

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

## THE USE OF MEANS AND METHODS OF ARTISTIC GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE JUNIOR SCHOOL AGE

*E. Shilina*

### Annotation

The main problems of modern teaching of physical culture for children of primary school age are analyzed in the article. The essence and significance of rhythmic gymnastics in the physical education of younger schoolchildren is revealed. The potential of the means and methods of rhythmic gymnastics within the framework of physical education lessons in primary school age is estimated. The main components of the successful and effective use of the elements of rhythmic gymnastics within the framework of the general educational process are considered.

**Keywords:** physical education, physical training, gymnastics, rhythmic gymnastics, junior school age, junior schoolchildren.

*Шилина Евгения Валерьевна*  
Аспирант, Государственный  
социально-гуманитарный  
институт г. Коломна

### Аннотация

В статье анализируются основные проблемы современного преподавания физической культуры для детей младшего школьного возраста. Раскрывается сущность и значение художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников. Оценивается потенциал средств и методов художественной гимнастик в рамках уроков физической культуры в младшем школьном возрасте. Рассматриваются основные составляющие успешного и эффективного использования элементов художественной гимнастики в рамках общеобразовательного процесса.

### Ключевые слова:

Физическое воспитание, физическая культура, гимнастика, художественная гимнастика, младший школьный возраст, младшие школьники.

**М**ладший школьный возраст является важным периодом в жизни ребенка. Именно в возрасте от 6 до 11 лет происходит совершенствование фундаментальных функций организма, формируются все жизненно-необходимые двигательные умения, навыки и физические качества, закладывается основа физического и психического здоровья человека. Большая роль в этом принадлежит не только родителям ребенка, но и учебному заведению, которое должно обеспечивать надлежащие условия для гармоничного развития личности.

Всем известно, что в обеспечении нормального функционирования организма и хорошего здоровья основополагающая роль принадлежит движениям человека, как таковым. Кроме того, за счет движения формируется не только физическая культура человека, но и развивается интеллект, самостоятельность, инициативность, происходит укрепление воли и выработка характера. Двигательная активность ребенка в этом возрасте позволяет развивать жизненно важные функции всего организма, стимулирует развитие диапазона адаптационных возможностей, стимулирует не только физическую, но и ум-

ственную работоспособность. Главная роль в этом принадлежит физкультурным занятиям.

Физическая культура, как учебная дисциплина, во все времена занимала и занимает фундаментальное место. Главной ее задачей является формирование гармонично развитой личности, которая будет способна занимать активную позицию и проявлять себя с разных сторон во всех формах жизнедеятельности.

В результате анализа методик и программ, использующихся в общеобразовательных учебных заведениях по дисциплине физическая культура для учащихся младших классов было выяснено, что они основаны на традиционном подходе к обучению и преподаванию [1, 3]. Современная практика показывает, что такие уроки физической культуры не способны удовлетворить тем качественным параметрам учебного процесса, задаваемым федеральным государственным стандартом нового поколения. Кроме того, уровень мотивации детей младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре, с использованием традиционных форм обучения весьма

слабый. Так, можно говорить об объективной потребности в совершенствовании содержания учебной программы по дисциплине "Физическая культура". В связи с этим мы хотим рассмотреть потенциал физического воспитания с использованием средств и методов художественной гимнастики в развитии детей младшего школьного возраста.

В первую очередь хотелось бы обозначить собственное видение и сущность физического воспитания. Прежде всего, под ним следует понимать педагогический процесс, в рамках которого посредством физических упражнений поддерживаются и развиваются морфологические, функциональные, психологические и другие свойства личности, формируются связанные с ними знания, способы и мотивы деятельности.

Современная школьная программа по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста направлена на всестороннее гармоничное развитие детей, формирование навыков и умений самостоятельного осуществления физических упражнений, физически культурной личности. Ее главной особенностью является то, что она предполагает использование подвижных игр, способствующих развитию таких физических качеств и способностей детей, как:

- ◆ координационные способности (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве);
- ◆ кондиционные способности (скоростные, скоростно-силовые, выносливость);

Все это достигается за счет физических упражнений, утренней гимнастики, разнообразных форм внеклассной спортивно-массовой работы.

