

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура

Группа: 20282

АХМЕТЬЯНОВА ЭЛЬВИРА РАМИЛОВНА

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ
КЛАССОВ**

Курсовая работа

По дисциплине «Методика обучения и воспитания физической
культуры»

Подпись студента: _____

Руководитель курсовой работы:

К.п.н., доцент Зизикова С.И. _____

Оценка: « _____ »

« ____ » _____ 2023 г.

КАЗАНЬ-2023

Оглавление	
Введение	3
Глава I. Теоретические аспекты повышения двигательной активности обучающихся младших классов	5
1.1. Определение понятия «двигательная активность», «ритмическая гимнастика», составные компоненты двигательной активности	5
1.2. Основные средства и методы повышения двигательной активности обучающихся младших классов	10
1.3. Анатомо-физиологические характеристики обучающихся младших классов	15
1.4. Ритмическая гимнастика как средство повышения двигательной активности обучающихся младших классов	22
Выводы по главе I.	27
Глава II. Методы и организация исследования	29
2.1. Методы исследования	29
2.2. Этапы организация исследования	32
Выводы по главе II	36
Заключение	37
Список литературы	38

Введение

Актуальность исследования.

В связи с ухудшением здоровья граждан, ростом конкуренции в спорте и развитием современных технологий была принята и реализована Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Постановлением Правительства РФ, анализ статистики показывает, что основные показатели действующей Стратегии на первый этап были достигнуты, примером можно выделить: создание всех условий для обеспечения доступности занятий физической культурой и спортом для всех категорий и групп населения; популяризация массового и детско-юношеского спорта [25]. Но проблема повышения физической активности населения до сих пор остается. Каждый год этому препятствуют различные факторы. На данный момент, повышению физической активности препятствует малоподвижный образ жизни, в связи с технологическим прогрессом. Любимым занятием детей сейчас является игра за компьютером и просмотр телепередач.

Захарова Н.А. пишет, что занятия физическими упражнениями играют большую роль в работоспособности не только детей, но и взрослых, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях. Система физической подготовки готовит ребенка к социальной жизни, делает его активным, повышает уровень общительности и ответственности школьника. Современные детские и подростковые психологи считают, что физические нагрузки необходимы подрастающему поколению по нескольким причинам: неправильное питание, малоподвижный образ жизни и плохой сон [11].

Упражнения ритмической гимнастики можно с успехом использовать в различных формах организации физической культуры в качестве разминки, общей или специальной физической подготовки в учебно-тренировочных

занятиях различных видов спорта, а также во всех формах организации физической культуры в школе.

Объект исследования: процесс повышения двигательной активности обучающихся младших классов.

Предмет исследования: ритмическая гимнастика как средство повышения двигательной активности обучающихся младших классов.

Цель исследования. Теоретическое обоснование разработки методики повышения двигательной активности у обучающихся младших классов средствами ритмической гимнастики.

Гипотеза исследования. Предполагается, что внедрение в урочный процесс разработанной методики будет способствовать повышению двигательной активности обучающихся младших классов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Рассмотреть анатомо-физиологические особенности обучающихся младших классов.
3. Выявить средства и методы повышения двигательной активности средствами ритмической гимнастики обучающихся младших классов.
4. Изучить методы и этапы организации педагогического исследования.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Анализ методов и этапов организации педагогического исследования

Курсовая работа состоит из двух глав, выводов, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

1.1. Определение понятия «двигательная активность», «гимнастика», «ритмическая гимнастика», составные компоненты двигательной активности

Основой физической культуры является двигательная активность, которая особенно важна в младшем школьном возрасте. Двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основной их является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева дают определение двигательной активности (ДА) — естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Она является неотъемлемой частью образа жизни и поведения человека, зависит от организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха [22]. Григорович Е. С., Трофименко А. М. дают другое определение, двигательная активность – необходимое условие поддержания нормального функционирования состояния человека. При недостаточном количестве движений и ограниченном напряжении мышц при работе возникает гипокинезия и гиподинамия [9].

Для организма человека в различных периодах жизненного цикла доступен определённый диапазон двигательной активности, середина которого является оптимальной для повышения резервов здоровья, тогда как

крайние пределы оказываются неблагоприятными. В связи с этим возникает необходимость в выявлении оптимального объёма двигательной активности, который мог бы стать надёжной гарантией от негативных явлений гипокинезии и гиподинамии. Академик Н.М. Амосов показал, что генетически закодирована не только двигательная активность, но и объем и интенсивность движений в единицу времени (сутки) [3]. На разных возрастных этапах развития человека двигательная активность будет различна. При наблюдении за поведением детей было обнаружено, что почти 50% своего времени они проводят в движении, подолгу прыгая, бегая, играя. Тем самым они утоляют «мышечный голод» и создают оптимальные условия для своего развития.

Объем двигательной активности для детей 6-10 лет строго регламентирован нормативной документацией: в рамках общеобразовательных учреждений составляет 1 час 30 минут в неделю в детских садах, для учеников начальных классов - 2 часа 15 минут. В режиме дня двигательная активность должна составлять для младших школьников - до 50% дневного времени (3-3,5 часа в день).

Многочисленные исследования показывают, что дети, обладающие высоким уровнем развития двигательных качеств, имеют большую устойчивость к физическим и умственным нагрузкам.

Радина О.С. различает уровни двигательной активности: минимальный, оптимальный и максимальный уровни. Отрицательные последствия недостаточной двигательной активности сопровождаются снижением сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям, также недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем, в первую очередь - опорно-двигательного аппарата, к нарушению осанки, искривлению позвоночника, и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии [24].

Гипокинезия – это пониженная двигательная активность. Она может быть связана с особыми условиями работы в ограниченном пространстве, с некоторыми заболеваниями и другими причинами. В некоторых случаях это может быть полное отсутствие движений или акинезия, которая переносится организмом еще тяжелее. Гиподинамия - это понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются, но при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат. В обоих случаях скелетные мышцы нагружены совершенно недостаточно. Возникает огромный дефицит биологической потребности в движениях, что резко снижает функциональное состояние и работоспособность всего организма [19].

