

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ
ПОВЫШЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа «Фитнесс технологии»
заочной формы обучения, группы 02011558
Ваниной Елены Александровны

Научный руководитель
кандидат биологических наук, доцент
Посохов А.В.

Рецензент
Учитель физической культуры
I категории
Тимошин А.Е.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки исследования	6
1.1. Характеристика, содержание и виды ритмической гимнастики.....	6
1.2. Разнообразие средств двигательной деятельности на занятиях ритмической гимнастикой.....	15
1.3. Анатомо-физиологические особенности развития девушек 13-14 лет.....	17
1.4. Особенности развития физических качеств на занятиях ритмической гимнастики.....	20
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования	28
2.1. Методы исследования.....	28
2.2. Организация исследования.....	30
ГЛАВА 3. Опытнo-экспериментальная работа по реализации методики использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности школьников	35
3.1. Ход опытнo-экспериментальной работы.....	35
3.2. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы.....	43
ВЫВОДЫ	49
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	55
ПРИЛОЖЕНИЕ	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время особенно актуальными являются исследования, связанные со здоровым образом жизни (ЗОЖ), в основе которого лежат систематические занятия физической культурой и спортом. Одним из факторов риска для здоровья детей является низкая двигательная активность. Ее дефицит приводит к снижению защитных функций организма, нарушению осанки, ухудшению зрения, а также изменениям в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Но в тоже время именно средний школьный возраст благоприятен для формирования всего спектра двигательных способностей и развития физических качеств. Таким образом, важнейшей задачей, стоящей перед педагогами, является создание условий, при которых дети среднего школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями не только в течение учебного дня, но и во внеурочное время.

Исходя из вышесказанного, особенно актуальным становится привлечение школьников к дополнительным занятиям физическими упражнениями. Наибольшим потенциалом для решения поставленной задачи обладает ритмическая гимнастика, которая включает в себя общеразвивающие упражнения, элементы художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других не сложных по технике упражнений.

Большое внимание в ритмической гимнастике уделяется изучению разнообразных методик и систем тренировок, а так же дозировка нагрузки. На таких занятиях решаются сразу несколько задач: воспитательная, оздоровительная и образовательная.

Однако существует противоречие между аэробными и оздоровительными возможностями ритмической гимнастики и

недостаточным использованием ее в физическом воспитании школьников с целью развития физических качеств.

Отсюда возникает **проблема исследования:** какова методика использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности школьников.

Цель исследования: разработать методику использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности школьников.

Объект исследования: внеурочная деятельность школьников.

Предмет исследования: занятия ритмической гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники по проблеме организации внеурочных занятий ритмической гимнастикой с целью повышения двигательной активности школьников.

2. Проанализировать влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие физических качеств у девушек 13-14 лет.

3. Разработать методику использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности школьников.

4. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности школьников.

5. Определить педагогические условия эффективности осуществления разработанной методики.

6. Разработать практические рекомендации использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности школьников.

Гипотеза исследования: предполагалось, что сочетание «линейного» метода и метода «сложения» на внеурочном занятии ритмической гимнастикой позволит развивать физические качества у девушек 13-14 лет.

Научная новизна исследования состоит в том, что была разработана методика использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности девушек 13-14 лет, основанная на сочетании «линейного» метода и метода «сложения».

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Теоретико-методологическая основа исследования: принципы научности, связи теории и практики; теория спорта и физического воспитания (В.Н. Платонов, 2004; Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, 2004); методика моделирования ритмических упражнений и игр (Г.А. Колодницкий, 2004); организация и использование средств ритмической гимнастики в школе (В.Н. Курьсь, 1998; А.В. Курганский, 1996; Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростевцева, Е.А. Ширковец, 1995).

Практическая значимость исследования: полученные практические результаты разработанной методики использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности школьников, могут быть использованы в практике школьного физического воспитания, спортивно-оздоровительных центров, в системе дополнительного образования.

Апробация диссертации. Результаты исследования были внедрены во внеурочную физкультурно-оздоровительную работу МБОУ СОШ им. В.Г. Шухова города Грайворона. Имеется акт внедрения данной методики.

ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки исследования

1.1. Характеристика, содержание и виды 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 [2, 14].

Ритмическая гимнастика (ритмика) – как система музыкально-ритмического воспитания, которая была создана Эмилем Жак-Далькрозом.

Сущность данной системы заключается в развитии чувства ритма, времени, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что позволяет эффективно выполнять даже самые сложные движения.

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

Так, например, Ю.В. Менхин и А.В. Менхин [3, 18], утверждают, что: "Ритмическая гимнастика - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий, задающему ритм и темп музыкальному сопровождению".

По их мнению, она представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

О.А. Иванова и Л.А. Ланцберг [3, 18] определяют ритмическую гимнастику как разновидность гимнастики, система упражнений которой дает занимающимся бодрость, мышечную радость, повышает тонус нервной системы.

В свою очередь, Е.Г. Попова [3, 18] даёт определение ритмической гимнастики как одной из разновидностей основной (педагогической) гимнастики.

В содержание которой входят разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.), выполненные преимущественно поточным способом под эмоциональную ритмическую музыку различного характера.

В.Б. Матов, О.А. Иванова, И.Н. Шаробарова [3, 18] основой ритмической гимнастики считают специально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, сочетающиеся с элементами игры, праздничным характером обстановки, нарядной одеждой, музыкальным сопровождением.

Более широкое определение ритмической гимнастики дают Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева [3, 18]. Ритмическая гимнастика в их определении рассматривается как общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительного направления гимнастики, содержание которого базируется на простых общеразвивающих упражнениях без специального оборудования.

Ритмическая гимнастика является эффективной формой занятий и имеет разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма занимающихся.

Использование на занятиях ритмической гимнастики общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики, композиций, танцевальных элементов под музыку, отвечающие возрастным особенностям детей школьного возраста позволяет получить эмоциональную окраску.

Такие занятия способствуют развитию координационных способностей как индивидуальных, так и в парах, тройках и в команде [2, 18].

Ритмическая гимнастика является разновидностью оздоровительных видов гимнастики, содержанием которой являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и другие). Данные упражнения выполняются преимущественно поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку различного характера [2, 18].

Упражнения ритмической гимнастики по своей функциональной направленности делятся на оздоровительные, лечебные, прикладные и спортивные. Оздоровительная ритмическая гимнастика по возрастному признаку делится на гимнастику для детей, молодежи, среднего и пожилого возраста.

Такие авторы как Ю.В. Менхин и А.В. Менхин [3, 18] считают, что содержание ритмической гимнастики составляют движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи; разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки; элементы вольных упражнений и художественной гимнастики; танцевально-хореографические элементы [10, 12].

При выполнении упражнений ритмической гимнастики интенсивность и темп движений задается ритмом специальной музыки.

Упражнения, которые используются на занятиях ритмической гимнастикой, по разному воздействуют на организм занимающихся. например: бег и прыжки влияют на сердечно-сосудистую систему и развивают выносливость; приседания и наклоны влияют на мышцы ног; упражнения на гибкость позволяют расслабить мышцы и повысить их растяжимость и подвижность в суставах, а также влияют на нервную систему; танцевальные движения развивают гибкость, координационные способности и т.д.

Таким образом, в зависимости от целей, ритмическая гимнастика может носить спортивную, танцевальную, психотехническую, оздоровительную или смешанную направленность [17, 19].

Разновидности ритмической гимнастики. По особенностям воздействия на организм человека ритмическая гимнастика подразделяется на оздоровительную, лечебную и прикладную. Но выделение лечебной ритмической гимнастики носит весьма условный характер, так как она сама по себе служит цели оздоровления [20, 22].

Поскольку важнейшим компонентом ритмической гимнастики являются положительные эмоции, то по их силе, окраске, методам создания условий эмоционального фона она может иметь виды игровой, танцевальной, атлетической и психорегулирующей направленности.

Ритмическую гимнастику как вид двигательной активности можно разделить на виды по возрастным особенностям: детская ритмическая гимнастика (в дошкольном и начальном школьном возрасте); подростковая и юношеская ритмическая гимнастика (юношеский); для людей зрелого возраста; для пожилых людей. Такое разделение естественно, как и естественное желание человека любого возраста к радостям жизни, во всех ее формах [22, 25]

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях и с учениками младших классов должна носить игровую направленность. Образно говоря, воспитателю, учителю надо "играть" в ритмическую гимнастику.

В этой связи важно упомянуть имя известного специалиста Карла Орфа, создавшего целую систему детской гимнастики, центральным содержанием которой являются средства и методы развития физических качеств детей, музыкальных способностей.

И что чрезвычайно важно, К. Орф построил свою систему на интеллектуальной основе занятий, что является безусловным фактором формирования осознанной потребности маленького человека в культурных движениях, в культурной физической нагрузке.

В зависимости от целей и задач учащиеся средних и старших классов могут заниматься ритмической гимнастикой танцевальной или атлетической направленности. Эти два направления занятий могут носить как оздоровительный, так и сценический и даже конкурентный характер. Естественно, что первая направленность является первичной, базовой [25, 27].

Юноши, как правило, выполняют те же упражнения, что и девушки, с небольшими отягощениями в руках. Не оспаривая целесообразность совместных занятий юношей и девушек, следует отметить, во-первых, возможность подбора для юношей "своих" упражнений "более мужественного и атлетического характера", а во-вторых, использовать организационную форму занятий отдельно юношей и девушек.

Для этого случая вполне приемлем нетипичный термин "ритмоатлетическая гимнастика", ориентированный преимущественно на юношей, отражающий, помимо ритмопластического компонента, и ярко атлетический, направленный на активное развитие, физических качеств.

В этом случае, безусловно, предполагается выполнение большинства упражнений в усложненных условиях, с дозированными отягощениями в руках и на руках, на туловище и ногах.

В качестве отягощений могут применяться гантели, манжеты с грузом на запястьях, бедрах, голеньях, жилеты с грузом на туловище, а также гимнастические предметы, усложняющие условия выполнения упражнений.

Отягощениями может служить и вес партнера в парных упражнениях. Необычным и благотворным отягощением ритмическим движениям ногами и туловищем может быть вода в бассейне. Такой подход и разновидность ритмической гимнастики, как аквааэробика, приемлем и для женщин 25-50 лет [27, 29].

