

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ

физического воспитания

**ВОСПИТАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКИХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У
ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ
РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

ЛЯЛКОВОЙ МАРИИ АНДРЕЕВНЫ

Научный руководитель

к.п.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ. Проблема организации двигательной активности у детей младшего школьного возраста остается актуальной, поскольку движение, обладая бесконечным разнообразием, создает мощный поток сенсорной информации, который, после обработки мозгом, приводит к выполнению двигательных действий.

Младший школьный возраст является одним из ключевых периодов в жизни человека, так как именно в это время закладываются основы здоровья и гармоничного физического, умственного и нравственного развития ребенка. Предпосылкой возникновения и развития эргономического обоснования применения занятий ритмической гимнастикой у девочек младшего школьного возраста послужили особенности развития физических и эстетических способностей, связанных с гендерными различиями.

Актуальность исследования. Уроки ритмической гимнастики являются прекрасным средством эстетического воспитания детей, так как разносторонне влияют на развитие личности. Помимо духовного и эстетического развития учащихся, на уроках ритмической гимнастики происходит и физическое воспитание, что является немаловажным в формировании будущего поколения.

Такого разностороннего развития личности не оказывает, наверное, ни один другой вид искусства или вид спорта. Именно поэтому изучение проблемы эстетического воспитания девочек младшего школьного возраста средствами ритмической гимнастики является актуальной.

Проблема исследования заключается в недостаточном количестве научно-обоснованных методик, направленных на использование ритмической гимнастики для повышения двигательной активности младших школьников.

Целью данной работы является - исследовать использование средств ритмической гимнастики на уроках физической культуры в младших классах для воспитания эстетических и физических качеств.

Объектом исследования являются уроки физической культуры в начальных классах с использованием средств ритмической гимнастики.

Предмет исследования показатели эстетических и физических качеств девочек младшего школьного возраста.

Гипотеза данного исследования предполагает, что использование средств ритмической гимнастики на уроках физической культуры позволит повысить уровень физической подготовленности девочек начальных классов и будет способствовать их эстетическому и нравственному воспитанию.

Задачи исследования:

1. Изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования.
2. Разработать комплекс средств ритмической гимнастики, направленный на воспитание эстетических и физических качеств у девочек начальных классов.
3. Исследовать динамику физической подготовленности девочек младшего школьного возраста в результате использования средств ритмической гимнастики.
4. Экспериментально доказать эффективность комплекса средств ритмической гимнастики, направленных на воспитание физических и эстетических качеств девочек младшего школьного возраста.

В работе применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование
5. Математическая обработка результатов.

Новизна исследования заключается в разработке специального комплекса упражнений ритмической гимнастики, предназначенных для уроков физической культуры в начальных классах.

Практическая значимость работы состоит в возможности применения разработанной вариативной части школьной программы, включающей различные комплексы ритмической гимнастики и особенности их использования на занятиях физической культуры.

Структура и объем выпускной квалификационной работы: Выпускная квалификационная работа включает введение, три основные главы, заключение, список литературы, состоящий из 40 источников, и приложений. Результаты эксперимента представлены в виде таблиц и диаграмм.

Значение ритмической гимнастики в системе физического воспитания.

Основная цель физического воспитания школьников заключается в удовлетворении их естественной биологической потребности в движении, достижении хорошего уровня здоровья и всестороннем физическом развитии, а также в овладении двигательными навыками.

Вместе с традиционными оздоровительными и образовательными мероприятиями в настоящее время все более популярными становятся нетрадиционные формы физического воспитания для школьников. К ним можно отнести сюжетные занятия, круговые тренировки, сюжетно-физические уроки, театрализованные физкультурные мероприятия, ритмическую гимнастику, а также занятия с элементами психогимнастики и другие.

Одной из особенностей этих новых и уже известных нетрадиционных оздоровительных методик является отсутствие четких границ и их взаимосвязь друг с другом. Кроме того, данные методики значительно различаются по своим концепциям, подходам к решению проблем

оздоровления организма, определению ключевых понятий и использованию разнообразной терминологии.