Также двигательная активность делится на: регламентированную (организованную), частично-регламентированную и нерегламентированную (не организованную).

Регламентированная (организованная) двигательная активность – объем специально выбранных и направленных на развитие ребенка упражнений: спортивные секции, физические упражнения на уроках физической культуры.

Частично-регламентированная двигательная активность – это двигательные действия, возникающие в ходе решения двигательных задач: утренняя гимнастика, физкультурная пауза, подвижные развлечения и т.д.

Нерегламентированная двигательная активность, в основном, свойственная детям, представляет собой произвольные движения. Самостоятельная двигательная деятельность, возникающая по инициативе ребенка [30].

Двигательную активность можно условно разделить на три составные части:

- активность физического воспитания;
- физическая активность, которая осуществляется во время обучения, трудовой деятельности;

- спонтанная физическая активность в свободное время [31].

Двигательная активность зависит от индивидуальных способностей ребенка и двигательного режима, установленного в семье и образовательном учреждении. У обучающихся младших классов потребность в двигательной активности высокая, но она не реализуется должным образом [23]. В период начала обучения, у детей снижается двигательная активность, которая связана со статическим положением тела за партой продолжительное время и не проявление двигательной активности в течении этого времени. Также в настоящее время дети большое количество времени проводят за компьютером и за просмотром телепередач.

Логвинова, О. Ю. выделяет проявление двигательной активности в таких формах проведения:

- 1) Утренняя гимнастика;
- 2) Гимнастика после дневного сна;
- 3) Подвижные игры и физические упражнения во время прогулки;
- 4) Физкультминутки;
- 5) Занятия физическими упражнениями;
- 6) Занятия в кружках и спортивных секциях;
- 7) Подвижные игры на переменах [20].

Одним из важных видов занятий физическими упражнениями является гимнастика. Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка. Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков и умений. Специфической задачей

гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

В системе физического воспитания детей применяются следующие виды гимнастики:

1) Основная гимнастика (улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат);

2) Гигиеническая гимнастика (используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения);

3) Гимнастика со спортивной направленностью (вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки);

4) Художественная гимнастика (упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов, и служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин);

5) Акробатика (сложные гимнастические упражнения, которые выполняются только со страховкой: кувырки, стойка на руках/лопатах и др.);

6) Прикладная гимнастика (лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление здоровья);

7) Ритмическая гимнастика (комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение) [8].

Ритмическая гимнастика - система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии

координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях.

1.2 Основные средства и методы повышения двигательной активности обучающихся младших классов

Кудаярова М.Ж. считает, что разгрузка учащихся зависит не от снижения нагрузки, а от упорядоченности и организованности процесса обучения и отдыха, двигательного режима. Упорядоченность этих процессов позволит ученикам запоминать материал, повысить успеваемость и улучшить состояние здоровья [18].

Правильное и регулярное выполнение физических упражнений оказывает благоприятное влияние на здоровье учеников. В повышение оздоровительного эффекта занятий большую роль играют положительные эмоции. Благоприятно влияют положительные эмоции на функции важнейших внутренних органов, на самочувствие и на само поведение детей [21].

Для учеников младших классов важна правильная организация перемен. Прогулки на улице или подвижные игры, которые удовлетворяют потребность в двигательной активности и снимают умственную нагрузку и статическое физическое напряжение.

Шевцов В.В., Шевцов А.В., Шевцова В.В. считают, что также для детей всех возрастов важным является сон, который должен длиться не менее 10 часов [35].

В основном учителя организуют уроки, учитывая лишь умственные нагрузки, что способствует утомлению и ухудшению здоровья. Как известно, в среднем ученики проводят в положении сидя около 4-6 часов за партами на уроках, затем около 2-3 часов за выполнением домашнего задания [1]. А также стоит учитывать увлечения детей в настоящее время. Игры за

компьютером, настольные игры, просмотр телевизора – это также происходит в сидячем положении.

Продолжительное пребывание детей в таком положении приводит к ограничению функциональных возможностей развития ребенка.

Абдимуратова, Н. А. пишет, что именно урок физической культуры имеет цель восполнения двигательной активности в жизни учащихся младших классов и учащихся в школах в общем. Физическая культура содействует гармоничному развитию как физическому, так и психическому, развитию творческой, эмоциональной, активной, социальной и интеллектуальной личности [1].

Для повышения двигательной активности после умственного труда используются в основном две группы физических упражнений: упражнения общефизического воздействия (ОФП); упражнения специально-направленного воздействия (СФП).

Двигательная активность учащихся должна быть организована в сочетании двух направлений:

1. Малые формы, вводимые в структуру учебного дня;
2. Большие формы: уроки физической культуры и спортивные секции во внеурочное время.

К малым формам занятий относят: вводную гимнастику, проводимую перед занятиями; физкультминутки и физкультпаузы; подвижные игры во время перемен [35].

Гимнастика до уроков дополняет утреннюю гимнастику и подготавливает организм ребенка к удержанию рабочей позы и к концентрации внимания. Цель вводной гимнастики заключается в том, чтобы посредством выполнения определенным образом подобранных гимнастических упражнений в течение 4–5 мин ускорить протекание физиологических процессов и тем самым создать состояние большей готовности к работе.

Физкультминутки и физкультпаузы проводятся во основном для активного отдыха во время урока, 3-5 физических упражнений. Иногда возможно использовать музыкальное сопровождение, элементы самомассажа и другие средства, которые помогает восстановить оперативную работоспособность на уроке. Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели). Можно выполнять как сидя, так и стоя [4].

Подвижные игры проводятся на переменах, в основном на длительных переменах. При подходящей погоде, возможно проведение подвижных игр на улице. Подвижные игры на перемене вызывают положительные эмоции. Многие мышцы, находящиеся в статическом напряжении во время работы в классе включаются в движения, таким образом снимается мышечное и нервное напряжение. [4].

Положительный эмоциональный фон имеет важную роль в занятиях. Как правило его стоит устроить в начале урока и поддерживать на протяжении всего занятия.