В настоящее время стали популярны так называемые занятия степ-ритмикой как одна из специфических вариаций ритмической гимнастики.

Ее отличительной чертой является то, что движения комбинированного характера выполняются на фоне ритмичного нашагивания на степ-платформу или напрыгивания и спрыгивания с нее. Понятно, что платформа должна быть устойчивой, чтобы можно было безопасно выполнять упражнения.

Эмоциональный характер выполнения упражнений, веселая, энергичная, задорная музыка способствуют созданию положительного эмоционального настроения на физическую нагрузку.

Такая разновидность использования упражнений ритмической гимнастики позволяет на занятиях довольно гибко регулировать нагрузку за счет ускорения или замедления темпа движений, изменения высоты возвышения, амплитуды движений.

Степ-ритмика требует от занимающихся проявления серьезных физических качеств, поэтому такие занятия желательно применять с людьми, которые имеют хорошую физическую подготовленность.

Данную форму занятий можно использовать как средство разминки в подготовительной части урока и в некоторых видах спорта, например в легкой атлетике, где наряду с общей выносливостью можно таким способом решать задачи силовой подготовки ног.

Степ-ритмика может быть прекрасным средством для школьников-спортсменов при решении задач переходного периода тренировки, а, в общем, является прекрасной возможностью проявления творчества специалистов.

Одним из разновидностей степ-аэробики - слайд аэробика. Для занятий потребуется гладкая широкая доска, на которой выполняются разнообразные скользящие движения ногами, в основном схожие с движениями конькобежца.

Регулярные занятия на слайде развивают аэробную и силовую выносливость, координацию движений, стимулируют функции жизненно важных органов и систем организма, состоянием которых во многом и определяется здоровье человека, укрепляют даже те мышцы, для которых бывает непросто подобрать упражнения [9, 12].

Аэробика - это скользящие движения ногами, выполняемые в разных направлениях, из разных положений. На начальном этапе достаточно заниматься 10-15 минут, но время занятия нужно увеличивать до 50-60 минут [23, 24].

С целью повышения нагрузки движениям ногами подключают всевозможные движения руками, используют различные отягощения.

Однако, тренироваться можно не только с помощью активных движений, но и напрягая мышцы волевым усилием. В йоге, например силе воли, придается решающее значение, поскольку от нее зависит развитие высших духовных способностей человека.

Роль воображения такова, что позволяет йогу проводить самоотождествление с тем или иным объектом. Отсюда глубокое знание природы вещей, умение контролировать свои чувства и мысли. Физические упражнения, выполняемые с участием волевого усилия, приносят, несомненно, большую пользу, чем контролируемые, "стихийные".

Наряду с йогой существует также и психомускульная аэробика, основанная на волевом усилии.

Психомускульная аэробика рекомендует выполнять упражнения раскрепощенно, чередуя напряжение и расслабление мышц. Умению управлять своими мышцами тоже нужно учиться, поэтому, занимающимся необходимо объяснить технику выполнения и те ощущения, что должны возникать при выполнении упражнений [24, 26].

Свободный танец - это произвольные, импровизированные движения под приятную ненавязчивую мелодию.

В таком танце человек выполняет только те движения, которые ему подсказывает внутренний голос и которых он, возможно, никогда в жизни не делал.

Он может производить не вероятные акробатические трюки, а может слегка шевелить под музыку большим пальцем на левой ноге. Тело само подсказывает движения, с помощью которых снимаются внутренние зажимы и очаги напряжения.

И эффект от этого, как в один голос утверждают люди, практикующие свободный танец (а он популярен во всем мире!), колоссальный: прилив сил и бодрости, довольство собой, гибкое и раскрепощенное тело, снижение или уход болевых ощущений.

Исполнять свободный танец можно не только стоя, но сидя и даже лежа. Его элементы (в основном это будут движения руками) доступны людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата или больным, вынужденным долгое время находиться в постели [26, 28].

Белли-данс в переводе означает "танец живота" - ещё одна разновидность ритмической гимнастики. Безусловно, женский танец. Соблазнительные движения животом исключительно полезны для женского здоровья, помогут избавиться от застойных явлений во внутренних органах, дисфункций. "Танец живота" заставляет работать в усиленном режиме весь организм, но основная нагрузка ложится на мышцы живота [29].

В наше время стали актуальны занятия ритмической гимнастикой в форме разработанных программ на основе какого-либо вида спорта или красочных танцев, например, кик-аэробика - новинка в области фитнеса, комплекс упражнений, разработанный на основе приемов кик-боксинга.

Так же разрабатываются программы на основе латиноамериканских танцев, элементов русского народного танца. Они являются простым и эффективным средством занятий под музыку, снятия психоэмоционального напряжения [33, 40].

Ритмическая гимнастика женщин зрелого и среднего возраста носит преимущественно танцевальную направленность с упражнениями, способствующими развитию силы мышц ног, рук, туловища и направленную на устранение огрехов телосложения, излишнего веса.

Мужчинам этого возраста наиболее подходящие упражнения ритмоатлетической направленности с целью повышения функциональных возможностей организма (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

Психологические особенности женщин и мужчин среднего и особенно зрелого возраста позволяют рекомендовать проводить занятия отдельно, чтобы исключить элемент стеснительности от своих не всегда совершенных форм тела и таких же, на начальном этапе занятий, движений.

Прикладная ритмическая гимнастика подразделяется на профессионально-прикладную и спортивно-прикладную. Профессионально-прикладная ритмическая гимнастика применяется, как правило, как средство двигательной-трудовой реабилитации в коллективах на производстве, в учреждениях как средство активного отдыха. Содержание же комплексов и композиций определяется в этом случае спецификой трудовых процессов [27, 30].

Лечебная ритмическая гимнастика носит, как правило, реабилитационный (восстанавливающий) характер с направленностью воздействия на сердечнососудистую систему, органы дыхания, нервную систему, на опорно-двигательный аппарат [31, 34].

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции.

1.2. Разнообразие средств двигательной деятельности на занятиях ритмической гимнастикой

Ритмическая гимнастика – сложнокоординационный вид спортивной деятельности. Она содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, включает в себя как упражнения из художественной гимнастики и хореографии, так и из народных, современных и балльных танцев [25].

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).

В этот же раздел относят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации [12].

Сюда входят: шаги, прыжки через обруч, палку, качающийся канат, повороты на пальцах ног, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге – их используют в заключительной части урока, т.к. они способствуют успокоению и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве [25].

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 – неременное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности [34].

В этом разделе полезно использовать упражнения с предметами. Упражнения с мячами, шарами, флажками, гимнастическую скамью, шведскую стенку и др. Бросание, подбрасывание, ловля, катание, перекачивание, прыжки и другие упражнения [25].

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку – в этот раздел входят разнообразные движения подражательного характера, свободные формы движения, передача эмоционального восприятия музыки.

В этих упражнениях преодолевается скованность в движениях, повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям. Используются упражнения: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т.д. [22].

Правильно организованные игры на открытом воздухе с музыкой с различными движениями и действиями способствуют развитию моторных и координационных способностей у занимающихся.

Особенно ценным в аспекте здоровья является проведение игр на открытом воздухе, которые помогают закаливать детей и уменьшить гиподинамию. В подвижных играх занимающиеся объединяют накопленный опыт, раскрывают свои идеи о изображаемых событиях, о жизни, улучшают приобретенные знания, навыки и двигательные навыки [12].

Народные и современные танцевальные движения – используются в любой части урока, включают элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекаточный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий; изучаются народные и современные танцы и движения [17].

В работе используются хороводы, парные танцы, общие пляски. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить ритм движения [34].

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 [27].

1.3. Анатомо-физиологические особенности развития девушек 13-14 лет

Подростковый возраст - период бурного развития организма, отличающийся гетерохронностью в развитии вегетативных и моторных функций, а также мышечной системы и опорно-двигательного аппарата.

Вес ребенка в среднем увеличивается на 4-5кг в год, а рост - на 4-8см (причем необходимо помнить о том, что девочки опережают в развитии мальчиков на два года).

Опорно-двигательный аппарат: продолжается рост позвоночника, кости растут интенсивно по длине, не имея необходимой силы, в связи с увеличением длины конечностей значительная нагрузка приходится на различные суставы и окружающие связки и сухожилия.

Отсюда следует вывод об ограничении нагрузок, сильно влияющих на суставы, а также отказ от использования упражнений с большим количеством прыжков на твердой опоре (чтобы избежать появления боли в надкостнице) [3, 18, 38].

Мышечная система.

Масса мышц активно растет (у девочек - из-за развития мышц туловища). Мышцы имеют хорошую сократимость, но из-за их интенсивного роста и гормональных изменений, происходящих в организме, часто наблюдается гипертонус отдельных групп мышц, и, следовательно, возникновение мышечного спазма может возникать при выполнении дополнительных физических нагрузок.

В этой связи естественно рекомендовать упражнение по напряжению мышц в сочетании с упражнениями для их растяжения. Следует помнить, что в среднем школьном возрасте у девочек относительная сила может уменьшаться, поскольку существует тенденция к увеличению массы тела [3, 18, 38].

Вегетативная нервная система.

Завершается тканевая перестройка, а размер сердца у подростков близок к размеру сердца взрослого. Адаптация к циклической долгосрочной работе происходит с большими трудностями.

У подростков рост объема сердца увеличивается, и поэтому частота сердечных сокращений в состоянии покоя уменьшается из-за развития респираторных мышц и увеличения объема и глубины дыхания частота дыхания находится в состоянии покоя. Артериальное давление ниже, чем у взрослых. Во время физических нагрузок максимальное давление увеличивается, а минимальное давление изменяется незначительно [3, 18, 38].

Разница между этими двумя показателями определяет ударный объем сердца. У подростков при выполнении физических нагрузок ударный объем сердца невелик, отсюда и повышение ЧСС до 180-200 уд/мин.

Интенсивное развитие половых желез вызывает дискоординацию в развитии вегетативных и моторных систем организма: увеличение массы сердца не обеспечивает ему достаточной сократимости и отстает от роста тела.

