На допомогу вчителю

УДК 796.011.1

Т. І. Хомич,
учитель фізичної культури Комунального закладу
«Луцький навчально-виховний комплекс № 9 Луцької міської ради»

Художня гімнастика й аеробно-ритмічні танці як засіб фізичного та естетичного виховання особистості *

Розкрито матеріал, що відображає діяльність учителя щодо впровадження нестандартних форм фізичного виховання, які сприяють формуванню здорового способу життя.

Ключові слова: *фізична культура, здоровий спосіб життя, художня гімнастика, аеробіка, футбол, м'яч, аеробно-ритмічний комплекс.*

Хомыч Т. И. Художественная гимнастика и аэробно-ритмические танцы как средство физического и эстетического воспитания личности.

Раскрыт материал, отображающий деятельность учителя по использованию нестандартных форм физического воспитания, которые способствуют формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: *физическая культура, здоровый образ жизни, художественная гимнастика, аэробика, футбол, мяч, аэробно-ритмический комплекс.*

Khomych T. I. Gymnastics and Aerobic Rhythmic Dances as a Way of Physical and Aesthetic Education of a Person.

These materials reflect different types of teaching activities which implement the innovative learning forms of physical education to promote a healthy lifestyle.

Key words: *physical education, healthy lifestyle, gymnastics, aerobics, football, ball, complex exercises.*

Постановка проблеми. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Хронічна нестача рухової активності стала загрозою здоров'ю та нормальному розвиткові учнів. Тому вчителеві потрібно приділити неабияку увагу формуванню мотивації дітей до здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом. Саме тому потрібно знаходити можливості для удосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання в школі.

Науково-технічний прогрес спричиняє великі зміни у багатьох галузях людських знань. Це приводить до подальшої інтенсифікації й ускладнення процесу навчання в школі. Обсяг засвоєння інформації, який щороку збільшується, вимагає від учнівської молоді великих психічних напружень. Від ефективності фізичного виховання значною мірою залежить стан здоров'я, рівень працездатності. Саме тому потрібно знаходити можливості для удосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання у школах.

Активність школярів на уроках фізичної культури залежить, у першу чергу, від їх інтересу до виконання фізичних вправ. За даними психологів, інтерес має три компоненти (див. рис. 1):

1) знання, якими володіє людина в галузі, що її цікавить;

2) практична діяльність людини в цій галузі;

3) емоційне задоволення, яке відчуває людина від діяльності.

Рисунок 1. Складники інтересу до виконання фізичних вправ

На моє переконання, початкову стадію інтересу до фізичних вправ може викликати будь-який окремий компонент. Але розвинути, зробити його стійким, усвідомленим вдається лише на основі всіх трьох перерахованих чинників.

Мої педагогічні спостереження показали, що на уроках фізкультури відносно добре реалізується один із компонентів фізичного виховання – практична діяльність. Знанням й емоційному задоволенню приділяється куди менше уваги, тому ефективність навчання значно знижується. Надія на те, що знання й емоційне задоволення виникнуть в учнів без допомоги вчителя, як правило, не виправдовується.

Важливе місце в розв'язуванні цього завдання належить упровадженню нетрадиційних форм

* Додатки див. на компакт-диску цього номера.

фізичного виховання, які сприяють формуванню здорового способу життя молоді. Тому, використовуючи досвід роботи вітчизняних та зарубіжних педагогів А. В. Іваницького, Є. В. Бірюк, Т. С. Лисицького, В. А. Кренделєвої, свої спостереження та міркування, вже декілька років працюю над вищезазначеною проблемою.

Виклад основного матеріалу. У своїй діяльності виділяю провідні прийоми виховання інтересу та розвитку емоційного задоволення учнів на заняттях фізичними вправами:

– новизна, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;

– постановка конкретних, посильних завдань навчання;

– застосування нестандартного інвентарю;

– проведення уроків з музичним супроводом;

– добір специфічної музики для позакласних занять.

Ритмічна гімнастика – це біологічно виправдана рухова активність, яка ініціює фізіологічні процеси, підтримує загальну працездатність, зміцнює здоров'я. Цікавою та ефективною формою навчання є так звані аеробні танці, які включають стрибки, темпові повороти, пробіжки, елементи аеробіки, ритмічної гімнастики. Аеробні танці дають учням можливість отримати радість і задоволення, самовиразитись і одержати насолоду від рухів під приємну музику. Художня гімнастика також багата на самовираження. Використовуючи на заняттях музику й елементи танцю, навчаю дітей розуміти естетичний зміст музичних творів. Такі заняття розвивають у школярів відчуття ритму. Танцювальні елементи на уроках фізкультури доцільно використовувати як засіб тренування і розслаблення, емоційної розрядки, зняття фізичного, розумового, нервового напруження.

