

та. Постоянное напряжение мышц идеально формирует стройную, красивую фигуру, а самое главное эстетическое удовольствие от соприкосновения с классической музыкой – все это является основными мотивационно-ценностными факторами в физическом воспитании девушек данной возрастной категории [4, с.38].

Между тем, анализ научной литературы показал, что сегодня задача формирования правильной осанки средствами классического танца в разделах физической культуры фактически не обсуждается, так как роль хореографии в физическом воспитании нуждается в переосмыслении. Сегодня на возможности хореографии и танца все более и более обращают внимание и пытаются использовать западные хореографы и врачи, в частности хирурги – ортопеды, которыми была разработана методика коррекции классическим танцем позвоночника у детей, больных сколиозом [1, с.56].

Таким образом, классический танец становится особенно актуальным многофункциональным средством воздействия на человека и современным методом физического воспитания девушек 18 лет.

### Литература

1. Бондаренко Е.В. Физическое воспитание студенток на основе использования системы упражнений Vodi Balett/ канд.дис...пед.наук Томск, 2006. – 204 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-П.: Искусство, 2002. – 192 с.
3. Головкина С.К. Уроки классического танца в старших классах. М.: , 1998. – 160 с.
4. Тарасов Н. Школа мужского исполнительства. 2-е издание. М.: – 1981. – 479 с.
5. Ткаченко Т.С. Народный танец. М.: – 1967, – 656 с.
6. Трифонова Н.Ю. Формирование здорового образа жизни женщин и детей как один из факторов сохранения и укрепления здоровья населения // Проблемы управления здравоохранением. – 2007. – № 6. – С. 74–77

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Тихонова Татьяна*

*студентка 2 курса отделения хореографии*

*Ставропольского государственного педагогического института*

*г. Ставрополь*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические материалы по проблеме снижения уровня двигательной активности у младших школьников, и занятия ритмической гимнастикой в учреждениях дополнительного образования позволит развить спектр двигательных способностей у детей младшего школьного возраста, необходимых для естественного развития.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, дети младшего школьного возраста, ритмическая гимнастика, учреждения дополнительного образования.

*Abstract.* Article includes theoretical material on the issue of reduction of physical activity in primary school children, and classes of rhythmic gymnastics in Further Education will develop a range of motor skills in children of primary school age for natural development.

*Index terms:* physical education, the children of primary school age, rhythmic gymnastics, institutions of Further Education.

Современная школа предъявляет повышенные требования к здоровью учащихся. Многочисленные изменения уровня здоровья школьников обусловлены воздействием информационных перегрузок на фоне прогрессивного снижения двигательной активности. Это делает весьма актуальной разработку системы мероприятий, направленной на улучшение ситуации как в целом в системе образования, так и на индивидуальном уровне. Достаточно подсчитать, сколько часов ученик просиживает за школьной партой, за приготовлением домашних заданий, за книгами и экраном телевизора, чтобы убедиться, насколько незначительной становится двигательная доза в режиме дня школьников. Одним из путей разрешения данной ситуации, является использование относительно нового подхода, основанного на концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования школьников, организованный интеграцией основного и дополнительного физкультурного образования [2, с. 14].

В концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи. Дополнительное образование детей опирается на следующие принципы: гуманизация, демократизация образовательного процесса, индивидуализация, педагогика сотрудничества. Важнейшим принципом дополнительного образования детей является добровольный выбор ребенком предмета (вида) деятельности, педагога и объединения по интересам. Учреждения дополнительного образования детей создают равные «стартовые» возможности каждому ребенку, чутко реагируя на быстро меняющиеся потребности детей и их родителей, оказывают помощь и поддержку одаренным и талантливым обучающимся, понимая их на качественно новый уровень индивидуального развития. Система дополнительного образования определяется как образовательное пространство и время последовательной смены состояний развития личности, ее самореализации на пути самоопределения и поиска смысла жизни [5, с. 82].