Таким образом, недостаточный ударный объем сердечной мышцы во время тренировки не обеспечивает необходимого кровотока (сердце в основном реагирует на нагрузку, увеличивая частоту сердечных сокращений, что приводит к относительно быстрой усталости, результат несвоевременного преодоления которой может быть внешним перенапряжением сердца).

Дыхательная система:

Растяжимость ткани легкого меньше, чем у взрослого, что приводит к снижению легочной вентиляции.

При физической нагрузке работа дыхательных мышц слишком велика из-за повышенной устойчивости бронхов к воздуху. Использование кислорода, устойчивость к кислородной задолженности и избытка диоксида углерода меньше, чем у взрослых [3, 18, 38].

Подростки находятся в периоде полового созревания (пубертатный период), который продолжается: у девочек с 11-12 до 16 лет. Следует помнить, что в связи с гормональными изменениями в организме и интенсивным ростом начинают возникать нарушения регуляции сосудов (отсюда частая вегето-сосудистая дистония у подростков), что, несомненно, определяет особенности хода основных физиологических процессов во время упражнения (работающие процессы, стабильная работа, усталость и восстановление). Все это должно быть учтено учителем при планировании процесса физического воспитания с подростками [48].

Центральная нервная система:

Совершенствование внутреннего торможения позволяет в 11-13 лет осуществлять дифференцирование незначительных различий между раздражителями. Это способствует различению временных и пространственных характеристик движения.

Но, следует учитывать сложность совершенствования двигательных навыков у детей в переходном возрасте, в котором выделяют 2 фазы:

I фаза – девочки с 11 до 13 лет ;

II фаза – девочки с 13 до 15 лет;

В I фазе наблюдается временное ухудшение условнорефлекторной деятельности. Он проявляется в обобщении моторных рефлексов, в снижении точности дифференциации (дискриминации) двигательных рефлексов, в замедлении реакции на речевые стимулы.

Возможные тяжелые вегетативные аномалии: увеличение частоты сердечных сокращений, сосудистых нарушений. Эти явления особенно выражены у девочек. Фаза I характеризуется высокой усталостью у подростков [3, 48].

Во II фазе наблюдается наибольшая неуравновешенность поведения. Функции нервной системы во II фазе могут осуществляться с преобладанием то возбуждения (экзальтации), то торможения (депрессии).

Проявление психической неуравновешенности, чрезвычайная обидчивость и другие отклонения от норм поведения, отличительные признаки поведения подростков.

Психологические особенности поведения: авторитетным для подростков является мнение товарищей, они проявляют стремление к самостоятельности. Развиваются основные психические процессы: память, внимание, воля. Соответственно, возникает возможность развития двигательных восприятий.

1.4. Особенности развития физических качеств на занятиях ритмической гимнастики

Физически подготовленный человек обладает более высоким уровнем функциональных способностей, обеспечивающих высокое качество жизни. Он получает возможность выполнять свои повседневные обязанности, не испытывая утомление, и заниматься дополнительными видами деятельности с удовлетворением.

По мере улучшения физиологической или функциональной пригодности увеличивается способность к сложным движениям и упражнениям. Высокий уровень двигательной активности сопровождается такими физиологическими изменениями, как снижение частоты сердечных сокращений при стандартной нагрузке или повышение способности

мобилизовать и использовать энергетические ресурсы организма при максимальной нагрузке.

Физические свойства называются врожденными (генетически унаследованными) морфофункциональными свойствами, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, что полностью проявляется в целесообразной двигательной активности.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [3, 18, 38].

1. Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Воспитание силы осуществляется в процессе общефизической подготовки для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц и воспитание различных силовых способностей отдельных мышечных групп.

Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила».

Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов: количества отягощения, внешних условий, местоположения тела и его связей в космосе. И внутренних - функциональное состояние мышц и психическое состояние женщин [3, 18, 38].

Различают абсолютную и относительную силу действия.

Абсолютная прочность определяется максимальными показателями напряжения мышц без учета массы тела. Относительная сила - отношение величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Сильные стороны определяются напряжением мышц и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц.

В ритмической гимнастике мышечные напряжения проявляются в динамических и статических режимах, где первая характеризуется изменением длины мышц и присущей преимущественно способностям скорости, а второе постоянство длины мышц под напряжением является прерогативой собственно-силовых способностей [18, 38].

При выполнении различных упражнений в ритмической гимнастике необходимо проявлять усилие и удержание отдельных звеньев двигательного аппарата в пространстве.

2. *Выносливость* - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег и т.д.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции.

Есть общая специальная выносливость. Общая выносливость - это способность непрерывно выполнять работу с умеренной интенсивностью в глобальном функционировании мышечной системы. Другим способом также называется аэробная выносливость.

Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергоснабжения, функциональная и биомеханическая экономия.

Общая выносливость играет важную роль в оптимизации жизненно важных функций, выступает в качестве важного компонента физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей [18, 38].

Основной задачей в развитии выносливости в ритмической гимнастике является создание условий для устойчивого повышения общей аэробной выносливости.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, скорости расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, техники владения двигательным действием и уровня развития других моторных способностей. В ритмической гимнастике силовая выносливость - отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности (например - зашагивание на степ - платформу).

В ритмической гимнастике для тренировки выносливости у девушек к силовым нагрузкам используются различные упражнения с весами, выполняемые методом повторных усилий и многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления.

Выносливость необходима для занятий ритмической гимнастикой, так как необходимо выполнять танцевальные связки в заданном темпе с ритмическим рисунком в течение длительного времени урока, а также для работы с отягощениями в упражнениях направленного характера.

3. *Гибкость* - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении танцевальных и силовых [38].

Различают два вида гибкости - пассивную и активную.

Первый определяется эластичностью и удлинением образований соединительной ткани, которые характеризуют мышечные волокна и особенности функционирования рефлексов спинного мозга.

Второй, кроме того, что влияет на силу мышц антагонистов. Но для того, чтобы увеличить пассивную гибкость, необходимо привести к увеличению растяжимости мышц, необходимо растянуть их и удерживать в таком положении как можно дольше.

Это предотвращает рефлекторное сокращение мышц в результате реакции на растяжение, поэтому методы растяжения для увеличения пассивной гибкости сводятся к двум методам.

1. Растяжение и удержание мышц в растянутом положении.
2. Ослабление стрейт-реакции мышц при помощи других рефлексов спинного мозга и произвольной релаксации, чтобы мышцы расслабились и позволили удлинить себя [3, 18, 38].

В ритмической гимнастике упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. При использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект занятия.

В заключительной части занятия по ритмической гимнастике используется стретчинг.

Стретчинг - это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей [3, 38].

Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслаблении мышц или чередованию напряжения и расслабления растянутых мышц.

Показано, что стретчинг создает в организме множество положительных эффектов, улучшающих самочувствие занимающихся, их внешний вид [3, 38].

Выполнение танцевальных элементов требует от девушек амплитуды движения. Амплитуда зависит от физических качеств и степени их развития у занимающихся и является проявлением гибкости. Гибкость придает движениям пластичность, мягкость, выразительность.

4. *Быстрота* реакции, скорость одиночного движения, частота движений (темп) являются элементарной формой скоростных способностей человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Выбор моторных задач при обучении скорости требует соблюдения ряда методических положений, с одной стороны, высокого уровня овладения техникой двигательного действия, а с другой стороны, наличия оптимального функционального состояния который обеспечивает высокую физическую работоспособность.

Объем высокоскоростных упражнений в рамках отдельного урока относительно невелик, это связано, во-первых, с крайней интенсивностью и умственной интенсивностью упражнений; во-вторых, из-за того, что неуместно выполнять их в состоянии усталости, связанного с уменьшением скорости движений [3, 18, 38].

В ритмической гимнастике быстрота, как физическое качество играет важную роль при модификации упражнения, для получения «полного» тренирующего эффекта.

5. *Ловкость*. Основу ловкости составляют координационные способности, они понимаются как способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи [3].

Координационные способности играют важную роль на занятиях ритмической гимнастикой, т.к. положительный эффект танцевальных и силовых упражнений во многом зависит от уровня развития координации.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени, и включают:

- способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений);
- способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие;
- способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

Изменение исполнения вариаций движений требует от занимающихся быстроты реагирования и точности исполнения.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений.

Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. С помощью этих средств можно дозировать величину физиологической нагрузки на организм, управлять психологическим состоянием занимающихся, повышать их активность на занятии.

В ритмической гимнастике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся друг от друга содержанием и построением урока.

К оздоровительным направлениям ритмической гимнастики относятся классическая аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная, где используются различные современные танцевальные стили и направления (салса, рок, диско, фанк, латино, хип-хоп), аэробика с использованием предметов и приспособлений (степ, слай, фитбол и др.).

Характерной чертой оздоровительных видов ритмической гимнастики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается работа кардиореспираторной системы на определенном уровне, что и дает оздоровительный эффект.

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы заключался в изучении специализированной литературы по ритмической гимнастике и организации тренировочных занятий с девушками 13-14 лет для определения направления исследования и темы магистерской диссертации. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования и комплекс упражнений занятий ритмической гимнастикой во внеучебное время с целью повышения двигательной активности девушек 13-14 лет.

Тестирование. Учитывая цель, задачи и гипотезу нашей опытно-экспериментальной работы, мы, совместно с врачом, выделили критерии оценки, по которым определяли эффективность разработанной методики. Так как повышение двигательной активности девушек во внеурочное время влечет всестороннее физическое развитие занимающихся. Поэтому мы выделили из рабочей программы по физической культуре для 7-х классов тесты для определения уровня физической подготовленности девушек 13-14 лет, занимающихся в секции ритмической гимнастики.

1. Челночный бег 4х9м (сек) принимается следующим образом: испытуемый начинает от линии старта, добегая до отмеченной линии 9м, касается рукой, далее возвращается бегом к линии старта, где также выполняет касание рукой и финиширует за линию 9м. фиксируется время выполнения.

2. Бег 60м (сек) – испытуемый от линии старта до финишной линии, находящейся на расстоянии 60м, бежит с максимальной скоростью. Фиксируется время пробегания дистанции.