Сам по себе процесс воспитания физической культуры в младшем школьном возрасте имеет свою специфику, которая обусловлена в первую очередь анатомо-физиологическими и психологическими особенностями ребенка. Физические качества развиваются посредством использования подходящих физических упражнений и подбора соответствующей методики занятия. При этом методика воспитания физических качеств в младшем школьном возрасте должна удовлетворять ряду требований. А именно, обеспечивать всестороннюю направленность воздействия, предполагаемые нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям ребенка, а воздействующие факторы должны соответствовать специфике конкретных этапов возрастного развития.

Как показал анализ научно-методической литературы, одним из необходимых средств, обеспечивающих

разностороннее и гармоничное физическое развитие, воспитание детей младшего школьного возраста, являются упражнения гимнастики. Вообще первое предложение о применении средств и методов художественной гимнастики в физическом воспитании детей школьного возраста прозвучало в 1975 году в рамках разработки усовершенствованной программы по воспитанию физической культуры [1]. Однако, к сожалению, данная идея не получила нужной поддержки и последующего развития.

Гимнастика, как разновидность спорта, обладает образовательно-развивающей направленностью и включается в группу базовых упражнений, которые способствуют разностороннему, гармоничному развитию и совершенствованию двигательных функций учащихся. Ее содержание составляют упражнения прикладного и общеразвивающего характера, предполагающие использование разнообразных предметов, а также выполнение упражнений на специальных гимнастических снарядах. Освоенные в младшем школьном возрасте гимнастические упражнения в последствии способствуют развитию двигательных функций, обогащают практический двигательный опыт детей и позволяют освоить им новые двигательные действия, необходимые прежде всего для повседневной жизни [4].

*Вообще средства и методы художественной гимнастики используются на уроках физической культуры с младшими школьниками для достижения двух основных целей [1]:*

1. Развитие ловкости, быстроты и гибкости, как основополагающих двигательных качеств человека, фундамент которых закладывается именно в этот возрастной период;
2. Отбор из общей массы школьников одаренных детей, которые имеют необходимые данные для целенаправленного занятия художественной гимнастикой в детско-юношеских спортивных школах.

Особо эффективными являются гимнастические упражнения с использованием дополнительных предметов, в качестве которых могут быть – мяч, булава, лента, скакалка или обруч. Упражнения, предполагающие использование разных предметов, выступают в качестве средства овладения специальной координацией движений. Они способствуют совершенствованию функций двигательного, тактильного и зрительного анализаторов, а также пространственного представления. Особой эффективностью наделены упражнения, предполагающие развитие и совершенствование таких двигательных свойств, как гибкость и ловкость.

Основными требованиями к использованию гимнастических упражнений в рамках учебного занятия по фи-

зической культуре с младшими школьниками являются – простота и доступность (возможность выполнения гимнастических элементов среднестатистическими детьми, имеющими разный уровень физической подготовки), разноплановость упражнений, а также свободный доступ ко всему необходимому спортивному инвентарю.

Так, в результате использования средств и элементов художественной гимнастики на уроках физической культуры с младшими школьниками, дети достигают гораздо более высокого уровня развития двигательных качеств, чем школьники, не занимающиеся спортом. Кроме того, помимо общего укрепления физического здоровья детей, занятия физической культуры, насыщенные элементами гимнастики, способствуют достижению ряда воспита-

тельных целей, среди которых – воспитание сосредоточенности, организованности, силы воли, необходимой для преодоления трудностей, аккуратности, эстетики движений, коллективизма и так далее. Все это позволяет сказать о том, что внедрение средств и методов художественной гимнастики в образовательный процесс по воспитанию физической культуры способствует достижению не только воспитательных и оздоровительных целей, но и образовательных [2].

Таким образом, использование средств и методов художественной гимнастики на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте оказывает положительное влияние на физическое развитие детей младшего школьного возраста.

#### 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 // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 4. – С. 3–6.
2. Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 93 с.
3. Чепурина О.Е., Загорко И.П., Журавель А.В., Будагьянц Г.Н. Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках "Основы здоровья и физической культуры" в младших классах средней школы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 4. – С. 86–97.
4. Шауро С.Н. развитие физических качеств у детей 6–7-ми летнего возраста с преимущественным использованием средств гимнастики: дис. ... канд. пед. наук. Специальность: 13.00.04. – Москва, 2009. – 156 с.

© Е.В. Шилина, (Evgeni-shilinaa@yandex.ru ), Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»,