Современные учреждения дополнительного образования детей преследуют цель развития мотивации личности к познанию и творчеству, реализации дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства. Перед учреждениями дополнительного образования стоят задачи:

- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет;
- раскрытие творческого потенциала через различные по содержанию и уровню освоения программы для детей с разными возможностями, в том числе для детей с проблемами в сфере обучения и общения, а также одаренных детей;
- социальной адаптации, включающей опыт межличностного взаимодействия, различные социальные инициативы через программы детских общественных объединений; осознанный и успешный выбор профессиональной деятельности через профильные программы допрофессиональной ориентации и подготовки;
- формирования общей культуры, в том числе культуры досуговой деятельности, через разнообразные по познавательной проблематике программы, дающие выбор форм и средств организации свободного времени;

- удовлетворения потребности детей в занятиях физической культурой и спортом.

Реализация всех выше перечисленных воспитательных задач возможна в системе дополнительного образования вне зависимости от направленности (спортивная школа, школа искусств, Дворец детского творчества, Городской дом культуры и др.) на уроках по ритмической гимнастике. Так как, по мнению Курьсы В.Н., ритмическая гимнастика – это синтетический вид деятельности, оздоровительно-развивающий направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Также занятия ритмической гимнастикой, в основе которых заключены не просто двигательные действия, а движения, выражающие музыкальный образ, обеспечивающий формированию гамме разнообразных впечатлений, чувственного опыта, способствуя гармоничному развитию, от которого зависит дальнейшее развитие ребенка, становление его личности [4, с.8].

ТТ. Ротерс, В.Н. Курьса, Л.Н. Сляднева, В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Ж.Е. Фирилева и др. отмечают, что ритмическая гимнастика решает задачи и эстетического воспитания. Эти авторы обращают внимание на танцевальную направленность упражнений и использование музыки, что стимулирует развитие пластичности, грациозности, ритмичности, музыкальности и танцевальности.

Особое внимание в ритмической гимнастике уделяется упражнениям на согласование движений с музыкой (координация). Ритмическая гимнастика учит ребенка слушать музыку, понимать ее, сочетать с движениями, чувствовать ритм и добиваться свободного выполнения упражнений. Пробудить любовь и стремление к самостоятельному движению, научить фантазировать и творчески отвечать на музыку. Использование упражнений, сюжетных композиций отвечает психологическим особенностям младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Мышление детей 7 лет носит образный, конкретный характер, дети еще мыслят формами, красками, звуками. Их внимание очень неустойчивое и оно концентрируется на предмете, которое оказывает сильное эмоциональное впечатление, заинтересовывает детей своей новизной, необычностью, яркостью. Психологические особенности детей определяют возможность применения наглядного метода в обучении. Важно уметь в процессе проведения занятий грамотно и выразительно показывать упражнения, объяснять кратко, доступно, образно, используя сравнения, применять ориентиры и ограничители.

Положительные эмоции, похвала активизируют работу сердца, нервной системы и повышают эмоциональный фон занятий. Все это облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, вносит элемент новизны, повышает интерес к занятиям, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей и познавательной активности младших школьников. Детям нравятся имитирующие упражнения из разных сфер деятельности («рубка дров», «стирка», «задувание свеч» и др.), а также упражнения танцевального характера, народные танцы, пляски, беговые и прыжковые упражнения с различными движениями рук [4, с.18].

Повышению активности детей на занятиях ритмической гимнастикой способствует изменение условий выполнения упражнений. С этой целью применяется игровой и соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение упражнений, танцев. Музыкальные, подвижные игры, эстафеты также вносят разнообразие в урок ритмической гимнастики, способствуют переключению внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на организм занимающихся, исключают монотонность на уроке. Рекомендуется включать в занятия упражнения с ис-

пользованием речитативов, рассказов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается воображаемая игровая или ролевая ситуация, сюжет, ряд знакомых образов, правил для выполнения определенных действий, заданий.

По мнению Е.К. Аганянц ритмическая гимнастика включает в себя огромное количество разнообразных движений и упражнений, каждое из которых имеет свое название. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети попадают в мир большого разнообразия движений, который является для них новым и необычным, особенно на первых порах. Но уже через некоторое время после регулярных занятий ребенок намного лучше улавливает ритм, темп, чувствует скорость и степень своих мышечных усилий [1, с. 36].