Для достижения оптимальной двигательной активности (ДА) детей во время занятий по физической культуре, - считает М.А. Рунова [26], - необходимо:

1. Запрограммировать оптимальный объем, продолжительность и интенсивность ДА; распределить ее с учетом состояния здоровья детей и их физической подготовленности, индивидуальных возможностей;
2. Осуществлять планирование программного содержания занятий в течение всего года с учетом уровня развития ДА детей;
3. Поддерживать положительный эмоциональный настрой и интерес у детей во время занятий за счет новизны упражнений и

вариативности игр, постепенного усложнения задач, самостоятельного выполнения упражнений;

4. При подготовке к занятию продумать задачи и программное содержание в соответствии с принципами обучения, а также индивидуальными особенностями детей;

5. Предусмотреть достаточную площадь, рациональное размещение пособий, санитарно-гигиенические требования, одежду и обувь;

6. В водной части занятия не допускать длительных бесцельных движений, давать четкие лаконичные указания, продумать музыкальное сопровождение которое должно создавать положительный эмоциональный настрой;

7. Во время выполнения комплекса упражнений общеразвивающего воздействия особое внимание обращать на осанку детей и их дыхание. [26].

В общеобразовательной школе необходимо организовывать работу в группах продленного дня. Физкультурно-оздоровительная работа в школах и группах продленного дня - неотъемлемая часть педагогического процесса. Она способствует укреплению здоровья, закаливанию, нормальному физическому развитию учащихся, повышению работоспособности. Она формирует у детей потребность в самостоятельном использовании физических упражнений вне школы, воспитывает волевые качества. Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся с учетом возрастных особенностей учащихся и состояния их здоровья. Кроме того, их необходимо организовывать так, чтобы они удовлетворяли естественную потребность обучающихся младших классов в движении, обеспечивали активный отдых после учебной работы. Вместе с тем необходимо следить чтобы занятия не вызывали у детей переутомления и чрезмерного возбуждения [17].

Занятия в спортивных секциях вполне сопоставимы по интенсивности и объему физической нагрузки.

На занятиях физической культуры для достижения оптимальной двигательной активности и полной концентрации необходимо постоянно менять средства и методы проведения урока:

1. Менять форму организации занятия (фронтальная, индивидуальная, групповая);
2. Включать новые, интересные физические упражнения (для развития одного и того же качества можно использовать разные по содержанию упражнения);
3. Менять обстановку и условия урока (проводить занятие на свежем воздухе, на стадионе, в лесу, включать музыкальное сопровождение на разминке, проводить разминку с использованием инвентаря) [10].

Для создания оптимального эффекта занятий физическими упражнениями необходимо учитывать следующие факторы:

1. Индивидуальные особенности занимающихся: возраст, пол, состояние здоровья, физическое развитие, подготовленность и другое, поскольку одно и то же упражнение в зависимости от индивидуальных особенностей вызывает разный эффект;
2. Особенность самих физических упражнений – сложность, новизну, эмоциональность и т. д., а также отношений к ним занимающихся;
3. Особенности внешних условий – метеорологические, местности для занятий, качество оборудования и инвентаря, гигиенические условия [31].

Также основными средствами повышения двигательной активности выделяют:

1. Личную гигиену и режим дня (личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом);
2. Оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) [31].

Они приводят в действие естественные резервы человека, создавая и поддерживая основу высокой работоспособности, возможность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы [31].

1.3 Анатомо-физиологические характеристики обучающихся младших классов.

В каждом возрасте организм отличается в соответствии с возрастом. Выделяются особенности, влияющие на жизненный процесс, умственную и физическую деятельность.

Нет общепринятой классификации периодов роста и развития и их возрастных границ. Симпозиум по проблеме возрастной периодизации в Москве (1965), созванный Институтом физиологии детей и подростков АПН СССР, рекомендовал схему возрастной периодизации, которая имеет значительное распространение. По этой схеме в жизненном цикле человека до достижения зрелого возраста выделяют следующие периоды:

- I. Новорожденный —1-10 дней;
- II. Грудной возраст —10 дней-1 год;
- III. Раннее детство —1-3 года;
- IV. Первое детство — 4-7 лет;
- V. Второе детство — 8-12 лет — мальчики, 8-11 лет — девочки;

VI. Подростковый возраст—13-16 лет — мальчики, 12-15 лет — девочки;

VII. Юношеский возраст—17-21 год — юноши, 16-20 лет — девушки.

VIII. Зрелый возраст 1 период: мужчины — 22-35 лет, женщины — 21 -35 лет, 2 период: мужчины — 36-60 лет, женщины — 36- 55 лет

IX. Пожилой возраст мужчины — 61-72 года, женщины — 56-74 года

X. Старческий возраст — 75-90 лет

XI. Долгожители — 90 лет и более.

Нас интересует период второго детства, к нему относят обучающихся младших классов.

У детей младшего школьного возраста появляется новая социальная ситуация развития, связанная со сменой общества и новым жизненным этапом, которая требует от ребенка особой деятельности – умственной.

В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях [12].

Школьное обучение отличается не только особой социальной значимостью деятельности ребенка, но и опосредованностью отношений со взрослыми образцами и оценками, следованием правил, общих для всех, приобретением научных понятий. В результате учебной деятельности возникают психические новообразования: произвольность психических процессов, рефлексия (личностная, интеллектуальная), внутренний план действий (планирование в уме, умение анализировать) [12].

По некоторым показателям большой разницы, между мальчиками и девочками младшего школьного возраста, нет. До 11-12 лет пропорции тела мальчиков и девочек практических одинаковы. В этот период ежегодная

прибавка в росте составляет в среднем 5 см, вес же увеличивается на 2 - 2,5 кг, а за весь период в среднем на 18 кг.

В младшем школьном возрасте продолжает развиваться и совершенствоваться ЦНС: совершенствуется анализаторская и синтезирующая деятельность коры головного мозга, закрепляются реакции активного торможения, что связано и с увеличением массы головного мозга, и с совершенствованием структуры коры головного мозга - к 8 годам кора головного мозга похожа по строению на кору головного мозга взрослого человека. В этом возрасте достаточно легко формируются сложные условные рефлексы. Осознание своего социального «Я» у большинства детей появляется к 7—8 годам. Следствием этого является стремление выйти за рамки игрового образа и участвовать во взрослой жизни. Поступление в школу ребенок воспринимает как работу, уравнивающую его со взрослыми, как шаг к самостоятельности. В начальных классах у детей еще отмечается неустойчивость внимания, рассеянность, неспособность долго заниматься одним видом деятельности [2].