3. Прыжок в длину с места (см) – испытуемый встает у линии старта в стойку ноги врозь и выполняет максимально длинный прыжок в длину. Фиксируется расстояние до пятки ближайшей ноги.

4. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) – испытуемый принимает положение упор лежа и выполняет отжимание с касанием грудью платформы высотой 5см. Фиксируется количество раз.

5. Поднимание туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту сек (кол-во раз) – испытуемый из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за голову в замок выполняет поднимание туловища. Фиксируется количество подниманий, в которых выполняется касание локтями бедер и лопатками пола;

6. Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см) – испытуемый встает на гимнастическую скамью с прикрепленной линейкой в положение стоя, ноги врозь не более 15см, стопы параллельно. По команде выполняет 2 пружинящих наклона вперед, на 3 наклон фиксирует максимально низкую точку. Фиксируется по линейке результат при условии фиксации и удержании прямых ног.

7. Бег 500м (мин) – испытуемые принимают положение высоко старта у линии старта. По команде педагога начинают выполнять бег 500м по беговой дорожке, не заступая. На линии финиша педагог фиксирует время.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов: диагностический, который предусматривал предварительное тестирование и отбор контрольной и экспериментальной групп. Операциональный этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментального комплекса упражнений ритмической гимнастики с девушками 13-14 лет. Результативный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью *метода математической статистики*, которые позволили сравнить между собой полученные

предварительные и контрольные результаты. Степень достоверности (P) находили по таблице –t критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является достоверным;
- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат соответственно недостоверен.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в МБОУ СОШ им. В.Г. Шухова города Грайворона.

Исследование носило поисковый характер и состояло из трех взаимосвязанных этапов:

Подготовительный этап, который проходил с декабря 2016г. по февраль 2017г. и включал в себя анализ литературы по проблеме использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности школьников, разрабатывалась экспериментальная методика, которая далее применялась в экспериментальной группе. На данном этапе определялись критерии эффективности разработанной методики, проводилось предварительное тестирование по выделенным критериям в ходе констатирующего эксперимента, что позволило выделить однородные группы (экспериментальную и контрольную) для проведения эксперимента.

Формирующий этап проходил с марта по май 2017г. где была апробирована экспериментальная методика повышения внеурочной двигательной активности девушек 13-14 лет, занимающихся в секции по ритмической гимнастике в экспериментальной группе. Занятия проводились согласно рабочей программе для девочек, занимающихся ритмической гимнастикой, то есть 2 занятия в неделю по 55 минут.

Содержание программы основывается на выполнении общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение и включает в себя следующие разделы:

1. Теоретические пятиминутки (техника безопасности, рассказы о ритмической гимнастике, истории).
2. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте (в положении стоя, сидя, лежа, упорах).
3. Комплексы общеразвивающих упражнений в движении (ходьба, бег, прыжки, подскоки) в различном темпе, направлении движений.
4. Комплексы упражнений на развитие гибкости.
5. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки и др.).
6. Комплексы общеразвивающих упражнений в парах, тройках.
7. Подвижные игры с использованием музыкального сопровождения различного темпа и окраски.
8. Самостоятельные игры и развлечения.

В ходе проведения эксперимента, согласовав с директором МБОУ СОШ им. В.Г. Шухова города Грайворона, занятия в экспериментальной группе мы проводили в соответствии с разработанной нами методикой. Занятия в контрольной группе проводились по утвержденной программе для девочек, занимающихся в основной медицинской группе.

В ходе формирующего этапа педагогического эксперимента в экспериментальной группе мы провели 24 занятия в течение 12 недель. Весь период этапа мы разделили на 4 мезоцикла продолжительностью 3 недели (6 занятий).

В своей методике использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности у девушек 13-14 лет мы опирались на сочетании линейного метода и метода сложения чередуя в мезоциклах.

То есть в 1 и 3 мезоциклах занятия в экспериментальной группе в основной части проводились линейным методом, а во 2 и 4 – методом сложения.

Линейный метод характеризуется успешной пошаговой структурой быстрого освоения хореографических элементов ритмической гимнастики.

Педагог несколько раз терминологически правильно называет движение или элемент и одновременно выполняет его в медленном темпе, затем выполняется все тоже, но с занимающимися.

Далее упражнение повторяется в нормальном темпе не менее 16–32 раз. Это позволяло нам осваивать движения руками и ногами согласованно и модифицировать в различные связки.

Метод сложения заключается в использовании комбинаций из различных элементов, поэтому он применяется на том этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения.

Использование данного метода требует высокой концентрации внимания и хорошей координации движений. В отличие от линейного метода, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения.

Все это позволило нам регулировать координационную сложность упражнений и повышать моторную плотность при обучении упражнениям на занятии по ритмической гимнастике.

В контрольной группе занятие по ритмической гимнастике проводилось по разделам рабочей программы, которые изучались занимающимися структурным методом изучения блоков упражнений ритмической гимнастикой.

На наш взгляд метод блоков является достаточно сложной формой организации различных упражнений в ритмической гимнастике.

Между отдельными комбинациями исключаются паузы – они заполняются простейшими элементами, например небольшими пружинящими приседаниями, шагами, подскоками, что позволяет сохранять высокий темп занятий и в то же время снимать излишнюю координационную и физическую нагрузку.

Занятие по ритмической гимнастике проводилось урочной формой, продолжительность которого составляла 55 минут. Согласно структуре урока занятие включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

В контрольной группе занятие по ритмической гимнастике проводилось по разделам рабочей программы, которые изучались занимающимися, последовательно друг за другом.

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование в экспериментальной и контрольной группах, анализировались полученные результаты.

Заключительный этап проходил с июня по ноябрь 2017 г, в ходе которого обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде магистерской диссертации.

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

В ходе нашего исследования были использованы следующие методы:

- *анализ научно-методической литературы* по ритмической гимнастике и организации тренировочных занятий с девушками 13-14 лет для определения направления исследования и темы магистерской диссертации;

- *тестирование* включало в себя тесты для определения уровня физической подготовленности девушек 13-14 лет - челночный бег 4х9м (сек), бег 60м (сек), прыжок в длину с места (см), сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), поднятие туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту (кол-во раз), наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см), бег 500м (мин);

- *педагогический эксперимент* состоял из трех этапов: подготовительный, формирующий и заключительный;

- методы математической статистики позволили обработать полученные результаты, степень достоверности (P) находили по таблице –t критерия Стьюдента.

Педагогический эксперимент был организован в МБОУ СОШ им. В.Г. Шухова города Грайворона состоял из трех взаимосвязанных этапов: *Подготовительный этап* - с декабря 2016г. по февраль 2017г. *Формирующий этап* - с марта по май 2017г. *Заключительный этап* - с июня по ноябрь 2017г.

ГЛАВА 3. Опытнo-экспериментальная работа по реализации методики использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности школьников

3.1. Ход опытнo-экспериментальной работы

Педагогический эксперимент был организован в МБОУ СОШ им. В.Г. Шухова города Грайворона с марта по май 2017г. с целью разработки методики использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности школьников.

В эксперименте приняли участие девушки 13-14 лет, занимающиеся в секции ритмической гимнастики, в количестве 24 человек (12 человек в контрольной и 12 – в экспериментальной группе). Все занимающиеся относились к основной медицинской группе здоровья по заключению врача.

Занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились 2 раза в неделю согласно рабочей программе секционных занятий по ритмической гимнастике.

Содержание программы основывается на выполнении общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение и включает в себя следующие разделы:

1. Теоретические пятиминутки (техника безопасности, рассказы о ритмической гимнастике, истории).
2. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте (в положении стоя, сидя, лежа, упорах).
3. Комплексы общеразвивающих упражнений в движении (ходьба, бег, прыжки, подскоки) в различном темпе, направлении движений.
4. Комплексы упражнений на развитие гибкости.
5. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки и др.).
6. Комплексы общеразвивающих упражнений в парах, тройках.

7. Подвижные игры с использованием музыкального сопровождения различного темпа и окраски.

8. Самостоятельные игры и развлечения.

Раскроем подробнее содержание средств ритмической гимнастики, которые мы использовали с целью повышения двигательной активности девушек 13-14 лет во внеурочное время.

В ходе формирующего этапа педагогического эксперимента в экспериментальной группе мы провели 24 занятия в течение 12 недель. Весь период этапа мы разделили на 4 мезоцикла продолжительностью 3 недели (6 занятий).

В своей методике использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности у девушек 13-14 лет мы опирались на сочетании линейного метода и метода сложения чередуя в мезоциклах. То есть в 1 и 3 мезоциклах занятия в экспериментальной группе в основной части проводились линейным методом, а во 2 и 4 – методом сложения.

Линейный метод характеризуется успешной пошаговой структурой быстрого освоения хореографических элементов ритмической гимнастики.

Педагог несколько раз терминологически правильно называет движение или элемент и одновременно выполняет его в медленном темпе, затем выполняется все тоже, но с занимающимися.

Далее упражнение повторяется в нормальном темпе не менее 16–32 раз. В случае, если возникают ошибки при выполнении упражнений, то мы вновь повторяли 2–4 раза медленно и потом переходили к темпу, соответствующему музыке.

Это позволяло нам осваивать движения руками и ногами согласованно и модифицировать в различные связки.

Обычно педагог дает команду: «Только смотрим!». Занимающие продолжают выполнять освоенный элемент и по команде «Со мной!» переходят к выполнению модификации или другого элемента.

Педагог может после освоения какого-либо элемента перейти на ходьбу, назвать следующий элемент, одновременно показать его и начинать выполнять вместе с занимающимися.

Метод сложения заключается в использовании комбинаций из различных элементов, поэтому он применяется на том этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения. Использование данного метода требует высокой концентрации внимания и хорошей координации движений.

В отличие от линейного метода, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения. Ниже схематично представлена данная методика использования отдельных элементов в соединениях:

А Б А+Б В А+Б+В Г А+Б+В+Г

Все это позволило нам регулировать координационную сложность упражнений и повышать моторную плотность при обучении упражнениям на занятии по ритмической гимнастике.

В контрольной группе занятие по ритмической гимнастике проводилось по разделам рабочей программы, которые изучались занимающимися структурным методом изучения блоков упражнений ритмической гимнастикой.