С точки зрения психолого-педагогического подхода, физические упражнения в ритмической гимнастике являются целенаправленными и осознанными действиями, которые тесно связаны с различными психическими процессами. Они формируют представления о движении, развивают интересы и чувства, а также волю и характер. Для повышения вовлеченности участников важно учитывать доступность учебных ресурсов и стимулировать их интерес к занятиям ритмической гимнастикой.

Одним из ключевых аспектов занятий ритмической гимнастикой является определение и соблюдение оптимального уровня доступности, что подразумевает гармоничное соответствие между сложностью заданий и возможностями занимающихся. Доступность упражнений определяется множеством факторов: индивидуальными способностями участников, объективными сложностями, возникающими при выполнении заданий, а также координационной сложностью, длительностью и интенсивностью используемых методов.

Каждый тренировочный комплекс завершается дыхательными упражнениями и расслаблением, которые выполняются в спокойном темпе. Важно постоянно напоминать детям о правильной осанке и дыхании во время гимнастики.

Рассмотрим уникальные характеристики ритмической гимнастики, которые отличают ее от стандартных общеразвивающих упражнений, используемых во время утренней зарядки или физкультуры:

- В ритмической гимнастике движения полностью согласованы с музыкальным сопровождением, которое определяет темп и ритм;
- Упражнения выполняются без пауз, при этом завершающая позиция одного упражнения служит стартовой для следующего;

- Как правило, количество повторений упражнений достаточно велико и соответствует завершенной музыкальной фразе;
- В программе ритмической гимнастики особое внимание уделяется танцевальным элементам и импровизациям под музыку различных стилей;
- Все упражнения выполняются с определенной физической нагрузкой, что способствует активизации процессов в организме.

Для детей упражнения на руки представляют наибольшую трудность.

Музыка, сопровождающая занятия ритмической гимнастикой, должна быть веселой и ритмичной, предпочтительно из детских произведений. Не рекомендуется использовать громкую и резкую музыку, однако можно включать качественные зарубежные танцевальные мелодии.

Воспитание детей представляет собой целенаправленную педагогическую деятельность, формирующую у них систему качеств личности, убеждений и взглядов. В своих исследованиях многие авторы рассматривают эстетическое воспитание как управляемую систему педагогической практики, ориентированную на развитие эстетической культуры учащихся. Эта система включает как учебную, так и внеклассную деятельность, а также занятия в учреждениях дополнительного образования. Важными компонентами являются также воспитание в семье и самовоспитание.

В диссертации М.В. Радионова под названием «Формирование эстетической культуры детей младшего школьного возраста» утверждается, что эстетическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс, направленный на развитие творчески активной личности ребенка, способной воспринимать и оценивать прекрасное, безобразное, трагическое и комическое как в жизни, так и в искусстве, а также жить и творить согласно «законам красоты».

Эстетическое воспитание является важной частью гармоничного развития личности. Эстетическое воспитание раскрывает перед человеком мир красоты, воздействует на его поведение и дарит незабываемые моменты эстетического наслаждения. Тем не менее, искусство не станет источником духовного богатства, если человек не будет готов к его восприятию. Для этого ему необходимо заранее получить базовые художественные знания и научиться видеть, чувствовать и понимать красоту как в жизни, так и в искусстве.

Педагоги и психологи подчеркивают значимость эстетического художественного воспитания, указывая на то, что личность часто получает эстетическое удовольствие не только от конечного результата, но и от самого процесса творческой деятельности. Эстетические переживания обогащают эмоциональный мир и обладают своей ценностью, которая, развиваясь, способствует более тонкому и глубокому восприятию и оценке реальности. Поэтому, это является основой выработки полноценного эстетического и художественного вкуса. Если упустить подходящее время детства для знакомства с подлинным искусством, восполнить этот пробел в будущем будет весьма сложно.

Также анализ литературных источников (В.И. Лях, В.А. Лагутин, Л.Д. Назаренко) помог установить тесты, при помощи которых определялись следующие виды физических качеств:

- координационные способности (челночный бег 3х10 м);
- скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места);
- гибкость (наклон вперед со скамейки);
- наклон назад (в упоре лежа на бедрах);
- статическое равновесие (стойка на одной ноге);

- динамическое равновесие (ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра (размеры гимнастической скамейки 2200×346×305 мм));

Диагностика уровня физической подготовленности в процессе педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах проводилась на основе следующих тестов:

- Челночный бег 3х10 метров (с);
- Прыжок в длину с места (см);
- Наклон вперед (см);
- Наклон назад в упоре лежа на бедрах (см);
- Стойка на одной ноге (с)
- Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра (с).

