

Литвин Т.С.

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. В статті розглянуто успішне вирішення оздоровчого впливу на дівчат молодшого шкільного віку естетичної гімнастики в процесі спеціальної фізичної підготовки.

Ключові слова: естетична гімнастика, фізичний розвиток, рухи тіла, танцювальні вправи, спеціальна підготовка.

Литвин Т.С.

Оздоровительное влияние эстетической гимнастики на девочек младшего школьного возраста

Аннотация. В статье рассмотрено успешное решение оздоровительного влияния на девочек младшего школьного возраста эстетической гимнастики в процессе специальной физической подготовки.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, физическое развитие, движения тела, танцевальные упражнения, специальная подготовка.

Lytvyn T.S.

Health influence of aesthetic gymnastics on the girls of midchildhood

Annotation. In the article the successful decision of health influence is considered on the girls of midchildhood of aesthetic gymnastics in the process of the special physical preparation.

Keywords: aesthetic gymnastics, physical development, motions of body, dancing exercises, special preparation.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства гостро стоїть проблема збереження та укріплення здоров'я дітей як майбутнього генофонду нації. Ця необхідність вказує на вивчення і використання різноманітних форм рухової активності, а саме провадження в

навчально-педагогічний процес дітей дошкільного віку естетичної гімнастики.

Завдяки естетичній гімнастиці дівчата позбавляються незграбності, надмірної сором'язливості, виправляють поставу, розвивають м'язи, інші рухливі якості, які допомагають успішно оволодіти різними видами фізичних вправ. Засвоєння естетичної гімнастики має велике значення для їх гармонійного, духовного та фізичного розвитку. Вона є необхідним додатком до уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять в яких дівчата приймають участь, займаючи одне з провідних місць у системі заходів спрямованих на зміцнення здоров'я, прищеплення життєво необхідних навичок і вмінь та стати одним з основних засобів формування основ фізичної культури дівчат молодшого шкільного віку.

На привеликий жаль проблема впровадження в навчальний процес молодших школярів естетичної гімнастики, на сьогоднішній день не знайшла кінцевого вирішення, що вимагає кардинального перегляду такого стану речей. Це і спонукало нас звернутись до пошуку шляхів вирішення вище піднятої проблеми.

Мета роботи полягає у визначенні оздоровчого впливу естетичної гімнастики на дівчат молодшого шкільного віку у процесі спеціальної фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фізична культура - це система зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей дітей дошкільного віку. Найголовніше місце у фізичній культурі займає система фізичного виховання. В процесі якого вирішуються завдання зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку фізичних якостей, формування і вдосконалення рухових навиків, спортивної майстерності, естетичних смаків.

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, тобто спеціальні рухи і більш менш складні види рухової діяльності. Фізичні вправи відрізняються великою різноманітністю як за змістом, так і формою.

Серед єдиної системи засобів та методів фізичного виховання, гімнастика являється основною. Велике значення якої визначається як і тим, що вже історично склалося, так і притаманними лише їй завданнями, які найбільш повно відповідають фізичному розвитку людини.

Гімнастика являє собою єдину систему спеціально підібраних фізичних вправ та науково розроблених методичних прийомів, направлених на вирішення задач всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових навиків та оздоровленню дітей. Велике значення гімнастики, також, як засіб естетичного виховання дитини.

Естетична гімнастика - новий напрямок гімнастики, що має на меті зміцнення здоров'я і фізичного розвитку.

Естетична гімнастика – вид спорту, в основу якого покладено природні рухи всього тіла. Цей вид спорту охоплює гармонійні, ритмічні і динамічні елементи, що виконуються з природною грацією. Існує плавний перехід від одного руху до іншого, неначебто кожен новий рух походить від попереднього.

Естетична гімнастика походить від “вільних танців”, які стали основою танцювальної школи Айседори Дункан. Айседора виходила танцювати босоніж, на півпальцях, і в своїх рухах використовувала давньогрецьку пластику. Естетична гімнастика пластична і експресивна – суто жіночий вид спорту, завдяки якому дівчата молодшого шкільного віку набувають краси і грації виконання рухів.