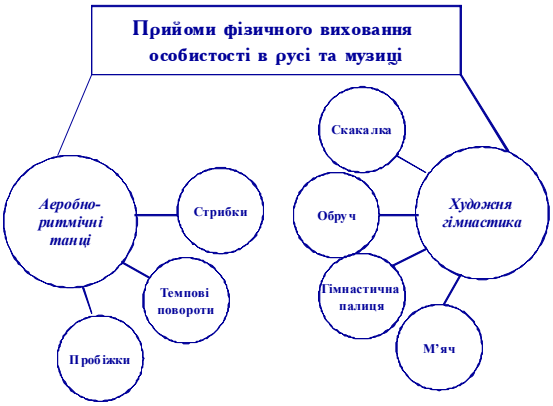

Рисунок 2

Застосовуючи аеробно-ритмічні танці та художню гімнастику на уроках, можна реалізувати такі завдання:

– зберегти та покращити здоров'я учнів;

– розвинути фізичні якості – силу, витривалість, спритність, гнучкість, координацію рухів;

– навчити красиво і правильно рухатись.

Основний акцент у процесі занять ритмічною гімнастикою полягає у розвитку фізичних якостей учнів. Науковці рекомендують таке процентне співвідношення вправ, спрямованих на розвиток провідних фізичних якостей (рис. 3).

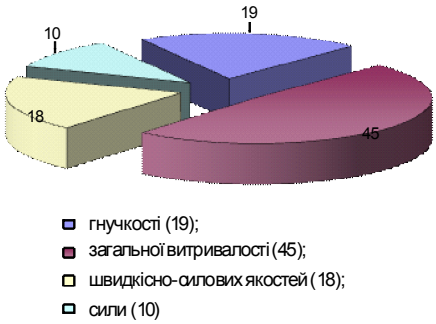

Рисунок 3. Співвідношення вправ, спрямованих на розвиток провідних фізичних якостей, %

Для отримання оздоровчого ефекту важливо виконувати вправи в заданому темпі, на повну силу, тобто підтримувати необхідну для кожної вікової категорії інтенсивність рухів. Контролюю її за допомогою визначення пульсу, а музичний супровід комплексів є для учнів своєрідним темполідером.

Уроки за такою методикою допомагають сформувати хорошу поставу і м'язовий баланс. У теоретичній частині буде не зайвим нагадати учням, що хороша постава – це якісний стан нервової і м'язової систем, якого можна досягти шляхом тренування. Формуючи в дітей більш точне уявлення про свою поставу, варто застосувати різні способи корекції в поєднанні з вербальним і візуальним зворотним зв'язком.

Щоб отримати якісний результат у впровадженні методики використання художньої гімнастики та аеробно-ритмічних танців як засобу фізичного й естетичного виховання, необхідно розробити систему роботи з учнями в цьому напрямку поетапно, з 5 по 11 клас.

У 5–7 класах я використовую комплекси вправ під музичний супровід без предмета та з предметом (скакалка, обруч, гімнастична палиця). Такі вправи є засобом для оволодіння спеціальною координацією рухів. З їх допомогою удосконалюються функції рухових тактильних і зорових аналізаторів, а також просторове уявлення. Переміщення предмета поєднується з рухами тіла. Це має велике значення не тільки для досягнення високої фізичної майстерності, але й для оволодіння багатьма професійно-трудовими навичками.

Вправи з обручем – засіб для розвитку сили, спритності, пластичності й музикальності. Вправи з м'ячем – розвивають швидкість і точність реакції. Вправи зі скакалкою – різні за характером, швидкістю і ритмічним поєднанням. Рухи ногами можуть прискорюватись, а зі скакалкою – сповільнюватись. Вправи з нею розвивають стрибучість, швидкість реакції, витривалість.

Рисунок 4

У 8–9 класах використовую комплекси розминки ритмічної гімнастики під музику, дібрані до кожної навчальної теми. Наприклад, у розминці з модулів «Волейбол», «Футбол» використовую вправи, які імітують основні рухи волейболістів, футболістів (прийом м'яча, подача, передача м'яча, ведення м'яча тощо). Ці рухи готують плечі, ноги і руки до навантажень. За допомогою такої розминки ми маємо потенційну фізичну користь:

– більш високу швидкість метаболічних процесів;
– посилення притоку крові до м'язів;
– збільшення швидкості кисневого обміну між кров'ю і м'язами;
– прискорення передачі нервових імпульсів;
– зменшення часу, необхідного для відпочинку м'язів після наступного напруження;
– підвищення швидкості й сили м'язових скорочень;
– підвищення еластичності м'язів;
– підвищення гнучкості сухожиль і зв'язок.

Багато з вищеописаних фізіологічних ефектів можуть знизити ризик травми, тому що вони здатні підвищити нервово-м'язову координацію, затримати появу втоми і зробити тканини менш чутливими до пошкодження.

