Список литературы

1. *Бочарова Н. И.* Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007. 176 с.

2. *Воротилкина И. М.* Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. 144 с.

3. *Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В.* Аэробика: Частные методики – Т2. М.: ФАР, 2002. 211 с.

4. *Рунова М. А.* Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика - Синтез, 2000. 256 с.

5. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.

УДК 796.412.24

Сотникова Е. В.

Средняя общеобразовательная школа № 20, Белгород

katerok578@yandex.ru

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. В статье говорится о сохранении и укреплении здоровья детей по средствам художественной гимнастики, о ее полезном влиянии на организм при выполнении упражнений со скакалкой и обручем.

Ключевые слова: художественная гимнастика, укрепление здоровья, упражнения с предметами.

Sotnikova E. V.

Secondary school № 20, Belgorod

katerok578@yandex.ru

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE PRESERVATION AND STRENGTHENING OF HEALTH OF CHILDREN BY MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract. The article refers to the preservation and strengthening of health of children by means of rhythmic gymnastics, its beneficial effects on the body when performing exercises with rope and Hoop.

Keywords: artistic gymnastics, health, exercises with objects.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию [10].

Цель художественной гимнастики – гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Этот вид спорта очень популярен в нашей стране. Он широко применяется во всех звеньях физического воспитания. Элементы художественной гимнастики выполняют на занятиях по физической культуре в школе, дошкольных учреждениях, средних специальных и высших учебных заведениях, в добровольных спортивных обществах и др. [5].

Благодаря своей привлекательности и зрелищности гимнастика является могучим средством агитации и пропаганды физической культуры.

В процессе занятий художественной гимнастикой формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки [5]. Так же она учит соблюдать правила эстетического поведе-

ния, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность [12].

Упражнения данного вида спорта, содействуя укреплению здоровья и развитию физических способностей, вместе с тем положительно влияют на формирование телесной красоты. В результате занятий у девочек развивается ловкость, быстрота реакции, сила и выносливость. Благодаря равномерному развитию всех мышечных групп у них формируется правильная осанка, вырабатываются легкость, изящность и непринужденность движений [2, 7].

Основное содержание занятий по художественной гимнастике составляют упражнения без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Упражнения с предметами в занятия следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе, и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. Вначале необходимо обучать детей организованно брать и сдавать предметы, правильно держать их в руках, передавать, перекатывать и т.д. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения с предметами в определенном темпе и ритме, а так же сохраняли заданный темп при повторении действий.

Упражнения с предметом вызывает у детей интерес к занятиям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а так же двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, ловкость, быстрота, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе их применения содействуют познанию веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действия с предметами создает возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных движений тела.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп.

Поскольку упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук, его активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для учебной деятельности ребенка.

При выполнении упражнений с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, оказывать помощь тренеру [10].

Одним из наиболее интересных предметов на занятиях является скакалка и обруч.

Упражнения со скакалкой являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой тренируют отдельные мышечные группы, улучшают гибкость и подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формированию стопы.

Скакалка может быть резиновой, веревочной или капроновой. Длина скакалки зависит от роста ребенка. Что бы определить оптимальную, необходимую длину скакалки для ребенка следует встать на ее середину, ноги вместе натянуть концы кверху и коснуться кистями подмышечных впадин.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении различных упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Упражнения с обручем способствуют развитию координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки и др. Они дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

В занятиях с детьми используют пластмассовые обручи, различных размеров. Диаметр обруча зависит от роста гимнастки. Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а так же связанные с риском. Так же с обручем возможно выполнение различных танцевальных шагов и композиций. Их выполнение вызывает у детей больший интерес, что способствует вовлечению детей к занятиям художественной гимнастикой.

Список литературы

1. *Архипова, Ю. И.* Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами: Дис…канд.пед.наук. СПб.,1998. С. 8–30.

2. *Белокопытова, Ж. А.* Комплексная оценка специальных двигательных способностей девочек на начальном этапе обучения упражнениям художественной гимнастики: автореф. дис. … канд. пед. наук. Киев, 1981. 22 с.

3. *Боген, М. М.* Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.

4. *Верхошанский, Ю. В*. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

5. Гимнастика с методикой преподавания / Под ред. Н.К. Меньшикова. М.: Просвещение, 1990. С. 177–183.

УДК 373.1.02; 159.947; 159.947.5

Колесникова И. С., Кетриш Е. В.

Российский государственный профессионально -педагогический университет, Екатеринбург

ira93.00@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Аннотация. В статье приводится исследование особенностей мотивации школьников к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью: рассматриваются факторы, влияющие на мотивацию школьников к занятиям физической культурой, анализируются результаты анкетирования школьников 11–12 лет, связанное с исследованием мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Ключевые слова*:* мотивация, школьники, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивная деятельность.

Kolesnikova I. S., Ketrish E. V.

Russian state professional pedagogical University, Ekaterinburg

e-mail: ira93.00@mail.ru

PECULIARITIES OF SCHOOLCHILDREN'S MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ACTIVITIES

Abstract. In the article the study of the features of the motivation of schoolchildren for physical culture and sports activities is considered: the factors influencing the motiva-