К 10 годам формирование зрительной функции в основном завершается, достигая уровня взрослого организма. В младшем школьном возрасте значительно увеличивается число близоруких детей. Важным фактором, способствующим появлению близорукости, является нарушение гигиены зрения: чтение лежа, выполнение уроков в плохо освещенной комнате, увеличение напряжения на глаза и др. Острота слуха (порог слышимости) хуже, чем у подростков. Тактильная чувствительность увеличивается с ростом двигательной активности ребенка и достигает максимальных значений к возрасту 10 лет [5].

Заметно увеличивается окружность грудной клетки (до 64 см) и меняется к лучшей её форме, становится более приспособленной к выполнению своей функции. Функция дыхания представляется потенциально улучшенной, однако ввиду слабости дыхательных мышц остаётся всё ещё

несовершенной. Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой детей младшего школьного возраста. В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. [13].

С 7 лет начинают интенсивно развиваться основные мышцы гортани - голосовые. Поэтому певческий и разговорный голос детей резко отличается от голоса взрослых. В этот период в легких значительно увеличиваются размеры альвеол. У 7-летних детей отчетливо заметен грудной тип дыхания. В 8 лет выявляются половые отличия в типе дыхания: у мальчиков становится преобладающим брюшной тип дыхания, у девочек - грудной. У детей школьного возраста происходит дальнейшее урежение дыхания (18 - 20 раз в минуту). Частота дыхания у мальчиков до 8-летнего возраста выше, чем у девочек [5].

Масса сердца в отношении веса всего тела приближается к нормам взрослого, однако пульс остается учащенным – 84-90 уд/мин, за счет убыстренного кровообращения снабжение всех тканей организма кровью почти в 2 раза больше, чем у взрослого. В крови наблюдается меньшее количество гемоглобина, чем у взрослых. Сердце остается легко возбудимым, в его работе нередко наблюдается аритмия под влиянием различных внешних факторов [2].

У детей младшего школьного возраста тормозящее влияние блуждающего нерва на сердце меньше, чем у взрослых, а поэтому у них более частый ритм сокращений. К 8 годам он становится более ровным в связи с окончанием развития парасимпатической иннервации сердечной мышцы и сосудов [5].

Мышцы у учащихся младших классов достаточно слабы, в особенности мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке. Но мышечная система в

данном возрасте способна к быстрому развитию, с условием достаточного количества движений и мышечной работы, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от учеников младшего школьного возраста значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, им необходимо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу [28].

В этом возрасте дети обладают еще низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста наиболее приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям [5].

Костно-мышечная система характеризуется интенсивным ростом и развитием, отмечается формирование координации движений, развивается мелкая моторика. К 7 годам устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника. Нарушение осанки при неправильном подборе мебели, неудобной позе во время занятий дома и в школе, часто приводят к патологическому искривлению позвоночника — сколиозу. В периоды 6—8 лет отмечается интенсивный рост черепных костей. Для нормального развития мышечной системы необходимы адекватные физические нагрузки. При оценке моторного развития выделяют 3 группы детей:

1-я группа — зрелые дети (моторика развита соответственно возрасту);

2-я группа — дети с незначительным (начальным) отставанием в моторном развитии;

3-я группа — дети с существенным отставанием в моторном развитии [2].

Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются слабостью и большой податливостью внешним воздействиям. По этой причине у младших школьников нередко наблюдается искривление позвоночника, что в свою очередь приводит к задержке развития грудной клетки, к стойким нарушениям работы сердца и лёгких, к уменьшению жизненной ёмкости последних [2].

Всё это указывает на то, что организм младшего школьника ещё не приспособлен к условиям статического положения при занятиях в школе. Поэтому для младших школьников важны и необходимы повседневные систематические физические упражнения [2]

Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения примерно равен пищеварению взрослых [28]. Для детей этого возраста рекомендуется четырехразовое питание: завтрак, обед, полдник и ужин. При этом каждый прием пищи проводится в строго определенное время, что вырабатывает привычку, а железы пищеварительного тракта к этому времени заготавливают порцию сока [5].

С физиологической точки зрения младший школьный возраст — это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях [2].

Основные новообразования младшего школьного возраста:

- произвольность
- внутренний план действия
- рефлексия [6].

Успех обучения и тренировки в детском возрасте во многом объясняется способностью центральной нервной системы ребёнка концентрировать и аккумулировать следовые эффекты различных упражнений и мышечных нагрузок. Этим определяется неодинаковая эффективность обучения и тренировки в различные возрастные периоды. В настоящее время отсутствует общепринятая методика объективного описания различного рода факторов, в совокупности определяющих двигательный режим [2].

С 7 до 10 лет показатели силы, скрытого периода двигательной реакции и координации движений при выполнении различных упражнений значительно улучшаются. Особенно значительно увеличивается сила на 1 кг массы при одновременном росте величины её максимального показателя. Возраст от 7 до 10 лет является периодом активного совершенствования двигательной деятельности, когда происходит становление различных координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень развития организма и взаимодействие различных органов и систем [2].

У младших школьников происходит наибольшее становление быстроты, являющейся комплексным физическим качеством, характеризующим способность совершать двигательные действия в минимальное время. Она может определяться по времени ответной реакции на внешний раздражитель, времени одиночного движения, темпу движений. Причём все эти проявления быстроты не связаны между собой [5].

Особое значение в становлении основных физических качеств у младших школьников следует придавать особенностям их индивидуального возрастного развития, учёту так называемых сенситивных периодов в онтогенезе человека [5].

Таким образом, критические периоды в развитии физических качеств ребёнка отличаются высокой чувствительностью к педагогическому воздействию. Для развития гибкости и силы - соответственно 7-8 и 8-9 лет.

