

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра Теории, истории и педагогики искусства

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ РИТМИКИ

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА**

Студентки 5 курса 531 группы Института искусств
Направление подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура»
Профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

Кузнецовой Эвелины Рафаэловны

Научный руководитель:
доктор пед.н., проф. _____ И. Э. Рахимбаева

Зав. кафедрой:
доктор пед. наук, проф. _____ И. Э. Рахимбаева

Саратов 2017 год

Введение. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.), что приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. При этом развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Этим объясняется то, что задача, стоящая сегодня перед руководителями детских творческих коллективов состоит в поиске и использовании специальных методик, которые позволяют подойти к вопросу развития детей

(физического, психологического, интеллектуального) более продуктивно, применяя новые технологии.

Анализ специальной литературы по психологии, педагогике, физиологии, физической культуре, обобщённый опыт психологов, педагогов-практиков позволил определить, что формирование двигательных качеств у ребёнка, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение посредством новых, удовлетворяющих данным требованиям методик одна из важнейших задач современного образования.

Большую роль в развитии координации движений младших школьников играет ритмика, благодаря ее общедоступности, силе эмоционального воздействия, возможности развития музыкальных способностей через привлекательную и активную деятельность.

Недостаточность разработанности проблемы развития координации движений младших школьников на занятиях по ритмике позволяет считать выбор темы актуальным.

Цель исследования: рассмотреть особенности развития координации движений младших школьников на занятиях по ритмике.

Достижение цели автором осуществлялось последовательно и выразилось в решении ряда соответствующих **задач:**

1. Рассмотреть психолого-физиологические особенности развития координации движений у младших школьников.

2. Представить особенности формирования моторно-двигательных функций и их влияние на общее развитие детей младшего школьного возраста.

3. Дать анализ ритмике и ее роли в формировании координации движений у детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе.

4. Разработать методические рекомендации по развитию координации движений младших школьников на занятиях по ритмике.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

В первой главе рассмотрены теоретические основы развития координации движений у младших школьников. Первый параграф посвящен психолого-физиологическим особенностям развития координации движений у младших школьников. Во втором параграфе представлены особенности формирования моторно-двигательных функций и их влияние на общее развитие детей младшего школьного возраста.

Вторая глава так же состоит из двух параграфов. В первом параграфе дан анализ ритмике и ее роли в формировании координации движений у детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе. Во втором параграфе подробно освещаются методические рекомендации по развитию координации движений младших школьников на занятиях по ритмике.

Работу завершает список использованных источников и приложения.

Основное содержание работы. В первой главе рассмотрены теоретические основы развития координации движений у младших школьников.

Координация движений (от лат. со - с, вместе + ordinatio — расположение в порядке) — согласование во времени и пространстве работы отдельных мышечных групп, направленное на достижение определенного двигательного эффекта через преодоление, согласно Н. А. Бернштейну, избыточных степеней свободы двигательного аппарата.

Периферический двигательный аппарат человека представляет собой сложные кинематические цепи с разнообразной и богатой подвижностью. Процесс координации движений направлен на преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа.

Необходимость координации движений мышц диктуется и важными динамическими факторами. Каждое звено кинематической цепи обладает весом и инертной массой, что вызывает комплекс реактивных сил, передающихся на все остальные ее звенья.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому совершенствование координационных способностей помимо физических качеств в школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности.

Используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, можно ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы с

определенными нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся.

Координация движений тренируема и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Выяснено, что высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами и что координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Установлено, что взаимосвязи между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации педагогической работы в начальных классах. В 7-11 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте не заканчивается полностью, в связи с этим мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников.

Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит

функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы.

Хореографу, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Во второй главе рассматриваются особенности развития координации движений у младших школьников на уроках ритмики.

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Задачей педагога при работе с детьми является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

На уроках ритмики происходит изучение тех элементов выразительности, которые естественно и логично могут быть отражены в движении.

Основными задачами работы на уроках ритмики являются: воспитание восприятия характера музыки, развитие музыкально-выразительных представлений и творческой активности, воспитание чувства ритма, музыкально-ритмической памяти и сознательное освоение детьми метроритмической структуры музыки.

Работа по ритмике строится на основных движениях: ходьбе, беге, различного рода прыжках, с соблюдением правильного положения корпуса при движении и торможении, метании (преимущественно работа с мячами), на гимнастических (общеразвивающих) упражнениях с предметами и без предметов, тренирующих различные группы мышц, построениях и перестроениях, танцевальных движениях – танцах, играх.

В работу по ритмике входят следующие темы: воспитание восприятия характера музыки, темп, динамика, метроритм, строение музыкального произведения.

Материал изучается концентрическим методом в течение всего учебного года, уроки строятся комплексно.

Часто разные темы прорабатываются на одном и том же музыкальном примере.

На первых этапах работы дети интуитивно воспринимают и передают в движении характер, темп, динамику, метроритмические особенности произведения в различных игровых и творческих упражнениях.

Заключение. Проведя анализ проблемы развития координации движений у младших школьников можно подчеркнуть, что координация движений представлена в работах ученых как двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный

опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности.

Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на сердечнососудистой и двигательной. При длительном сидении за партой или учебным столом дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма, и особенно, мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений.

Изучив процесс формирования моторно-двигательных функции и их влияния на общее развитие детей младшего школьного возраста, можно отметить, что данный возраст - это период, являющийся наиболее благоприятным для закладки практически всех физических качеств. Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала индивида можно считать упущенным. Одним из существенных моментов в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного его отношения к физической тренировке. Активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, ритмики, физкультпаузы должна дополняться внешкольными формами занятий — ежедневной утренней физзарядкой и двумя-тремя тренировочными занятиями в неделю.

Ритмика играет важную роль в формировании координации движений у детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе. К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Дети подвижны, они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение, она пробуждает у них светлые и радостные чувства. Ребёнок получает огромное удовлетворение от свободных и лёгких движений, от сочетания музыки с пластикой тела, у него повышается жизненный тонус.

Выполнение танцевальных упражнений обеспечивает чередование различных типов сокращения мышц голени, что способствует нормализации их тонуса, в сочетании с активизацией рефлексов походки. В движениях на пятках тонизируются мышцы передней поверхности голени, растягиваются мышцы задней поверхности; при движении на носках на оборот. В упражнениях с использованием полуприседа таз держится вертикально, действие направлено на тонизацию четырехглавой мышцы бедра, средней ягодичной мышцы, что способствует нормализации их тонуса. Положение рук на поясе с отведенными на зад плечами тонизирует фиксаторы лопаток. Упражнения также на тонизацию косых мышц живота, широчайших мышц спины, передних и задних зубчатых мышц, большой и малой круглых мышц, квадратных мышц поясницы за счет чередования их растяжения и сокращения.