В ритмической гимнастике многие упражнения сложные по координации, поэтому овладение такими упражнениями невозможно без концентрации на нем внимания и без запоминания их, т.к. эти психические процессы основаны на восприятии человека. Психологи различают восприятие пространства, времени и движения, и все эти формы можно наблюдать на занятиях ритмической гимнастикой.

В процессе выполнения сложных по координации движений происходит развитие и тренировка механической памяти, связанной с первой сигнальной системой. У ребенка фиксируются в памяти движения в той форме, в которой они непосредственно мышечно-двигательно воспринимались. Так как упражнения выполняются под музыку, которая помогает механически запоминать движения, у детей постепенно развивается музыкальная память. Все это придает занятиям положительную эмоциональную окраску и помогает детям быстрее и на более высоком уровне овладеть новыми двигательными действиями, превращать их в умения и навыки.

Как уже было отмечено, занятия ритмической гимнастикой развивают координационные способности. Одна из их разновидностей – чувство ритма, развивается у детей младшего школьного возраста в процессе систематических занятий ритмической гимнастикой. Чувство ритма – это способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями. Оно выражается в точном воспроизведении направления, скорости, ускорения, частоты и характеристик движений. Развивая чувство ритма, школьник начинает замечать минимальные изменения темпа движений и может воспроизвести его в повторных попытках. Чувство ритма, как и все другие разновидности координационных способностей, специфично, и главное в его развитии – это найти индивидуальные оптимальные ритмы двигательных действий [3, с. 25].

Следует отметить, что введение занятий ритмической гимнастикой в учебный план общеобразовательной школы не предполагается, однако просто необходима организация занятий в рамках дополнительного образования на базе школы в свободное от основного учебного процесса время, поскольку внеучебная деятельность учащихся организуется на основе вариативной составляющей базисного учебного плана, позволяющей в полной мере реализовать требования Федерального государственного образовательного стандарта общего образования. Развитие дополнительного образования в школе в настоящее время входит в число приоритетных направлений развития образовательной системы РФ, что дает возможность перспективного планирования и разра-

ботки технологий и методик проведения занятий искусством, в том числе и танцевальным.

Таким образом, на уроках ритмической гимнастикой в учреждениях дополнительного образования решаются основные задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста, что позволит решить проблему снижения двигательной активности и развития спектра двигательных способностей, необходимых для естественной физической активности человека. Ведь в этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

### Литература

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей/ Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов – М.: 2002. – 102 с.
2. Жмулин А. В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания/ кан. Дис. Педагогич. Наук. Москва, 2008. – 189 с.
3. Курьсь В.Н. Ритмическая гимнастика в школе /В.Н.Курьсь, Н.Н. Грудницкая/ Под ред. В.Н.Курьсь. – Ставрополь: СГУ, 1998. – 203 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике/ Т.Лисицкая – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 133 с.
5. Хомякова А.А., Шишковский В.И. О системе дополнительного физического образования учащихся в современной общеобразовательной школе/ Вестник ТГПУ. 2007 Выпуск 6 (69) Серия: Естественные и точные науки – С. 82 – 84

## ЗАНЯТИЕ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Усатов Владимир Михайлович*  
*доцент,*

*Уральская государственная юридическая академия*  
*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* В статье показано влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями на повышение двигательной активности студентов. Лыжная подготовка способствует совершенствованию различных функциональных систем организма, укреплению здоровья и повышению работоспособности человека.

*Ключевые слова:* самостоятельные занятия, лыжная подготовка, функциональные системы, здоровье.

*Abstract.* The paper shows the influence of self-study exercise to increase the physical activity of students. Ski training contributes to the improvement of various functional systems of the body, enhance the health and human performance.

*Index terms:* self-employment, ski training, functional systems, and health.

Главными задачами самостоятельных занятий следует считать укрепление здоровья, использования их досуг и как активный отдых, повышение умственной и физической работоспособности.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здоровья и здорового образа жизни обучающихся. Самостоя-