На наш взгляд метод блоков является достаточно сложной формой организации различных упражнений в ритмической гимнастике. Данный метод схематически выглядит следующим образом:

А Б А+Б В Г В+Г АБ+ВГ

То есть комбинация состоит из 4 элементов – на 32 счета или более. Можно продолжить комбинацию, добавив элементы Д, Е и т.д.

Между отдельными комбинациями исключаются паузы – они заполняются простейшими элементами, например небольшими пружинящими приседаниями, шагами, подскоками, что позволяет сохранять высокий темп занятий и в то же время снимать излишнюю координационную и физическую нагрузку.

Занятие по ритмической гимнастике проводилось урочной формой, продолжительность которого составляла 55 минут. Согласно структуре урока занятие включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Особенностью построения занятия по ритмической гимнастике в экспериментальной группе.

1. Подготовительная часть – продолжительность 10 минут.

В подготовительной части занятия ритмической гимнастикой мы использовали упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе в основной части, старались создать у детей эмоциональный настрой во время занятий, используя современное музыкальное сопровождение. Такая разминка позволяла создать благоприятный эмоциональный фон и повысить интерес к упражнениям, а также развивать музыкальное восприятие у девушек экспериментальной группы.

Так в подготовительной части занятия по ритмической гимнастике мы использовали упражнения на ориентировку в пространстве:

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре;
- построение в шахматном порядке;
- перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их;
- перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки;
- ходьба по центру зала, диагональные линии из угла в угол;
- ходьба с использованием предметов и с отображением длительности нот.

2. Основная часть – продолжительность 35 минут.

Основная часть занятия по ритмической гимнастике включала в себя ритмико-гимнастические упражнения, выполняемые под музыку с различной направленностью.

Так, например, выполнялись:

- общеразвивающие упражнения: круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны, поднимание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам, круговые движения руками, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений, плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук, повороты туловища в положении стоя, сидя в упорах. Всевозможные сочетания движений ног: отведение ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, махи, выпады и т.д. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.

- упражнения на координацию движений включали в себя разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, перед собой, справа, слева, на голени.

- танцевальные упражнения были направлены на передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Смена движения проходила в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Данные упражнения позволили формировать умение начинать и выполнять движения четко с музыкой. Разучивались и придумывались новые варианты танцевальных связок, элементов и их комбинирование. Составлялись средней сложности танцевальные композиции.

3. заключительная часть – продолжительность 10 минут.

В заключительной части занятия по ритмической гимнастике использовались игры под музыку, которые позволяли занимающимся самостоятельно в движении создавать ритмический рисунок, расставлять акценты в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.

Игры были активные, которые использовались вначале заключительной части занятия («Скорости», «Танцуют мышцы плеч и рук», «Танцуют мышцы ног», «Веселая зарядка», «Танец пяти движений», «Танцы в паре») и спокойные, которые использовались после упражнений на растягивание («Пробуждение», «Скульптор», «Канон», «Тень»).

Содержание активных игр:

1. Игра «Скорости» проводится под ритмичную музыку. Педагог предлагает занимающимся передвигаться по залу в произвольном порядке но, только внимательно слушая его счет, который меняется по скорости, и на каждый счет они должны делать шаг. (Педагог просчитывает музыку в различном ритме). Время проведения – 2-3 минуты.

2. «Танцуют мышцы плеч и рук» проводится стоя на месте под ритмичную музыку. Педагог читает текст под музыку, а дети стоя выполняют танцевальные движения плечами и руками в такт и громкость музыки. При звучании громкой музыки движения с большой амплитудой, при снижении громкости – амплитуда уменьшается. Время проведения – 2-3 минуты.

Вот и музыка звучит.

А народ все ждет, стоит.

Ой, пустились плечи в пляс.

Веселей, еще хоть раз!

Пальцы, локти скачут вместе,

А народ стоит на месте.

Пляска стала затухать,

Тише музыка играть.

3. «Танцуют мышцы ног» проводится стоя на месте под ритмичную музыку. Педагог читает текст под музыку, а дети стоя выполняют танцевальные движения ногами в такт и громкость музыки. При звучании громкой музыки движения с большой интенсивностью на каждый такт музыки, при снижении громкости – темп уменьшается и движения выполняются на 2 счета. Время проведения – 2-3 минуты.

Ноги стали просыпаться,
 Просыпаться, подниматься!
 Пятки, пальцы и колени
 Заплясали, как хотели.
 Как им весело плясать!
 Только стали уставать.

4. «Веселая зарядка» проводится под веселую и энергичную музыку. Занимающиеся стоят свободно по всему залу. Педагог предлагает занимающимся встать свободно с закрытыми глазами и выполнять его упражнения-задания. Сначала начинает двигаться правое плечо, к нему присоединяется голова. Теперь добавили левое плечо. А сейчас присоединились руки и двигаются вместе с головой и плечами, а тут уже присоединились бедра и ноги и вот уже двигается все тело. Остановились ноги, затем встали бедра. Остановились руки, плечи голова остановилось все тело, Стоп!

Время проведения 3-5 минут.

5. «Танец пяти движений» позволяет снять мышечные зажимы и является психомышечной тренировкой. Занимающиеся стоят свободно по всему залу, чтобы не мешать друг другу. Во время выполнения упражнения занимающиеся могут свободно продвигаться по всему залу, не наталкиваясь друг на друга.

Педагог предлагает выполнить различные упражнения задания:

- Покажите, пожалуйста, как течет вода. Движения текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое.
- А теперь на пути нам встретилась густая чаща. Надо через нее перейти. Движения редкие, сильные, четкие, рубящие.
- Мы устали пробираться через чащу и похожи на сломанную куклу. Движения самые разные, встряхивающие, незаконченные, ломанные.
- К нам на помощь летят бабочки. Наши движения тонкие, изящные, нежные, плавные.

- А теперь вы успокоились. Стоим без движений. Все тело мягкое, расслабленное. Слушаем свое тело. Какое оно послушное, гибкое, как ему хорошо после того, как каждая мышца подвигалась. Теперь мы бодрые, веселые.

Время проведения 3-5 минут.

б. «Танцы в паре» выполняются под быструю и медленную музыку. Занимающиеся стоят в парах, один является №1, второй №2. Педагог включает музыку сначала быструю под которую девушки танцуют в парах. Но тот, кто № 1 – будет ведущим, а тот, кто № 2 - ведомым и он будет двигаться с закрытыми глазами. Затем меняются ролями.

Время проведения 3-5 минут.

Содержание спокойных игр:

1. «Пробуждение» проводится игра под медленную и спокойную музыку. Занимающиеся сидят на ковриках в удобной для них позе. Педагог подходит к любому и касается его плеча. Кого коснулись - «просыпается» (потягивается, открывая глаза). Проснувшись, будит другого, и т.д. Все это упражнение выполняется в тишине. Как вариант, педагог сам «будит» всех.

Время проведения 3-5 минут.

2. «Скульптор» проводится игра под медленную и спокойную музыку с целью развития воображения. Занимающиеся становятся в пары, лицом друг к другу. Первый партнер №1 – скульптор и второй партнер №2 – глина. Педагог дает задание для скульптора – вылепить различные фигуры (какую-то статую, животного, предмет и т.д.).

Потом занимающиеся меняются ролями.

Время проведения 3-5 минут.

3. «Канон» - игра под спокойную музыку, развивающая волевое внимание, чувство ритма.

Занимающиеся встают в в круг, друг за другом, руки кладут на плечи впереди стоящего.

Услышав первый такт музыки, поднимаем правую руку вверх первый, на второй- второй и т.д. Когда правую руку поднимут все, на очередной такт начинают поднимать в том же порядке левую руку. Подняв левую руку, также под музыку по очереди опускаем руки вниз.

Время проведения 3-5 минут.

4. «Тень» игра под спокойную музыку, развивающая наблюдательность, внимание.

Занимающиеся встают парами, один из которых - тень. Двое идут по «дороге»: один впереди, а другой на 2-3 шага сзади. Второй, это «тень» первого. «Тень» должна повторять точно все движения первого. Затем меняются ролями.

Время проведения – 2-3 минуты.

После активных игр выполнялись упражнения для растягивания и расслабления мышц, чтобы восстановить организм занимающихся после интенсивной работы. Это, например, такие упражнения как наклоны в положении стоя, сидя, выпады в упоре, махи ногами, различные потягивания, шпагаты, прогибания и т.д.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при $p < 0,05$ (Железняк Ю.Д., 2002).

В ходе нашего исследования были выделены тесты для определения уровня физической подготовленности девушек 13-14 лет. Это связано с тем, что дополнительные занятия ритмической гимнастикой во внеурочное время влияют на физическое развитие занимающихся, повышают аэробные возможности, что приводит к повышению уровня физической подготовленности.

Однако, используемые различные методы организации занятий в контрольной и экспериментальной группах имели свои особенности, то мы сделали предположение о том, что эффективность применения линейного метода и метода сложения будет выше.

Так в ходе предварительного тестирования вначале педагогического эксперимента нами были получены показатели развития физических качеств у девушек 13-14 лет, которые были недостоверно различными (таблица 3.1) между контрольной и экспериментальной группами, что свидетельствовало об однородности выделенных групп ($p > 0,05$).

Полученные результаты в ходе предварительного тестирования в показателях развития физических качеств были следующими:

- челночный бег 4x9м (сек) в контрольной группе составил 10,6с, в экспериментальной – 10,5с (приложение 1);

- бег 60м (сек) в контрольной группе составил 10,8с, в экспериментальной группе составил 10,9с (приложение 1);

- прыжок в длину с места (см) в контрольной группе составил 166,3см, в экспериментальной 167,1см (приложение 1);

- сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) в контрольной группе составил 10,2 раз, в экспериментальной – 10,3 раз (приложение 1);

- поднятие туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту (кол-во раз) в контрольной группе 27,8 раз, в экспериментальной – 27,9 раз (приложение 1);

- наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см) в контрольной группе 4,3см, в экспериментальной группе – 4,6см (приложение 1).

- бег 500м (мин) в контрольной группе средний результат 2,37мин, в экспериментальной группе – 2,38мин (приложение 1).

