ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТАМИ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПИРАМИД НА ЗАНЯТИЯХ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Кенарева Л.Ф.
Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск

Актуальной задачей современного урока физической культуры является повышение уровня здоровья детей, расширение двигательной активности, внедрение приоритетности направления оздоровительной гимнастики, поиск инновационных технологий физического воспитания школьников. В связи с этим становятся важными разработка и обоснование организационной, образовательно-содержательной направленности урока физической культуры в школе. Представляется возможным оптимальное сочетание традиционных и нетрадиционных методик и систем оздоровления, применения средств развивающейся фитнес-индустрии как для самостоятельных, так и для групповых занятий, имеющих свои характерные особенности.

От учителя физической культуры прежде всего зависит оздоровительное влияние физических упражнений, от выбора им средств и методов, применяемых на занятиях. Путем доступности упражнений, интереса к разнообразию двигательной активности возможно повысить познавательный интерес к текущей учебной работе.

Базовой составляющей знаний о физической культуре является гимнастика, ориентированная на овладение учащимися гимнастическими и акробатическими упражнениями, танцевально-ритмической гимнастикой, а также упражнениями в висах и упорах и комплексами художественной гимнастики с предметами.

Формами организации занятий по гимнастике, включающими упражнения художественной гимнастики с предметами и гимнастические пирамиды, могут быть как уроки физической культуры, включая третий урок как наиболее приемлемый, а также дополнительные занятия в секциях, кружках, в группах продленного дня. Такие уроки, помимо анатомо-физиологического и психического воздействия на занимающихся, повышают уверенность в своих силах, эмоциональный настрой, формируют положительное и активное отношение к занятиям, способствуют развитию личностных качеств, воспитанию у них интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Упражнения с предметами в художественной гимнастике весьма разнообразны. Один и тот же предмет может иметь различные вес, размер, объем, фактуру, назначение. Кроме того, каждый предмет – скакалка, мяч, лента, обруч, булавы, - применяемые на уроке физической культуры, имеет свои специфические особенности и методику обучения.

Упражнения со скакалкой – эффективное средство для развития прыгучести, выносливости, быстроты и ловкости. Упражнения с мячами развивают психомоторные способности (чувство пространства и времени, быстроту реакции), требуют от учащихся внимания, способствуют развитию и совершенствованию умения быстро переходить от напряжения к расслаблению (при броске мяча) и, наоборот, от максимального расслабления к максимальному напряжению. Разнообразные приемы бросков и ловли мяча, выполняемые в сочетании с танцевальными движениями, прыжками, поворотами и другими элементами способствуют совершенствованию координации движений.

Упражнения с лентой способствуют развитию и подвижности в суставах, силе плечевого пояса и рук, развитию тонкой и сложной нервно-мышечной координации, точности движения рукой и особенно кистью. Изменение плоскости ленты и её рисунка, вместе с этим, тренируют представление и воображение (например, змейка, спираль, круги в различных плоскостях и т.д.).

Упражнения с обручем самые разнообразные. Они могут быть использованы и при выполнении общеразвивающих упражнений, являясь их украшением. Специальные упражнения с обручем служат прекрасным средством для развития быстроты двигательной реакции, чувства пространства и времени, владения своим телом в сочетании с элементами этого предмета (перекаты, вращения, маховые движения, прыжки в обруч и через него и др.).

Упражнения с булавами требуют от занимающихся владения основами техники, специфичной для этого предмета, тонких мышечных ощущений, развитой силы и моторики рук, внимания и точности движений.

Составление различных комбинаций с предметами требуют от учителя специальной подготовки, творчества и владения методикой обучения этим упражнениям в сочетании с использованием танцевально-ритмической гимнастики, элементов классической аэробики и др.

Активировать двигательную деятельность учащихся, создать положительный эмоциональный фон и повысить интерес к заданиям помогают выбор и применение современной ритмичной музыки (учащиеся сами могут ее предложить). Как известно, человеком легко воспринимается и усваивается то, что действует на его эмоции. Кроме того, музыкальное сопровождение способствует развитию у детей музыкального слуха, чувства ритма, творческого воображения, двигательной и эмоциональной памяти, развивает мыслительные процессы.

С целью достижения разнообразия занятий и развития интереса у школьников на уроках физической культуры возможно ознакомление и изучение ими наиболее доступных групповых акробатических упражнений, а на их основе – построение гимнастических пирамид. Такой практический материал можно включать как в основную, так и в заключительную часть урока. В дальнейшем можно ориентировать школьников различной физической подготовленности на спортивно-показательные выступления, при этом развивая у них творческие способности и творческое отношение к делу.

