

Шурыгина А.А.

Алтайская государственная педагогическая академия.
Научный руководитель – П.Г. Воронцов, к.филос.н., доц.

ВОСПИТАНИЕ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТАВМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Младший школьный возраст считается самым ответственным в жизни ребенка. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Однако анализ имеющихся данных показывает, что состояние здоровья детей в настоящее время далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у школьников старших классов. У большинства девушек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Решить эту проблему помогают занятия художественной гимнастикой.

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

Художественная гимнастика воспитывает вкус, учит чувствовать музыку, психологически раскрепощаться. У гимнасток всегда красивая фигура, прекрасная гордая осанка, пластичные, красивые движения. А ведь это очень важно для девочки как для будущей женщины. Девочки обретают неповторимое умение преподнести себя – улыбка, разворот плеча, наклон головы и каждый жест. И эти умения, и навыки останутся на всю жизнь, а это большая ценность! Те, кто занимался гимнастикой, на всю жизнь приобретают привычку к здоровому образу жизни, правильному питанию и контролю над своим телом. Художественная гимнастика является доступным средством физического воспитания детей, средством развития двигательных качеств, ловкости и точности движений, гибкости, пластичности, формирования правильной осанки. Сегодня художественная гимнастика как признанный вид спорта представляет собой синтез музыки, искусства движения и спорта. Развитие ее как спортивного направления обусловило интеграцию спорта и искусства в единое целое. Основой художественной гимнастики является музыка. Музыкальное сопровождение занятий на этапе начальной подготовки должно быть простым, понятным и доступным, близким детям.

Упражнения в художественной гимнастике бывают разных видов: со скакалкой, с обручем, мячом, булавами и лентой. При занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты с целью совершенствования и закрепления многих важных навыков и умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Акробатика научит точно ориентироваться в пространстве, и ребенок

станет смелым и решительным. Развивается память, это обусловлено необходимостью запоминать немалый объем движений, разных по структуре и технике исполнения. Двигательную характеристику художественной гимнастики составляют оригинальные гимнастические элементы и соединения, придающие ей эстетическую окраску, современность линий, пластичность и танцевальность. Волны, взмахи, движения телом, упражнения на расслабление и т.п. рассматриваются как специфические и наиболее актуальные в технической подготовке движения. В подготовительной части занятия особое внимание уделяется развитию пластичности гимнасток, постановке рук, положению кистей и головы. Некоторые, наиболее часто встречающиеся движения следует канонизировать и заучивать до прочного навыка.

Основными средствами в обучении являются:

- упражнения без предмета (равновесие, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
- элементы танца;
- акробатические упражнения (различные перевороты, колеса, кувырки);
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- растяжка (шпагаты, мосты, кольца).

Занимаясь художественной гимнастикой, дети развивают координацию движений, раскрепощаются, становятся более эмоциональными, совершенствуются двигательные качества. Улучшение осанки, гибкости, координации движений способствуют выработке грациозности и женственности у девочек.

Младший школьный возраст – это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами партерной гимнастики. [2]

Партерная гимнастика является одним из направлений в художественной гимнастике – упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела, на укрепление их, на развитие гибкости в суставах. В младшем школьном возрасте целесообразно использовать на занятиях партерной гимнастики прием игры т.к. именно в этом возрасте дети ещё в плену детских игр и ощущений, связанных с домашней обстановкой, и вместе с тем входят в школьную жизнь, накладывающую на них новые обязанности. Детям очень интересно и увлекательно, когда их фантазия работает в полную силу, слыша такие «красочные» названия как: «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик» «мостик», шпагат, полушпагат [2]. Названия обеспечивают психологическую готовность детей к действию. По этому, для детей младшего школьного возраста при любых видах упражнений на гибкость следует использовать образные названия для упражнений. Дети с удовольствием исполняют такие интересные упражнения. Что с эстетической точки зрения способствуют развитию их мышления и воображения. В тоже время существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого

ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается. В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

Художественная гимнастика тесно связана с балетом, и благодаря этой связи вырабатывается культура и четкая координация движений, их выразительность, пластика, грация, чувство ритма и артистичность. Одно из средств физического и эстетического воспитания детей – это хореография, улучшает растяжку и развивает гибкость. А ее положительные результаты проявляются и в повседневной жизни – это прямая спина, развернутые плечи, поднятый подбородок. Крестовников в "Очерках о физиологии физических упражнений", писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода. Музыкальное сопровождение занятий так же развивает музыкальный слух, чувство ритма, эмоциональности, раскрепощенности, учит согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Таким образом, занятия под музыку оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонически развитой личности. С его помощью быстрее и точнее разучиваются движения, глубже понимается содержание сюжета.

Чтобы придать процессу обучения детей увлекательный характер, используется соревновательно-игровой метод, достоинство которого заключается в том, что гимнастки стараются «выглядеть лучше» коллег по команде. В конце каждого занятия или тренировочной недели тренеру рекомендуется подводить итоги, выявляя по рейтингу наиболее успешных гимнасток, которых можно наградить гимнастической символикой или переходящим «тотемом». Для повышения моторной плотности занятий необходимо делать акцент на групповые способы организации занимающихся.

В процессе занятий художественной гимнастикой улучшается функциональное состояние организма. Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

Стремление гимнасток к выразительному и артистичному выступлению, способствует развитию у девочек чувства самоконтроля, устойчивости внимания, сметливости и упорства. Для девочки, которая решит посвятить себя художественной гимнастике, все вокруг приобретет гармонию, которую дает только этот самый женственный из видов спорта.

Таким образом, эстетическое воспитание средствами художественной гимнастики занимает важное место во всей системе учебно-воспитательного

процесса, так как за ним стоит не только развитие физических и эстетических качеств человека, но и всей личности в целом: ее сущностных сил, духовных потребностей, нравственных идеалов, личных и общественных представлений, мировоззрения.