Скоростно-силовые способности легче реализуются у мальчиков в 8-9 лет, у девочек в 7-8 лет, а координационные способности и ловкость - в 8-9 и 6-7 лет соответственно. Ловкость связана с полноценностью восприятия собственных движений, с быстротой и точностью пространственно-временных реакций. Точность поражения в спортивных играх - одна из важнейших характеристик двигательного потенциала, ее можно определить через степень приближения характеристик выполняемых движений к их идеальным показателям [12].

1.4 Ритмическая гимнастика как средство повышения двигательной активности обучающихся младших классов

Одной из форм работы по физической культуре является занятия по ритмической гимнастики.

Ритмическая гимнастика (ритмика) относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность [14].

Более широкое определение ритмической гимнастики дают Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилев. Ритмическая гимнастика в их определении рассматривается как общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительного направления гимнастики, содержание которого базируется на простых общеразвивающих упражнениях без специального оборудования [14].

В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный отклик. Поэтому основным принципом ритмики является закон от музыки - к движению. На занятиях физической культуры стоит использовать музыку простую по форме и содержанию, жизнерадостную и бодрую по характеру. Использование ритмичной музыки вызывает у детей положительные эмоции,

способствует воспитанию чувства ритма, облегчает формирование двигательных навыков. Педагог должен подбирать песни, ориентируясь на музыкальные предпочтения детей, для того чтобы стимулировать образность движений и интерес к их выполнению. [15].

Для выбора музыкального произведения ритмической гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

1. музыка понятна школьникам и удобна для выполнения физических упражнений;
2. эффективно использовать музыкальные произведения размерами для конкретного возраста;
3. музыка должна быть качественной с ярко выраженным ритмом;
4. смысловое содержание музыкального произведения подходит по возрасту [16].

Большинство исследователей выделяют следующие особенности выполнения упражнений музыкально-ритмической гимнастики детьми дошкольного возраста:

1. большинство физических упражнений просты и доступны;
2. многочисленные упражнения и их сочетания определяют их аэробный характер, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая нагрузку опорно-двигательного аппарата;
3. ритмические упражнения при исполнении, движения свободны и выразительны, что способствует воспитанию выразительности и пластичности;
4. музыкальное сопровождение и демонстрация движений создают положительный эмоциональный фон;

5. отдельные упражнения, включающиеся в комплексы, позволяют задействовать большое количество мышечных групп, что способствует гармоничности воздействия;

6. отсутствие жестких требований и свобода выбора удобной и одежды [16].

Применение серийно-поточного способа выполнения упражнений позволяет увеличивать нагрузку и моторную плотность занятий и повышает их тренирующий эффект. Следует учитывать, что физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций, не дают достаточного эффекта. Тренирующий эффект (адаптация к физической нагрузке) занятий физическими упражнениями у детей 8-10 лет обеспечивается при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 140-160 ударов в минуту [32].

Ритмическая гимнастика считается эмоциональной, общедоступной и высокоэффективной среди оздоровительных направлений гимнастики.

Доступность ритмической гимнастики заключается в том, что ее содержание основывается на простых общеразвивающих упражнениях, также для занятий ритмической гимнастикой не требуется специальный инвентарь. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Эмоциональность занятий объясняется музыкальным сопровождением и танцевальными элементами, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики, образными, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям, а также стремлением согласовывать свои движения в коллективе [14].

Упражнения ритмической гимнастики по своей функциональной направленности делятся на оздоровительные, лечебные, прикладные и спортивные. Лечебная ритмическая гимнастика выделена условно, так как, она сама по себе имеет оздоровительный характер. Оздоровительная

ритмическая гимнастика по возрастному признаку делится на: детскую, молодежную, для среднего (зрелого) и пожилого возраста [8].

Все средства ритмической гимнастики разделяются по целевому признаку на группы:

1. Средства, которые направлены на развитие основных физических способностей занимающихся;
2. Упражнения, воспитывающие пластичность, танцевальность и грациозность;
3. Упражнения, воспитывающие музыкальность;
4. Средства, направленные на психорегуляцию занимающихся.

В зависимости от целей, ритмическая гимнастика может носить спортивную, танцевальную, психотехническую, оздоровительную или смешанную направленность [8].

Поскольку важнейшим компонентом ритмической гимнастики являются положительные эмоции, то по их силе, окраске, методам создания условий эмоционального фона она может иметь виды игровой, танцевальной, атлетической и психорегулирующей направленности.

При всем разнообразии форм, ритмическая гимнастика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев;
2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных движений;
3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями;
4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях;
5. Высокая динамичность и разнообразие движений;

6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки;
7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений;
8. Коллективный характер занятий;
9. Упражнения выполняются без пауз, завершающее положение предыдущего упражнения бывает исходным для следующего;
10. Поточный способ выполнения упражнений [14].

Одним из важнейших средств развития координационных способностей и стимулирования умственной активности обучающихся младших классов являются общеразвивающие упражнения с предметами. Большое значение отводится танцевальным упражнениям - это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в оборудовании [27].

Ритмическая гимнастика учит обучающихся младших классов произвольному выполнению состава координированных актов, является средством познания возможностей своего двигательного аппарата [27].

Ритмическая гимнастика сочетает в себе компоненты, отвечающие особенностям детского возраста. Потребность обучающихся младших классов в двигательной активности полнее всего реализуется в игре. Главным побудителем игры является удовольствие и приятность траты накопившихся сил и энергии. Поэтому включение игровых элементов делает занятия ритмической гимнастикой привлекательными для детей [16].

Ритмическая гимнастика разносторонне воздействует на организм ребенка, регулирует нагрузку по количеству повторений, избирательно воздействует на различные группы мышц и систем [7].

Упражнения ритмической гимнастики направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма,

стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями. Занятия ритмической гимнастикой благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную систему организма. В нее входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм [7].

Ритмическая гимнастика определена в физическом воспитании как часть более широкого понятия - аэробика. К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений - бега, прыжков, танцев [27].

В результате систематических занятий ритмической гимнастикой будет повышена эффективность физической подготовленности обучающихся младших классов, а также их двигательная активность.

Выводы по 1 главе.

