

## **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РИТМИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

**Перетягина Т.Г.** - студентка высшей школы психологии, педагогики и физической культуры, [peretyagina.toma@bk.ru](mailto:peretyagina.toma@bk.ru)

Научный руководитель: Балюк Валерий Геннадьевич, кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры.

Занятия физической культурой – это, прежде всего забота о здоровье ребёнка. Основная цель специалиста по физической культуре – воспитание физически полноценных детей, для этого он должен использовать различные средства и методы. Одним из таких методов работы с детьми является ритмическая гимнастика. Она привлекла к себе внимание миллионов людей, стала массовым увлечением. Почему бы и нам не обратить на неё внимание. Тем более что ритмы аэробики так же неуловимы и стремительны, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо.

Комплекс ритмической гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц. И каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации. Возраст 8-10 лет по функциональным возможностям детей и характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно. И, кроме того занятия должны быть не только полезны, но и занимательны, иначе желаемого результата можно и не достигнуть. Лучшим выходом развития координации будут занятия по ритмической гимнастике.

Для многих видов спорта характерны ритмичные движения. Необходимость в выполнении ритмичных движений постоянно встречается в окружающей нас действительности. Жизненный опыт показывает, что

физическое качество, которое мы называем ловкостью и координация движений, неотъемлемый атрибут нашей обыденной и спортивной жизни.

Цель работы состоит в том, чтобы дать оценку влияния занятий ритмической гимнастикой на ритмичность движений, координацию и гибкость у детей младшего школьного возраста, занимающихся по авторской методике.

Задачи:

1. Оценить изменение ритмичности движений у девочек в результате занятий ритмической гимнастикой.

2. Изучить динамику показателей координационных способностей, гибкости у обследованных школьниц за время наблюдения.

3. Дать оценку методике занятий по развитию координации, пластичности, ритмичности и гибкости детей младшего школьного возраста.

Для изучения влияния занятий ритмической гимнастикой на совершенствование координации и гибкости у детей младшего школьного возраста, была организована группа из 10 девочек 8-10 лет.

Эксперимент проводился на базе Исакогорского детско-юношеского центра города Архангельска. Группа девочек занималась ритмической гимнастикой 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Исследование проводилось в несколько этапов:

На первом этапе был проведен анализ научно учебно-методической литературы по теме работы.

На втором этапе проводилась практическая часть исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Педагогические наблюдения.

2. Тестирование двигательных качеств.
3. Методы математической статистики.

По итогам проведенной работы занятия ритмической гимнастикой привели к улучшению чувства ритма у девочек 8-10 лет. За период исследования произошло улучшение координационных способностей. Систематические занятия ритмической гимнастикой вызвали у девочек развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных суставах и позвоночного столба. Предложенная автором методика проведения занятий ритмической гимнастикой является эффективной, так как ее использование привело к выраженному развитию координационных способностей, пластичности, ритмичности и гибкости у девочек 8 -10 лет.

Таким образом, поставленные перед данным исследованием задачи были решены, а его цель – достигнута.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С. И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). - М.: Просвещение, 2004г.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991. - 228с.
3. Беспутчик В.Г. Психомускульная аэробика//Физическая культура в школе.- 2003.- №7.- С.48-49.
4. Боброва Г.А. Искусство грации. - Л.: Детская литература, 2006. - 247с.
5. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе.- М.: Физкультура и спорт, 2000. - 208с.
6. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. - М.: Детгиз, 2009. - 175с.
7. Борисова И. Танцуют все. Физкультура и спорт.-2003.-№5.-С.24-25.