Сравнив полученные результаты с программными требованиями мы выяснили, что девушки в контрольной и экспериментальной группах имеют средний уровень развития физических качеств.

**Показатели развития физических качеств у девушек 13-14 лет в
экспериментальной и контрольной группах до эксперимента ($X \pm m$)**

№ п/п	Контрольное упр. (тест)	КГ	ЭГ	Разниц а, %	t	p
1	Челночный бег 4х9м (сек)	10,6 \pm 0,08	10,5 \pm 0,09	0,9	0,83	p>0,05
2	бег 60м (сек)	10,8 \pm 0,09	10,9 \pm 0,09	0,9	0,79	p>0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	166,3 \pm 1,3	167,1 \pm 1,4	0,5	0,42	p>0,05
4	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10,2 \pm 0,09	10,3 \pm 0,09	1,0	0,79	p>0,05
5	Поднимание туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту (кол-во раз)	27,8 \pm 0,3	27,9 \pm 0,3	0,4	0,24	p>0,05
6	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастическо й скамье (см)	4,3 \pm 0,1	4,6 \pm 0,3	6,9	0,95	p>0,05
7	Бег 500м (сек)	157,1 \pm 1,2	158,2 \pm 0,2	0,7	0,9	p>0,05

Благодаря использованию в экспериментальной группе линейного метода и метода сложения мы смогли регулировать координационную сложность упражнений и повышать моторную плотность при обучении упражнений на занятии по ритмической гимнастике.

Все это способствовало развитию аэробной выносливости, координационных способностей, силовой выносливости, что подтверждается результатами тестирования в конце эксперимента.

Полученные результаты в ходе контрольного тестирования, проведенного в конце педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами во всех показателях стали достоверно отличными, так как $p < 0,05$ (таблица 3.2).

Так в показателях уровня физической подготовленности были получены следующие средние результаты:

- челночный бег 4x9м (сек) в контрольной группе средний результат после эксперимента составил 10,4с, в экспериментальной – 10,1с (приложение 1);

- бег 60м (сек) в контрольной группе средний результат после эксперимента составил 10,4с, в экспериментальной группе составил 10,2с (приложение 1);

- прыжок в длину с места (см) в контрольной группе средний результат после эксперимента составил 167,2см, в экспериментальной 170,3см (приложение 1);

- сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) в контрольной группе средний результат после эксперимента составил 12,3 раза, в экспериментальной – 14,5 раза (приложение 1);

- поднимание туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту (кол-во раз) в контрольной группе средний результат после эксперимента составил 33,4 раза, в экспериментальной – 38,6 раз (приложение 1);

- наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см) в контрольной группе средний результат после эксперимента 6,4см, в экспериментальной группе – 9,1см (приложение 1).

- бег 500м (мин) в контрольной группе средний результат 2,25мин, в экспериментальной группе – 2,20мин (приложение 1).

Показатели развития физических качеств у девушек 13-14 лет в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента

№ п/п	Контрольное упр. (тест)	КГ	ЭГ	Разница, %	t	p
1	Челночный бег 4х9м (сек)	10,4±0,08	10,1±0,07	2,9	2,82	p<0,05
2	Бег 60м (сек)	10,4±0,06	10,2±0,05	1,9	2,56	p<0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	167,2±0,9	170,3±0,9	1,8	2,44	p<0,05
4	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12,3±0,2	14,5±0,3	17,9	6,10	p<0,05
5	Поднимание туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту (кол-во раз)	33,4±0,9	38,6±0,8	15,6	4,32	p<0,05
6	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см)	6,4±0,2	9,1±0,2	42,2	9,55	p<0,05
7	Бег 500м (сек)	145,2±1,2	140,3±1,3	3,4	2,77	p<0,05

Проанализировав полученные результаты в тестировании мы выяснили, что показатели координационных и скоростно-силовых способностей повысились до оптимального уровня развития. Этому способствовали танцевальные упражнения и игры под музыку выполняемые методом сложения во 2 и 4 мезоциклах, что позволяло совершенствовать упражнения ритмической гимнастикой.

Такие качества как быстрота, выносливость, силовая выносливость и гибкость повысились в уровне своего развития, о чем свидетельствует улучшение средних результатов в соответствующих тестах. Уровень развития этих качеств стал средним.

Увеличение средних показателей уровня физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группами были следующими:

- челночный бег 4х9м (сек) в контрольной группе средний результат улучшился на 0,2с, в экспериментальной – на 0,4с;

- бег 60м (сек) в контрольной группе средний результат улучшился на 0,4с, в экспериментальной группе - на 0,5с;

- прыжок в длину с места (см) в контрольной группе средний результат улучшился на 0,9см, в экспериментальной – на 3,2см;

- сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) в контрольной группе средний результат улучшился на 2,1 раз, в экспериментальной – на 4,2 раза;

- поднимание туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту (кол-во раз) в контрольной группе средний результат улучшился на 6,4 раза, в экспериментальной – на 10,5 раза;

- наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см) в контрольной группе средний результат улучшился на 2,1см, в экспериментальной группе – на 4,5см;

- бег 500м (мин) в контрольной группе средний результат улучшился на 11,9 сек, в экспериментальной группе – на 17,9 сек.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика использования средств ритмической гимнастики для повышения двигательной активности школьников является эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Изучив литературные источники по проблеме организации внеурочных занятий ритмической гимнастикой с целью повышения двигательной активности школьников можно сделать следующие выводы.

Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений.

Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. С помощью этих средств можно дозировать величину физиологической нагрузки на организм, управлять психологическим состоянием занимающихся, повышать их активность на занятии.

В ритмической гимнастике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся друг от друга содержанием и построением урока. К оздоровительным направлениям ритмической гимнастики относятся классическая аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная, где используются различные современные танцевальные стили и направления (салса, рок, диско, фанк, латино, хип-хоп), аэробика с использованием предметов и приспособлений (степ, слай, фитбол и др.).

Характерной чертой оздоровительных видов ритмической гимнастики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается работа кардиореспираторной системы на определенном уровне, что и дает оздоровительный эффект.

2. Проанализировав влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие физических качеств у девушек 13-14 лет мы выяснили следующее:

На занятиях ритмической гимнастикой мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущих

преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй постоянством длины мышц, при напряжении и является прерогативой собственно-силовых способностей

Главной задачей при развитии выносливости на занятиях ритмической гимнастикой состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости.

На занятиях ритмической гимнастикой для воспитания выносливости у девушек к силовой работе используют разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий и многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления.

Выносливость необходима занимающимся ритмической гимнастикой для выполнения танцевальных соединений в заданном темпе с ритмическим рисунком на протяжении длительного времени урока, а также для работы с отягощениями в упражнениях направленного характера.

Выполнение танцевальных элементов требует от девушек амплитуды движения. Амплитуда зависит от физических качеств и степени их развития у занимающихся и является проявлением гибкости. Гибкость придает движениям пластичность, мягкость, выразительность.

В ритмической гимнастике быстрота, как физическое качество играет важную роль при модификации упражнения, для получения «полного» тренирующего эффекта.

Координационные способности играют важную роль на занятиях ритмической гимнастикой, т.к. положительный эффект танцевальных и силовых упражнений во многом зависит от уровня развития координации.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Изменение исполнения вариаций движений требует от занимающихся быстроты реагирования и точности исполнения.

3. В ходе педагогического эксперимента была разработана методика использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной

двигательной активности школьников, в которой мы опирались на сочетании линейного метода и метода сложения чередуя в мезоциклах (в 1 и 3 мезоциклах - линейным методом, во 2 и 4 – методом сложения).

Линейный метод характеризуется успешной пошаговой структурой быстрого освоения хореографических элементов ритмической гимнастики. Педагог несколько раз терминологически правильно называет движение или элемент и одновременно выполняет его в медленном темпе, затем выполняется все тоже, но с занимающимися.

Метод сложения заключается в использовании комбинаций из различных элементов, поэтому он применяется на том этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения.

Все это позволило нам регулировать координационную сложность упражнений и повышать моторную плотность при обучении упражнений на занятии по ритмической гимнастике.

4. Экспериментально проверена эффективность разработанной методики использования средств ритмической гимнастики для повышения внеурочной двигательной активности школьников.

Критериями эффективности разработанной методики были тесты для определения уровня физической подготовленности девушек 13-14 лет - челночный бег 3x10м (сек), бег 60м (сек), прыжок в длину с места (см), сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 30 сек (кол-во раз), наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см)

В ходе контрольного тестирования мы получили статистически достоверно различные показатели во всех тестах между контрольной и экспериментальной группами, что свидетельствовало об эффективности разработанной методики ($p < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. В ходе занятий ритмической гимнастикой должна быть логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение их за счет изменения темпа движения, ритма, введения новых деталей в технике выполнения движения. Сначала необходимо предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Конструирование упражнений должно проводиться с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные доли могут отражаться хлопками, прыжками, притопами и т.п. Вариации движений должны быть в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

4. Если занятие имеет направленность развития координационных способностей, то оно должно строиться на одну восьмерку. Основная восьмерка состоит из простых базовых движений. Затем сложность постепенно увеличивается при использовании методов изменения координационной сложности движения. Время выполнения восьмерки остается неизменным, т.е. возрастает только сложность. В такой ситуации связки движений будут короткими, и учитель имеет возможность исправлять ошибки.

5. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение – блок должно проходить постепенно. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

6. Размещение занимающихся в зале должно быть таким образом, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога. Стоя в «шахматном» порядке, все дети могут видеть учителя.

7. Обучение упражнениям выполняется оперативным комментарием и пояснением, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.

8. При использовании метода показа на занятиях используется преимущественный показ за счет чего повышается моторная плотность занятия. Простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации - педагог выполняет спиной к занимающимся одновременно называя его, комментируя.

9. Упражнения должны иметь симметричное выполнение, то есть движения должны выполняться в ту и в другую сторону.

10. Для того, чтобы активизировать внимание занимающихся, можно использовать музыку, которая имеет изменения ритма и темпа, а так же включать хлопки, прыжки и чередовать упражнения.