Итак, можно сказать, что ритмическая гимнастика – это эффективный способ повышения двигательной активности обучающихся младших классов. У обучающихся младших классов потребность в двигательной активности высокая, но она не реализуется должным образом в связи с вынужденным сидячем положением в течении продолжительного промежутка времени. Организм младшего школьника ещё не приспособлен к условиям статического положения при занятиях в школе. Поэтому для младших школьников важны и необходимы повседневные систематические физические упражнения. Их двигательная активность может реализоваться в различных формах: на переменах, на внеурочных занятиях в спортивных

секциях, но в полной мере она может реализоваться только на уроках физической культуры. С помощью различных упражнений и игр, обучающиеся младших классов тратят свою накопившуюся в спокойном состоянии энергию.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности обучающихся младших классов на уроках физической культуры является ритмическая гимнастика. Так как она сочетает в себе компоненты, отвечающие особенностям детского возраста Ритмическая гимнастика – это часть оздоровительной гимнастики. Отличительной чертой ритмической гимнастика является то, что занятия проводятся с музыкальным сопровождением, а упражнения имеют танцевальный характер, все это в совокупности дает эмоциональность занятия, что снижает психологическое утомление и повышает работоспособность организма обучающихся младших классов.

Ритмическая гимнастика - это часть аэробики, а к аэробике относят физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода, что происходит за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Метод психолого-педагогического исследования, определяется как комплекс способов, приемов, операций практического и теоретического познания и изучения психолого-педагогических явлений и процессов, которые имеют родство с теоретической системой представлений и основного технологического приема и подчиненных решению определенных задач.

Методы исследования – это способы получения достоверного знания, достижения конкретных научных результатов, это приемы, процедуры научного познания.

Методы педагогических исследований подразделяются на теоретические, эмпирические (практические) и математические.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания, наибольшее распространение получили следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов. Данный метод представляет освоение научной литературы и обработку информации по теме исследования. Проведя анализ научно-методической литературы, более подробно изучались вопросы социально-психологического климата, его принадлежность в командных видах спорта, особенности школьников среднего возраста и особенности взаимодействия тренера с воспитанниками.

2. Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение - это организованный анализ и оценка учебного или учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь

получает конкретный фактический материал или данные. Цель педагогического наблюдения - изучение разнообразных вопросов учебного или учебно-тренировочного процесса, таких, как:

- содержание учебно-тренировочного процесса;
- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания, их место в занятиях;
- методы обучения и воспитания;
- поведение занимающихся и преподавателя, тренера;
- характер и величина тренировочных нагрузок;
- технико-тактические действия.

3. Беседа, интервью и анкетирование. Беседа - это один из методов опроса, представляющий собой относительно свободный диалог между исследователем и исследуемым (исследуемыми) на определенную тему, т.е. метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. В беседе можно выявить отношения обследуемого лица к людям, собственному поведению, событиям; определить культурный уровень, особенности нравственного и правового сознания, уровень развития интеллекта.

Интервью - это метод получения необходимой информации путем непосредственной целенаправленной беседы в форме «вопрос-ответ».

Анкетирование - это проведение опроса в письменной форме. Для этого используется набор структурно организованных вопросов (анкета). Преимущество данного метода заключается в возможности проведения исследования большой группы людей одновременно и в сравнительной легкости статистической обработки данных.

4. Контрольные испытания. Данный метод исследования даст возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Кроме этого,

тестирование позволяет разработать контрольные нормативы для спортсменов различного возраста, пола и квалификации, вести объективный контроль за динамикой их подготовленности, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов тренировки, сравнить действительные показатели с эталонными.

5. Хронометрирование. Хронометрирование урока проводится с целью получения данных об общей моторной плотности урока, значительно уточняющих и углубляющих педагогический анализ урока.

6. Экспертное оценивание. Метод экспертной оценки - это разновидность исследования, в котором респондентами являются эксперты - специалисты в определенной области деятельности.

7. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент — исследовательская деятельность, осуществляемая с целью изучения причинно-следственных связей в педагогических явлениях. В рамках педагогического эксперимента используются комплекс методов теоретических и эмпирических.

8. Математико-статистические методы. Математические и статистические методы в педагогике применяются для обработки данных, полученных методами опроса и эксперимента, а также для установления количественных зависимостей между изучаемыми явлениями. Они помогают оценить результаты эксперимента, повышают надежность выводов, дают основания для теоретических обобщений. Обработка полученных результатов математическими методами по специальным формулам позволяет наглядно отобразить выявленные зависимости в виде графиков, таблиц, диаграмм.

Применение основных педагогических методов в исследованиях в области физического воспитания и спорта позволяет использовать в каждом конкретном случае самые разнообразные приемы, способы и методики регистрации и сбора информации (физиологические, психологические, биомеханические, медицинские и др.): от обычного визуального анализа и

оценки до применения современных технических устройств и приборов с использованием современных компьютеров и информационных технологий.

2.2. Этапы организация исследования

Под исследованием в области психологии и педагогики понимаются процесс и результат научной деятельности, направленной на получение новых знаний о закономерностях воспитания, его структуре, механизмах и содержания.

Любое конкретное исследование может быть представлено в виде ряда этапов, который можно разделить на три части:

Теоретическая.

1. Выбор темы исследования;
2. Определение объекта и предмета исследования;
3. Определение цели и задачи;
4. Формулировка названия работы;
5. Разработка гипотезы;
6. Составление плана исследования;
7. Работа с литературой;
8. Выбор методов исследования.

Практическая.

1. Организация условий проведения исследования;
2. Проведение исследования;
3. Обработка результатов исследования.

Заключительная.

1. Формулирование выводов;
2. Оформление работы.

Каждый из этапов имеет свои задачи, они решаются обычно последовательно, а иногда и одновременно.

Выбор темы исследования. Является одним из самых важных и сложных этапов, так как перед выбором актуальной темы нужно проанализировать большое количество научной литературы. В свою очередь, от выбранной темы, во многом, зависит возможность успеха работы в целом.