Предложенная структура урока с гимнастической направленностью позволяет педагогу ориентироваться в многообразии гимнастических средств, рационально подбирать их по признаку наибольшей эффективности при решении поставленных задач.

Качественное освоение содержания предложенных на уроке гимнастических комплексов с предметами и без предметов, а также акробатических пирамид дает возможность подготовить массовые гимнастические выступления. Они могут быть показаны при проведении спортивных праздников, концертов, городских фестивалей, смотров-конкурсов и др.

Показателями эффективности применения в учебном процессе средств и методов обучения и воспитания являются ход и успешность усвоения учениками предложенного материала, повышение их работоспособности, творческого подхода (импровизации) к выполнению заданий и их эмоциональный настрой.

Разнообразие упражнений с предметами, различными по сложности и структуре, построение доступных гимнастических пирамид, соответствующих возрасту и подготовленности детей, применяемых в учебном процессе, предусматривает необходимость индивидуального подхода к занимающимся и, в то же время, коллективной, слаженной работы участников. От них требуется хорошая физическая подготовленность, способность соразмерять движения во времени, в пространстве и по мышечному усилию, а также четкая согласованность движений различными частями тела (координация движений). Эти виды упражнений особенно активно оказывают воздействие на различные анализаторные системы человека и на их взаимосвязанную работу. Улучшение тактильно-мышечной чувствительности, функциональное совершенствование двигательного, зрительного анализаторов, способности распределять и переключать внимание помогают учащимся быстрее и более качественно овладевать новыми, ранее неизученными формами движений. Эти психофизиологические механизмы, лежащие в основе проявления многих психических и

личностных свойств, считаются наиболее значимыми для усвоения детьми школьной программы, развития у них умственных, нравственных и эстетических способностей.

При подготовке к показательным выступлениям школьники совершенствуют свою физическую подготовленность, двигательную культуру, умение выполнять упражнения одновременно в сочетании с музыкой легко и точно, уверенно и выразительно.

Кроме того, массовые гимнастические выступления являются показателем силы, гибкости, молодости, красоты участников и являются не только примером эстетического воздействия на зрителя, но и наглядно убеждают в пользе занятий гимнастикой.

На занятиях предлагается использовать круговую форму организации занятий – «станционные занятия» и круговую тренировку. Это дает возможность школьникам самостоятельно получать дополнительные, уточненные знания, и одновременно всему коллективу класса, совершенствовать приобретенные умения и навыки с относительной самостоятельностью и с использованием индивидуальных заданий.

В процессе проведения урока предлагается использование карточек программного обучения предложенных упражнений. Для наглядного представления разработанных заданий художественной гимнастики с предметами (мячами, обручем, скакалкой, лентами, булавами) используются карточки с рисунками техники выполнения упражнений. Вместе с тем, для построения и перестроения гимнастических пирамид детям выдаются карточки с изображением готовых пирамид для двух, трех и более человек в зависимости от возраста и подготовленности школьников.

Таким образом, уроки физической культуры с применением комплексов художественной гимнастики и групповых акробатических упражнений формируют у учащихся представление о позитивном влиянии гимнастики на физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное развитие. В процессе занятий решаются задачи развития у занимающихся психомоторных, творческих способностей, находчивости, познавательной активности и самореализации, расширение их кругозора и самое главное – интереса к уроку физической культуры.

Литература

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе / Г.А. Боброва. М.: Физк. и спорт, 1978. 208 с.
2. Кенарева Л.Ф. Методические рекомендации к изучению курса «Массовые гимнастические выступления и праздники»: мет.рек. / Л.Ф. Кенарева. – Петрозаводск: КГПУ, 1999. – 56 с.
3. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец /Т.С. Лисицкая. М.: Сов.спорт, 1988. 135 с.
4. Фирилева Ж.Е. Ритмика в школе: третий урок физической культуры: учебно-метод. пособие / Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 285 с.

Сведения об авторе:

Кенарева Людмила Фёдоровна, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ПетрГУ.

Адрес: 185001, г. Петрозаводск, ул. Советская, д. 13, кв. 111.
Тел.: дом. (8142)700888
раб. (8142) 781477
моб. +79214665903

e-mail: kena08@bk.ru