11. При записи музыкального сопровождения необходимо выбирать такие музыкальные композиции, которые имеют четкий ритм. Следует учитывать то, что нельзя останавливаться сразу после большой нагрузки, так как резкое прекращение работы может привести к нежелательным сдвигам в деятельности важнейших систем организма. После нагрузки существует определенная последовательность биохимических процессов, обеспечивающих возобновление энергетических ресурсов в восстановительном периоде.

В основной части занятия музыка используется умеренных или медленных темпов, причем не только на 2, но и 4 четверти. На прыжковой и беговой серии упражнений темп аккомпанемента убыстряется. Этот момент является кульминационным на занятии, что необходимо подчеркнуть и музыкой - выбрать для него самые интересные, занимательные мелодии. В заключительной части, в которой упражнения направлены преимущественно

на расслабление мышц, либо на чередования напряжения с расслаблением и выполняются лежа или сидя музыка должна быть плавной, выразительной. Рекомендуется упражнения сопровождать пояснениями, указаниями и командами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям / [Текст] Феникс, 2009.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов: учебно-методическое пособие для учителя/ [Текст] Феникс, 2010.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры / [Текст] Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / [Текст] Под ред. Мякинченко Е.Б. и Шестакова М.П. М., 2002.
5. Аэробная гимнастика. Правила соревнований / [Текст] Международная федерация гимнастики, 2004.
6. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. - М.:ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. 72 с.
7. Бальсевич, В.К., Запорожанов, В.А. Физическая активность человека. / [Текст] Киев: Здоров'я, 1987. 210 с.
8. Безруких М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер.. - М.: ИЦ «Академия», 2003. - 416 с.
9. Бондаренко Е.В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой [Текст] / Е.В. Бондаренко, Ю.Т. Ревякин // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №9. - С. 37 - 39.
10. Борисова, И.В. Танцуют все [Текст] / И.В. Борисова // Физкультура и спорт. - 2003. - №5. - 24 - 25 с.
11. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. [Текст] / - М.: Физкультура и спорт, 1992. 250 с.
12. Виру, А.А., Юримяз, Т.А., Смирнова ТА. Аэробные упражнения. [Текст] / - М.:Физическая культура и спорт, 1988. 183 с.

13. Голник, Ф.Д., Германсен ,Л. Биохимическая адаптация к упр.: анаэробный метаболизм. [Текст] / Наука и спорт: Пер с англ. - М.: Прогресс, 1982. 187 с.
14. Грачев О.К. Физическая культура [Текст] / О.К. Грачев. - М.: ИКЦ «МарТ», 2005. - 464 с.
15. Демидова Е.В. Физическая культура [Текст] / Е.В. Демидова // Научно - методический журнал. - 2003. - №4. - С. 24 - 26.
16. Ерегина С.В. Двигательные умения и навыки как предмет обучения [Текст] / С.В. Ерегина // Детский тренер. - 2009. - №3. - С. 12 - 20.
17. Ефименко, Н.И. Театр физического развития и оздоровления детей : учеб. для пед. ин-тов [Текст] / Н.И. Ефименко. - М., 1999. - 286 с.
18. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: ИЦ «Академия», 2009. - 272 с.
19. Журавин М.Л. Гимнастика: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - М.: ИЦ «Академия», 2007. - 448с.
20. Заячук, Т.В. Хореография : учебно-методическое пособие [Текст] / Т.В. Заячук. – Нижнекамск : Изд-во НМИ, 2007. 140 с.
21. Зубова О.И. Лечебные свойства физической культуры. [Текст] / М., 1990.
22. Иваницкий, А.В. Ритмическая гимнастика на ТВ: учеб. [Текст] / А.В. Иваницкий [и др.]. - М. : Советский спорт, 1989. - 53с.
23. Иванова, О.А., Поддубная, Ж.В. Всё о стретчинге. [Текст] / - М.: Национальная школа аэробики, 1991. 110 с.
24. Иванова О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой. [Текст] / «Теория и практика физической культуры». 2007, №8, с.69-70.
25. Каджаспиров, Ю.Г. Музыка в спортивном зале [Текст] / Ю.Г. Каджаспиров / «Физическая культура в школе». - 1998 - №2 - С. 72 - 73.

26. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика 5-9 классы: программа, планирование, разработка занятий [Текст] / Волгоград: Учитель, 2011.
27. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие [Текст] / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М. : Дрофа, 2004. - 96с.(25).
28. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие для высшей школы [Текст] / Терра-спорт, 2001.
29. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни. [Текст] / Владивосток, 2001.
30. Курганский, А.В. О возникновении координационных ритмичных движений [Текст] / А.В. Курганский / Теория и практика физической культуры. - 1996. - №11. - 44-49 с.
31. Курьсь, В.Н. Ритмическая гимнастика в школе : учеб. [Текст] / В.Н. Курьсь, Н.Н. Грудницкая. - С. : СГУ, 1998. - 204с.
32. Лагутин А.Б. Гимнастика для всех [Текст] / А.Б. Лагутин, Н.В. Шалашов Детский тренер. - 2011. - №2. - С. 19 - 26.
33. Лисицкая, Т.С., Аэробика. Частные методики. В 2 т. [Текст] / - М.. 2002. 166 с.
34. Лисицкая, Т.С., Ростовцева, М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое обоснование [Текст] / Гимнастика: Сборник статей. - М., 1995. 268 с.
35. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы. [Текст] / — М., 1994. 333с.
36. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2-х томах. Том 1. Теория и методика. [Текст] / М., 2002.
37. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. [Текст] / Ростов-на-Дону, 2002.

38. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие [Текст] / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. - 534 с.
39. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
40. Матов В. В., Иванова, О.А., Ланцберг Л. А. Ритмическая гимнастика. [Текст] / - М., 1985 422 с.
41. Матвеева, О. П. - Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I-XI классов): Программа / О.П. Матвеева. [Текст] / - М.: Просвещение, 1995.-215с.
42. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для студ. вузов по спец. 022300 "Физическая культура и спорт", 022500 "Адаптивная физическая культура" [Текст] / Рец.: В.К. Бальсевич, Ю.К. Гавердовский, В.И. Жолдак.-Ростов н/Д: Феникс, 2002.-384с.
43. Начинская, С.В. Спортивная метрология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / - М.: Издательский центр «Академия», 2005. 240 с.
44. Пирогова, Е.А, Иващенко, Л.Я., Страчко, Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. [Текст] / - Киев: Здоровье, 1986. 265 с.
45. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - М.: ИЦ «Академия», 2007. - 432 с.
46. Тарасова М.В. Характеристика состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности девочек, занимающихся спортивной аэробикой [Текст] / М.В. Тарасова, О.С. Коган // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - №4. - С. 10 - 12.

47. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников [Текст] / Н. Тимашова // Зеленый мир. - 2004. - № 5-6. - С. 11 - 13.
48. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ «Академия», 2009. - 480 с.
49. «Физическая культура в школе», 2006, №3; 2007, №7.
50. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Морфо-функциональные и психофизиологические особенности спортсменов 19-22 лет, занимающихся спортивной аэробикой. [Текст] / «Теория и практика физической культуры», 2006, №1, с.15-22.
51. Шипилина И.А. Аэробика. [Текст] / М., 2004.
52. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст] / Киев – 2004.
53. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе [Текст] / Ю.А. Янсон. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 635 с.
54. <http://www.sport-aerob.ru/> сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики.
55. <http://fitimage.ru/> сайт МОО Федерация Фитнес Аэробики Татьяны Лисицкой.
56. <http://www.spb.fitness.ru/> сайт фитнес клуба «Планета фитнес».
57. <http://fitnesburg.ru/articles/zdravpro/terminy> фитнес-портал Екатеринбурга.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Рис. 1. Изменение показателей челночный бег 4х9м