Определение объекта и предмета исследования. Объект исследования - это то, что будет взято для изучения и исследования. Объектом исследования может быть процесс или явление действительности. Обычно название объекта исследования содержится в ответе на вопрос: что рассматривается? Предмет— это особая проблема, отдельные стороны объекта, его свойства и особенности, которые, не выходя за рамки исследуемого объекта, будут исследованы в работе. Предмет исследования более конкретен и включает только те связи и отношения, которые подлежат непосредственному изучению в данной работе. Обычно предмет исследования содержится в ответе на вопрос: что изучается? Из сказанного следует, что объектом выступает то, что исследуется, а предметом — то, что в этом объекте получает научное объяснение. Именно предмет исследования определяет тему исследования.

Определение цели и задач. Исходя из объекта и предмета можно приступить к определению цели и задач исследования. Цель формулируется кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая, то основное, что намеревается сделать исследователь, к какому конечному результату он стремится. Цель конкретизируется и развивается в задачах исследования. Задач ставится несколько, и каждая из них четкой формулировкой раскрывает ту сторону темы, которая подвергается изучению.

Определяя задачи, необходимо учитывать их взаимную связь. Иногда невозможно решить одну задачу, не решив предварительно другую. Каждая поставленная задача должна иметь решение, отраженное в одном или нескольких выводах. Первая задача, как правило, связана с выявлением, уточнением, углублением, методологическим обоснованием сущности, структуры изучаемого объекта. Вторая связана с анализом реального

состояния предмета исследования. Третья задача связана с преобразованиями предмета исследования, т. е. выявлением путей и средств повышения и оценки эффективности совершенствования исследуемого явления или процесса.

Формулировка названия работы. Определив тему и конкретные задачи, уточнив объект и предмет исследования, можно дать первый вариант формулировки названия работы. Название работы рекомендуется формулировать по возможности кратко, точно в соответствии с ее содержанием. В названии должен быть отражен предмет исследования.

Разработка гипотезы. Гипотеза - это научно обоснованное предположение о структуре исследуемого объекта, о характере и сущности связей между его составляющими, о механизме их функционирования и развития. Гипотеза является своеобразным прогнозом ожидаемого решения исследовательских задач. В результате проверки она либо опровергается, либо подтверждается. Любая гипотеза рассматривается как первоначальная канва и отправная точка для исследований, которая может подтвердиться или не подтвердиться.

Составление плана исследования. План исследования представляет собой намеченную программу действий, которая включает все этапы работы с определением календарных сроков их выполнения. План необходим для того, чтобы правильно организовать работу и придать ей более целеустремленный характер. В процессе работы первоначальный план можно детализировать, пополнять и изменять.

Работа с литературой. Место данного этапа работы определено условно, поскольку работа с литературой начинается в процессе выбора темы и продолжается до конца исследования. Эффективность работы с литературными источниками зависит от знания определенных правил их поиска, соответствующей методики изучения и конспектирования. Под «литературным источником» понимается документ, содержащий какую-либо информацию (монография, статья, тезисы, книга, диссертации и т. п.).

Выбор методов исследования. Метод исследования — это способ получения сбора, обработки или анализа данных. Основным ориентиром для выбора методов исследования могут служить его задачи. Именно задачи, поставленные перед работой, определяют способы их разрешения, а стало быть, и выбор соответствующих методов исследования. При этом важно подбирать такие методы, которые были бы адекватны своеобразию изучаемых явлений.

Организация условий проведения исследования. Организация исследования связана с планированием его проведения, которое определяет последовательность всех этапов работы, а также с подготовкой всех условий, обеспечивающих полноценное исследование. Сюда входят подготовка соответствующей обстановки, приборов, средств, инструктаж помощников, планирование наблюдения и т. д.

Проведение исследования. На этом этапе работы с помощью выбранных методов исследования собирают необходимые эмпирические данные для проверки выдвинутой гипотезы.

Обработка результатов исследования. Результаты каждого исследования важно обрабатывать по возможности тотчас же по его окончании, пока память экспериментатора может подсказать те детали, — которые почему-либо не зафиксированы, но представляют интерес для понимания существа дела. При обработке собранных данных может оказаться, что их или недостаточно, или они противоречивы и поэтому не дают оснований для окончательных выводов. В таком случае исследование необходимо продолжить, внося в него требуемые дополнения. В большинстве случаев обработку целесообразно начать с составления таблиц (сводных таблиц) полученных данных.

Формулировка выводов. Выводы — это утверждения, выражающие в краткой форме содержательные итоги исследования, они в тезисной форме отражают то новое, что получено самим автором. Решение каждой из

перечисленных во введении задач должно быть определенным образом отражено в выводах.

Оформление работы. Основанная задача данного этапа работы представить полученные результаты в общедоступной и понятной форме, позволяющей сравнивать их с результатами других исследователей и использовать в практической деятельности. Поэтому оформление работы должно соответствовать требованиям, предъявляемым к работам [28].

Выводы по 2 главе

1. На основе проведенного анализа научно-методической литературы по проблеме исследования было выявлено понятие двигательная активность и что оно из себя представляет, его компоненты, уровни, роль в жизни обучающихся младших классов, особенности, его взаимосвязь с физической культурой и непосредственно с ритмической гимнастикой.

2. На основе анализа научно-методической литературы по проблеме исследования нами были изучены средства и методы повышения двигательной активности обучающихся младших классов.

Следует отметить, что потребность в двигательной активности напрямую связаны с возрастным периодом обучающихся младших классов, с их индивидуальными анатомо-физиологическими потребностями. Таким образом недостаток двигательной активности может привести к неблагоприятному исходу, в частности к гиподинамии или гипокинезии.

3. На основе анализа научно-методической литературы по проблеме исследования была выявлена наиболее эффективная форма повышения двигательной активности на занятии по физической культуре– ритмическая гимнастика. Особенности и компоненты ритмической гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим требованиям обучающихся младших классов и их двигательной активности.

Заключение

В настоящее время двигательная активность обучающихся младших классов требует большого внимания, которая реализуется в их повседневной жизни. В образовательном процессе также необходимо поддерживать двигательную активность, различными формами: малыми и большими.

К большим формам относится урок физической культуры, это основное проявление двигательной активности обучающихся младших классов. На уроке физической культуры также существует большое количество средств повышения двигательной активности обучающихся классов. В данной работе было рассмотрено такое средство, как ритмическая гимнастика.

