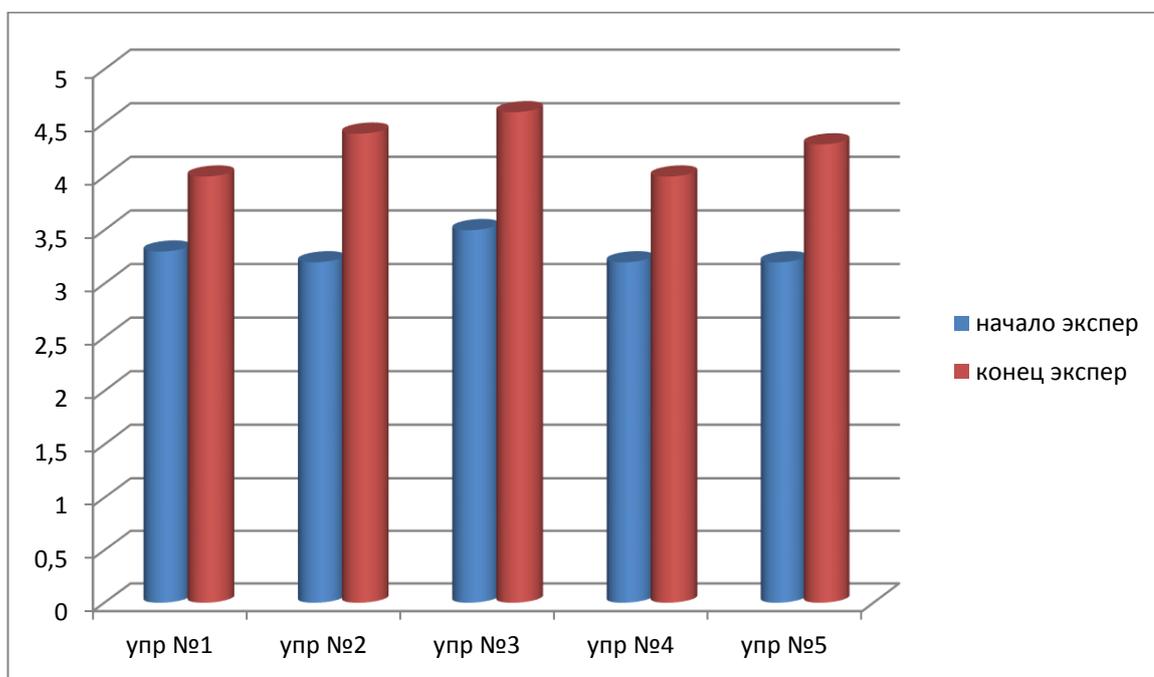
Вначале с девушками было проведено тестирование, характеризующее уровень развития пластичности движений. Тесты показали, что пластика находится на низком уровне. В течение двух недель на уроке физической культуры в конце занятия проводился комплекс ритмической гимнастики, который может повысить уровень пластичности движений. В

конце второй недели было проведено тоже самое тестирование и результат у девушек значительно повысился .

Результаты исследования пластичности движений у девушек 15-16 лет

Диаграмма

Динамика результатов исследования пластичности движений у девушек 15-16 лет



Выводы

1. Способность правильно координировать свои движения, залог того, что девушки будут верно выполнять все предложенные им движения. А от того, как правильно выполняются упражнения зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в целом.
2. Работу по формированию пластичности движений следует проводить на занятиях, которые будут девушкам интересны, а сложность по своей сути не будет отвлекать их от работы. К занятиям такого рода и относится ритмическая гимнастика.

Заключение

Для проверки эффективности разработанных комплексов ритмической гимнастики для воспитания пластичности движений у девушек 15-16 лет был проведён сравнительный педагогический эксперимент, результаты которого позволили рассмотреть изменения в уровне развития исследуемых способностей.

Положительные сдвиги в уровне пластичности отражают влияние целенаправленного педагогического воздействия. В результате проведенного эксперимента выявилась эффективность разработанных комплексов. Полученные результаты исследования показали, что использование комплексов ритмической гимнастики могут находить широкое применение в образовательных учреждениях. В процессе занятий повышается уровень пластичности движений учащихся, обеспечиваются лучшие условия для

формирования умений управлять своими движениями, то есть действовать целенаправленно, продуктивно, экономично.

Способность правильно координировать свои движения, залог того, что девушки будут верно выполнять все предложенные им движения. А от того, как правильно выполняются упражнения зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в целом.

Работу по формированию пластичности движений следует проводить на занятиях, которые будут девушкам интересны, а сложность по своей сути не будет отвлекать их от работы. К занятиям такого рода и относится ритмическая гимнастика.

В результате всей проводимой работы: подготовка учащихся к занятиям, поэтапное разучивание движений, чёткий показ преподавателя с согласованными комментариями, учёт принципов систематичности и последовательности, девушки стали лучше ориентироваться в окружающем пространстве, у них повысилась естественная активность, движения стали более точные, динамичные. Следовательно, выдвинутая нами гипотеза доказана.

Практические рекомендации

В результате проведенного исследования и анализа полученных данных, в целях совершенствования содержания и организации физического воспитания девушек 15 – 16 лет образовательных учреждений рекомендуется:

-Использовать средства и методы ритмической гимнастики, повышающие пластичность у девушек, путем включения их в программу по физическому воспитанию.

-Учитывать планомерное дозирование физической нагрузки с оптимальной интенсивностью при занятиях ритмической гимнастикой.

-При выполнении отдельных движений следует учитывать:

а) следует стремиться к точности исходных положений, направления и амплитуды движения;

б) необходимо чередовать статические и динамические упражнения;

в) нужно постепенно усложнять движения и чередовать медленный и быстрый темп.

г) акцент в упражнениях нужно делать на слабые звенья и мышцы;

д) желательно свободное равномерное дыхание, но допускаются кратковременные задержки, которые могут иметь положительное значение;

е) все движения в целом должны воздействовать на весь опорно-двигательный аппарат с акцентом на шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника;

-В процессе развития пластичности создаются наиболее благоприятные условия для эстетического воспитания занимающихся: повышение общей культуры движений; формирование рациональной осанки, грациозной походки, красивых жестов

Список используемой литературы:

1. Бекина С. И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 7-10 лет). - М.: Просвещение, 1984г.
2. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: Физкультура спорт, 1985. –193с.
3. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребёнка. - М., 1968г.
Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференции по проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г.
Журналы //Школьное воспитание//, 1993г. № 2,3,9; 1996г. №11
4. Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М.: Советский спорт, 1989г.
5. Иова Е. П., А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. - Утренняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 1977г.
6. Иова Е. П., А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер Утренняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 1984г.
7. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000г.
8. Кряж В. Н., Ветошкина Э. В., Боровская Н. А. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн.: Польша, 1987г.
9. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, №2, 2001. - с. 7-14.
10. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.:Польша, 1989. Ст.- 159
11. Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения. – М.: Просвещение, 1981г.
12. Осокина Т. И. Физическая культура в школе. - М.: Просвещение, 1978г.
13. Раевская Е. П., Руднева С. Д. и др. Музыкально-двигательные упражнения в школе. - М.: Просвещение, 1991г.
14. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989г.

15. Теория и практика физической культуры (Научно-теоретический журнал) №11, 1990г.
16. Физическая подготовленность школьников. Сборник научных трудов. М.: - 1988г.
17. Б. Эрбах, У. Польстер Гимнастика круглый год. - Мн.: Польша, 1984г.