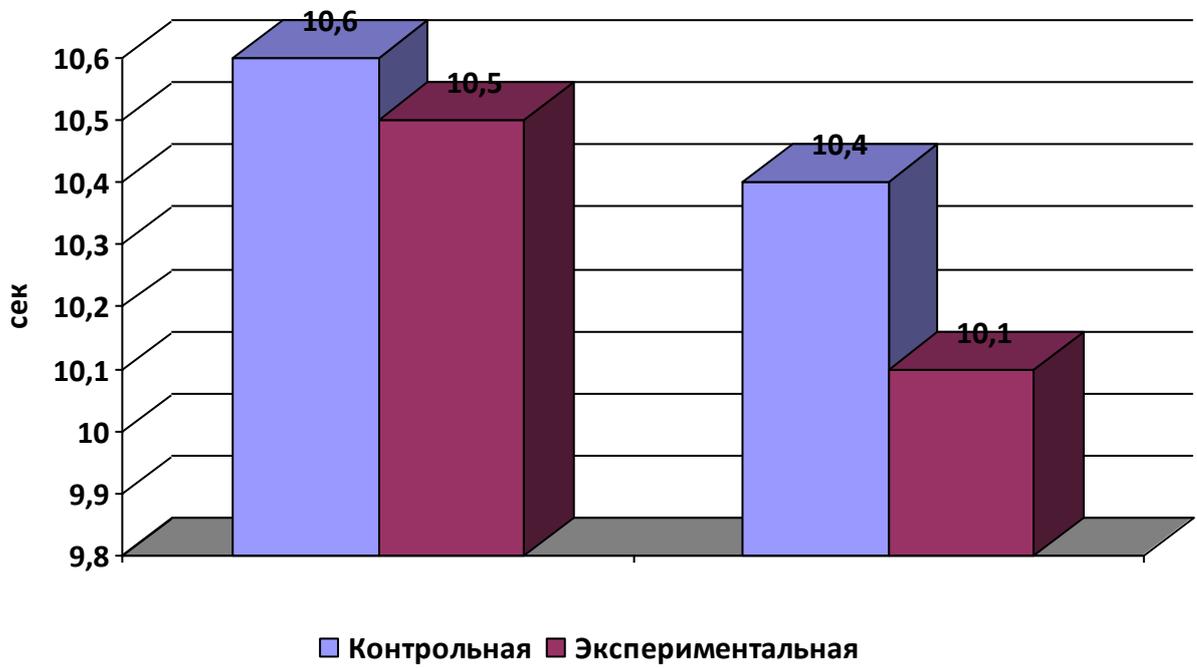


Рис. 2. Изменение показателей бег 60м



Рис. 3. Изменение показателей прыжок в длину с места

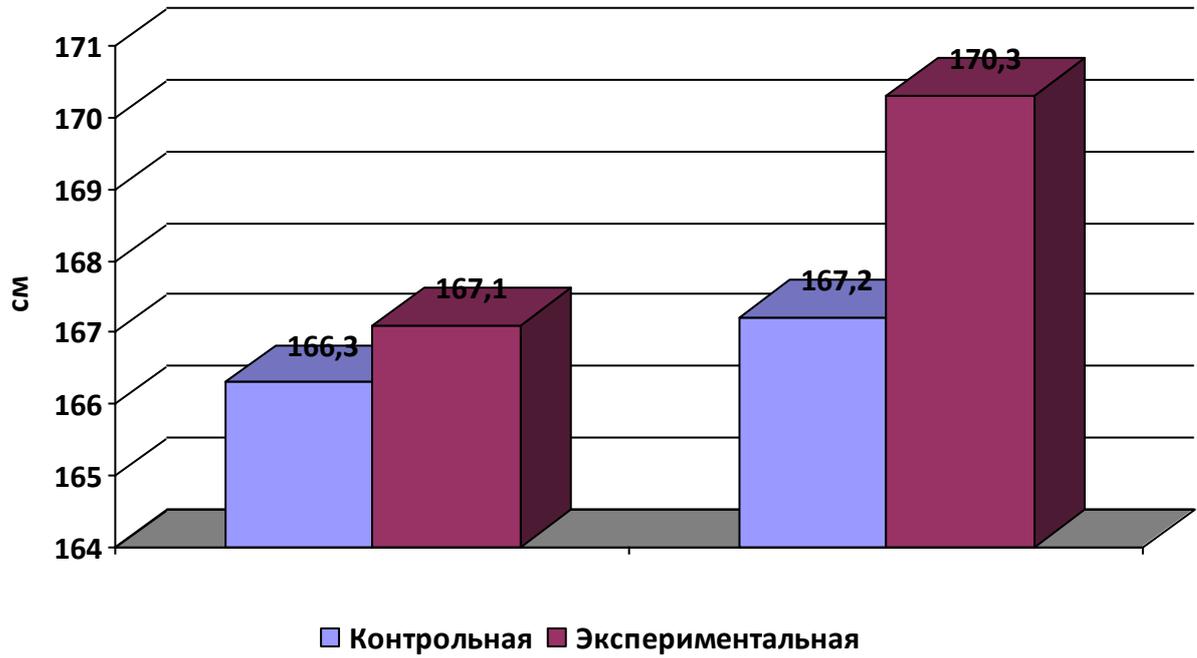


Рис. 4. Изменение показателей сгибание и разгибание рук в упоре лежа

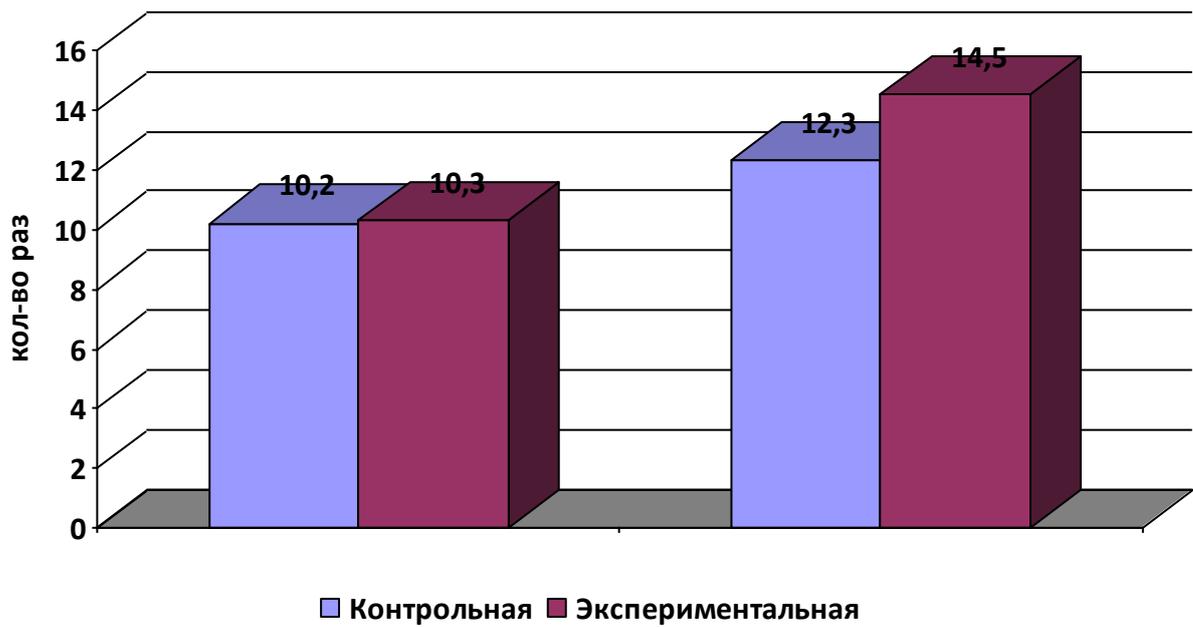


Рис. 5. Изменение показателей поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

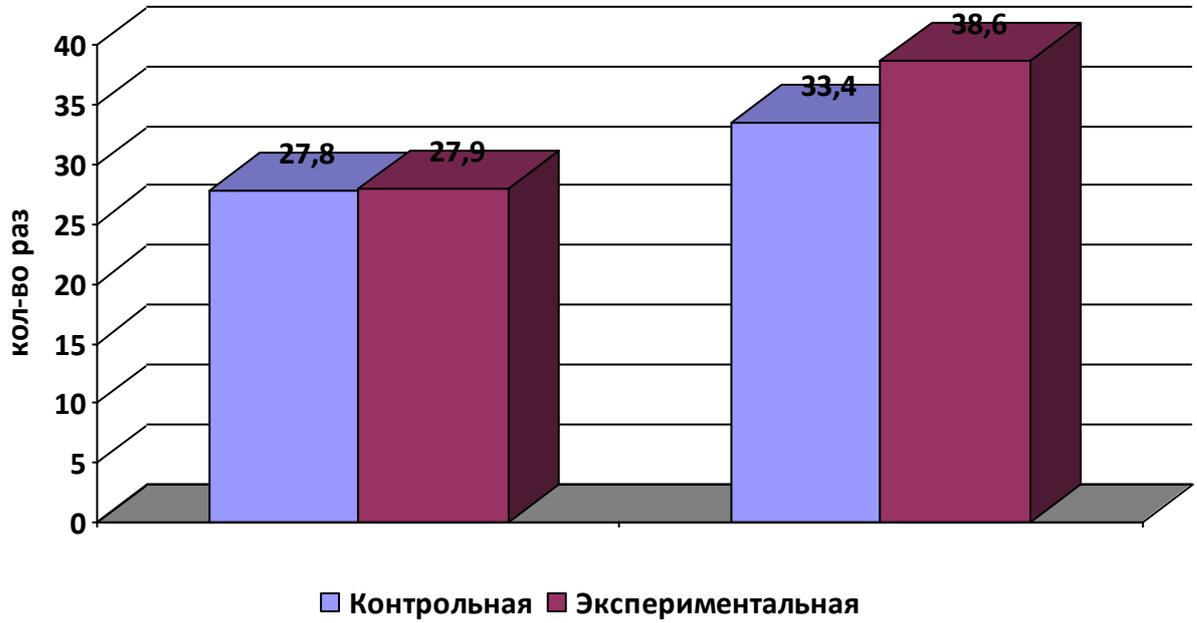


Рис. 6. Изменение показателей наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

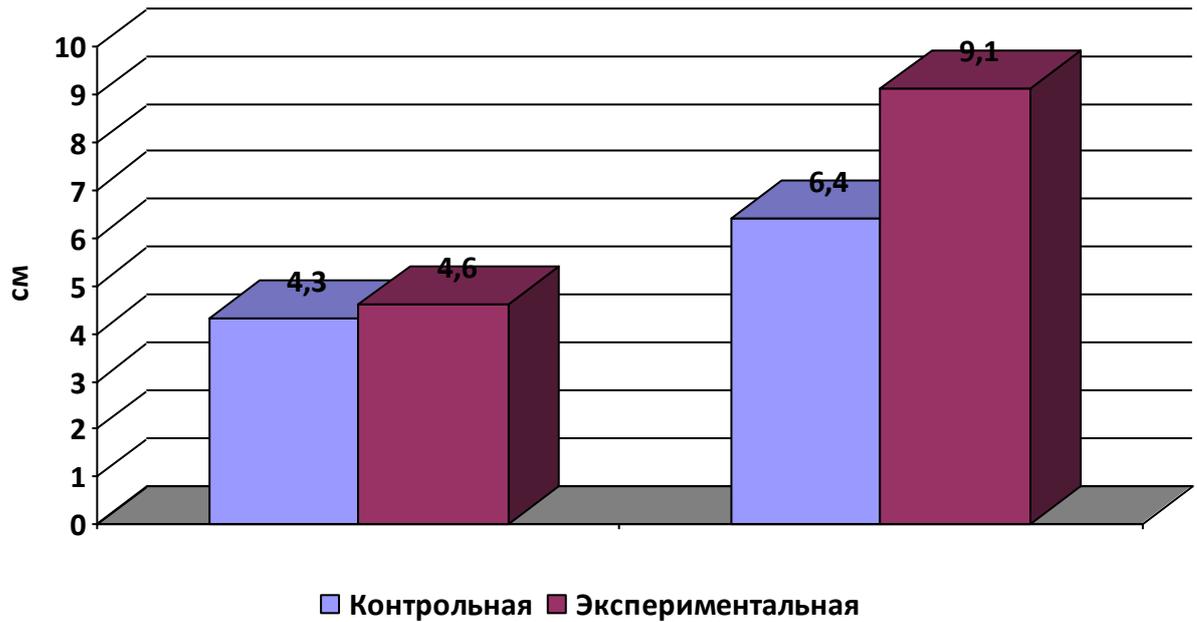


Рис. 7. Изменение показателей бег 500м