Специфічна розминка не тільки гарантує розігрів потрібних м'язів, але й забезпечує виникнення в організмі ефекту репетиції (тіло звикає до схем рухів, які будуть використовуватися в основній частині уроку).

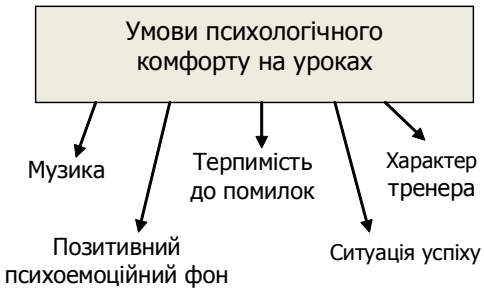

Рисунок 5

В 10–11 класах – безпосередні заняття з ритмічної та художньої гімнастики.

Із художньої гімнастики вивчаємо та виконуємо танець з одним із предметів під музику. Спочатку рухи тренуємо по частинах, які поступово поєднуємо, а в кінці виконуємо вправу в цілому.

Використовую такі типи аеробіки у позакласній роботі:

– *High impact.* Включає такі аеробні вправи, як стрибки або підплигування, при яких виникає «момент зависання тіла в просторі», втрата контакту ніг із землею.

– *Low impact.* Включає аеробні вправи, коли одна з ніг завжди торкається землі.

– *Степ-аеробіка.* Включає виконання кроків із підлоги на спеціальну платформу і назад.

У заключній частині тренування використовую комплекс аеробної заминки І. Вона дозволяє серцево-судинній системі поступово зрівноважитись на зниження інтенсивності. Зменшую інтенсивність, прогресуючу амплітуду рухів і ходьби.

Аеробна заминка забезпечує перехід до загального «охолодження». Тобто у такій заминці ми виконуємо всі ті вправи, що й у розминці, але з меншою інтенсивністю.

Комплекс заминки ІІ (вправи на гнучкість). Достатня гнучкість потрібна для запобігання травм, забезпечення оптимальної біомеханіки, роботи суглобів і покращення атлетичних якостей.

Наукові факти свідчать, що розтягування м'язів, які знаходяться в розігрітому стані, знижує пошкодження тканин. Таким чином, розміщення вправ на гнучкість у кінці занять дає хороші результати.

Важливим є створення психологічного комфорту: навколишня обстановка, музика, відсутність поспіху, терпимість до помилок, позитивний характер тренера допомагають дітям отримати задоволення від уроків та тренувань (рис. 5).

Продовженням цієї програми є домашні завдання та позакласна робота. Дівчата у домашніх умовах самі складають комплекси аеробіки, які розвивають їх творчість. Мої учні постійно зайняті фізичним розвитком. У них не лишається часу на бездіяльність.

Висновки. Результатом упровадження даної програми є профілактика розвитку сколіозів, підвищення інтересу до занять фізичними вправами, гармонійний розвиток, спрямований на зміцнення м'язів, рухливість суглобів, розвиток фізичних якостей, відчуття ритму, музикальності тощо. Це, у свою чергу, є запорукою нормального психоемоційного стану учнів, який сприятливо впливає на їх розумову та фізичну активність.

Заняття за цією методикою розширюють діапазон рухів, покращують координацію володіння тілом, тренують вестибулярний апарат, вчать зосереджуватися на виконанні поставлених завдань. Позитивний результат відчувається не тільки на заняттях, а й у повсякденному житті.

Література

1. Боброва Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 208 с. : ил.
2. Иваницкий А. В. Ритмическая гимнастика / А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванов, И. Н. Шарабанова. – Киев. : Рад. шк., 1981. – 102 с. : ил.
3. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с. : ил.
4. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическая и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физ. культура» / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с. : ил.
5. Российские профессионалы фитнеса. Основы аэробики. – М. : ЗАО «Уорд класс», 1997.
6. Российские профессионалы фитнеса. Основы аэробики (часть II). – М. : ЗАО «Уорд класс», 1997.
7. Курпан Ю. И. Оставайся изящной! / Ю. И. Курпан. – М. : Сов. спорт, 1991. – 64 с. : ил.
8. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посібн. / К. Л. Віхров. – К. : Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
9. Цирик Б. Я. Футбол / Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 191 с. : ил.
10. Грубник В. Л. Фізична культура. Спортивні ігри в школі / В. Л. Грубник. – Х. : Веста; Ранок, 2007. – 288 с. – («Майстер-клас»).
11. Лущик І. В. Усі уроки фізичної культури. 6 клас : навч.-метод. посібн. / І. В. Лущик. – Х. : Вид. група «Основа», 2011. – 254, (2) с. : іл., табл. – (Серія «Усі уроки»).