Основное назначение ритмической гимнастики состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность. Ритмическую гимнастику считают высокоэффективной и эмоциональной. Занятия снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями. Для занятий ритмической гимнастикой не требуется специальное оборудование, что облегчает работу. Также на занятиях ритмической гимнастикой используется музыкальное сопровождение, что способствует положительному эмоциональному фону, а также имеет расслабляющий эффект.

Упражнения в ритмической гимнастике выполняются серийно-поточно, что увеличивает моторную плотность урока, а также способствует разностороннему воздействию на организм, в следствии и повышению двигательной активности обучающихся младших классов.

Список литературы

1. Абдимуратова, Н. А. Оптимизация двигательной активности младших школьников / Н. А. Абдимуратова. — Текст : электронный // Молодой ученый. — 2020. — № 23 (313). — С. 577-578. — URL: <https://moluch.ru/archive/313/71374/> (дата обращения: 1.12.2022).
2. Аганянц, Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей / Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов - М.: 2002. - 102 с
3. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2001. 63 с.
4. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с.
5. Баёва Н. А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2003. - 56 с.
6. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека/ И.В. Гайворонский. - М.: Академия, 2008. - 494 с.
7. Галушко И.Г. Социализация и индивидуализация растущего человека в процессе подвижной игровой деятельности и двигательной активности / И.Г. Галушко, Н.Г. Зайцева, А.В. Галушко // Концепт. - 2016. - Т. 10. - С. 106-110.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г484 М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с
9. Григорович Е. С., Трофименко А. М. Двигательная активность – ключ к оздоровлению: метод. рекомендации для врачей, преподавателей и сотрудников мед. учеб. заведений. Минск: МГМИ, 1998.

10. Двигательная активность в начальной школе [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://65-school.ru/vneklassnaya-rabota/dvigatel'naya-aktivnost-v-nachalnoj-shkole.html> (дата обращения 1.12.2022)
11. Захарова Н. А. Физическая подготовка в системе школьного образования: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта / Захарова Н.А. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2021. – 60 с.
12. Здоровый человек и его окружение: учебник. Д.А.Крюкова, Л.А.Лысак, О.В.Фурса. Изд. 14-е, Ростов - на - Дону, 2016. - 446 с.
13. Иваницкий, М.Ф. Анатомия Человека/ М.Ф Иваницкий - М.: Физкультура и Спорт, 2003. - 623 с.
14. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. - СПб.: Изд-во «Познание» 2001,-104 с.
15. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Издательство «Гном-Пресс», 1997 г. – 64с.
16. Кравченко А.А. Музыкально-ритмическая гимнастика в режиме дня школьника / Кравченко А.А., Брыкина В.А., Карагодина А.М. – Текст: электронный // Наука 2020. - №6(51). – 2021. С. 36-40.
17. Крылов В.М. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся / Крылов В.М., Швец Е.С. – Текст : непосредственный // Вестник науки. - №9(9). – Т.3. – 2018. – ISSN 2712-8849. С. 30-32.
18. Кудаярова М.Ж. К 88 ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: учебное пособие. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2017. – 86 с.
19. Курс лекций по физической культуре: основные понятия и термины: Составители: Л.В. Акулина, М.А. Беляева, Г.А. Котлова, А.Н. Кутасин, Т.А. Малышева, Н.Г. Рябова, А.А. Судариков, Н.Н. Устюхова, Н.Ю. Федорова, Щуров С.В. Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский гос. университет, 2010 – 73 с.

20. Логвинова, О. Ю. Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ / О. Ю. Логвинова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 9 (143). — С. 343-345. — URL: <https://moluch.ru/archive/143/40118/> (дата обращения: 1.12.2022).

21. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Материалы международной конференции "Современные исследования в области спортивной науки". - С.-Петербург, НИИФК, 2004.

22. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие для вузов / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева. - ВОРОНЕЖ, 2007. Стр.3

23. Погорелова, И. Г. П43 Гигиенические требования к организации физического воспитания детей и подростков: учебное пособие / И. Г. Погорелова, Л. И. Макарова; Иркутский государственный медицинский университет, Кафедра профильных гигиенических дисциплин. – Иркутск: ИГМУ, 2022. – 50 с. – Текст: непосредственный.

24. Радина О.С. Двигательная активность как фактор полноценного физического развития детей дошкольного возраста / Радина О.С. – Текст : непосредственный // Наука 2020. №1-2(17). – 2018. – ISSN 2413-6379.

25. Российская Федерация. Законы. Закон от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации» : [утверждена Председателем Правительства Михаилом Мишустиным 24 ноября 2020 г] Постановление Правительства РФ [Электронный ресурс]. – URL <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (1.12.2022)

26. Рунова М.А. Формирование оптимальной двигательной активности (старший дошкольный возраст) // Дошкольное восп. - 2000 - №6 - с.30-37.

27. Семенов М.С. Теоретические аспекты развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста под влияние ритмической

гимнастики / Семенов М.С., Николаева А.В. // Вестник науки. – 2022. – Т.2. - № 2(47). С.44-52. – ISSN 2712-8849.

28. Солодков, А.С. Сологуб Е.Б. Физиология человека/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Советский спор, 2008. - 620 с.

29. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

30. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / К. В. Чедов; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022. – 104 с.

31. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С.Гришина, М.Е. Ретюнских. - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 109с.

32. Ходячая Е. П. Использование ритмической гимнастики в работе с детьми школьного возраста // Актуальные исследования. 2020. № 14 (17). С. 83-87. URL: <https://apni.ru/article/1056-ispolzovanie-ritmicheskoy-gimnastiki-v-rabote> (дата обращения: 13.12.2022)

33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

34. Чайцев, В. Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. / В.Г. Чайцев, И.В. Пронина. – М.: Аркти, 2016. – 128 с.

35. Шевцов В.В., Шевцов А.В., Шевцова В.В. Физическая культура: Курс лекций / В.В. Шевцов, А.В. Шевцов, В.В. Шевцова – Тюмень: Тюменский филиал Академии права и управления, 2009. – 249 с.