Также в процессе педагогического эксперимента применялись тесты для определения эстетических качеств и выразительности движений:

- Двигательная выразительность (баллы);
- Эмоциональная выразительность (баллы);
- Воспроизведение ритмического рисунка (баллы);
- Образность (баллы);

Двигательная, эмоциональная выразительность, а также образность оценивались учителями физической культуры по показателям пластической выразительности и художественного образа. Критерии оценки пластической выразительности включают пластичность, техничность и четкость движений, тогда как для художественного образа важны артистичность, естественность и гармония. Максимальная оценка по каждому критерию составляет 5 баллов.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ «Средняя школа №1 имени Ю.А. Гагарина» города Гагарин в период с сентября 2023 года по май 2024 года.

Для проведения эксперимента были сформированы две группы участников: контрольная и экспериментальная. Для проведения исследования были выбраны ученицы второго класса, так как этот возрастной период является важным этапом формирования фундаментальных двигательных навыков и физических качеств.

Занятия в обеих группах проводились в соответствии с установленным расписанием учебного заведения. Общая продолжительность каждого занятия составляла 40 минут, что соответствует стандартному времени уроков физической культуры в начальных классах. Однако содержание и структура занятий в контрольной и экспериментальной группах различались.

На уроках физической культуры экспериментальной группы давались комплексы ритмической гимнастики, включающие в себя инновационные методы и подходы к физическому воспитанию, направленные на повышение уровня физической подготовки учащихся и эстетического воспитания. Контрольная группа в тот же период занималась по традиционной программе физического воспитания с аналогичной продолжительностью и частотой занятий.

Эффективность предложенной программы оценивалась путем сравнения результатов физической подготовленности участников и эстетического воспитания.

Исследование включало четыре этапа и проводилось с сентября 2022 года по январь 2025 года.

На первом этапе (сентябрь 2022 – октябрь 2022) был проведен теоретический анализ научной, методической и специализированной литературы, а также интернет-ресурсов, связанных с темой исследования. В этот период также был

осуществлён отбор функциональных тестов для оценки физической подготовки девочек младших классов.

На втором этапе (ноябрь 2022 года) была разработана программа использования ритмической гимнастики на уроках физической культуры, направленная на развитие физической подготовленности девочек младших классов. Также проводились педагогические наблюдения и предварительное тестирование учениц для определения их исходного уровня развития тестируемых качеств.

На третьем этапе (сентябрь 2023 года по декабрь 2024 года) был проведен педагогический эксперимент, по окончании которого было выполнено контрольное тестирование и сравнение полученных результатов для анализа динамики и процента прироста результатов по сравнению с начальными данными, т.е. предварительным тестированием.

Четвертый этап (январь 2025) заключался в систематизации и обобщении данных, полученных в ходе экспериментальной работы. Помимо этого, проводилось теоретическое обоснование и оформление результатов исследования в виде выпускной квалификационной работы с учетом требований.

Заключение. Педагогический эксперимент продемонстрировал эффективность предложенной программы использования ритмической гимнастики на уроках физической культуры, направленной на развитие физической подготовленности младших школьников.

В результате эксперимента было установлено, что занятия ритмической гимнастикой оказывают положительное влияние на развитие физических качеств и показатели, отражающие уровень физической подготовленности учащихся второго класса. Также использование упражнений по предложенной программе способствовало сохранению детской непосредственности и повышению мотивации к занятиям ритмической гимнастикой.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что использование средств ритмической гимнастики на уроках физической культуры эффективно повышает уровень физической подготовленности девочек начальных классов. Более того, результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии ритмической гимнастики на их эстетическое и нравственное воспитание. Полученные данные позволяют рекомендовать внедрение элементов ритмической гимнастики в учебный процесс по физической культуре в начальной школе.