Цей вид гімнастики подібний по виконанню вправ до художньої гімнастики, але на відміну від неї, спортсменки з естетичної гімнастики виступають завжди у команді від 6 до 14 чоловік і без предметів, показують суддям на змаганнях не розтяжку, а помірну гнучкість всього тіла, пластичні рухи і жіночність. Займатися цим видом спорту рекомендується з п'яти років.

Естетична гімнастика дуже корисний для здоров'я вид спорту, тут не вимагається виконання складних небезпечних елементів, композиція схожа

на танець, за змістом, один рух плавно переходить в інший, переважають граціозні рухи тілом.

Гімнастична програма включає в себе такі групи елементів:

1. Рухи тіла:

– Хвилі, махи, рухи корпусу, рук, ніг, виконання одного руху і в комбінації;

– Скручування, розслаблені і різкі рухи, кроки, випади, різновиди бігу.

2. Стрибки і підскоки, виконання одного руху і в комбінації.

3. Рівноваги і піруети, виконання одного руху і в комбінації.

4. Комбінації різних груп елементів (з перерахованих вище, наприклад: стрибок, серія рухів тіла або рівновага, стрибок тощо).

Основні завдання занять дитячої естетичної гімнастики:

- Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток всіх органів і систем організму.

- Формування правильної постави і танцювального стилю виконання вправ.

- Різнобічна, збалансована загальна і спеціальна фізична підготовка.

- Засвоєння базових вправ хореографії, без предмета і з предметами.

- Розвиток спеціальних якостей: танцювальності, музичності, ритмічності, виразності і творчої активності.

- Прищеплення інтересу до занять хореографії та гімнастики, виховання дисциплінованості та старанності.

Вправи естетичної гімнастики виконуються під музику, головна особливість якої – чіткий ритм. Яскраві ритмічні звуки виховують почуття ритму, музикальність, вміння узгодити свої рухи з музикою. Виконання вправ під запальну музику не дозволяє помічати втому, таким чином перетворює заняття на веселу гру.

Велика кількість вправ естетичної гімнастики мають танцювальний характер. Під час танцю дівчата виконують певні вправи. Так само як і при виконанні вправ – танцюють. Ці поняття взаємопов'язані. Ці заняття

допомагають розвинути організм, зміцнити його, вдосконалити, оздоровити. Досягти цього можна завдяки вмілому поєднанню спеціальних гімнастичних вправ з простішими елементами танцю, бігу, стрибків.

Музика, як носій суспільно-вагомих естетичних цінностей, викликає в дівчат активний емоційний відгук, мобілізує їх волю, сприяючи більш ефективному вирішенню різноманітних педагогічних завдань. Оскільки вона виконує роль ритмічного приємного для сприйняття звуколідера, до якого діти, що займаються, підсвідомо пристосовують ритміку своїх рухів.

Збіг основного елементу вдосконалюваного рухомого акту з музичним наголосом викликає в дівчат почуття особливого задоволення. До того ж рухи, які виконуються частково, звільняються від контролю з боку свідомості.

Спеціальні дослідження показали, що музика допомагає зберегти достатню інтенсивність рухливої діяльності учнів навіть при значній втомі, коли свідомо підтримувати високий темп роботи стає неможливим.

Чіткий виразний ритм, динамізм, ясність мелодійних ліній зумовлюють характер функціонального впливу музики на організм дівчат: збудження емоційної і рухливої активності.

Одним із важливих чинників впливу музики на працездатність дівчат молодшого шкільного віку, що займаються естетичною гімнастикою, полягає в здатності живого організму сприймати ритми, які пропонуються йому, уповільнюючи чи прискорюючи темп своєї роботи.

Спостереження показують, що використання музики на заняттях викликає позитивні емоції, допомагає закріплювати рухові навички, покращує техніку виконання рухів, підвищує варіативну щільність заняття, стимулює прояв уваги, пам'яті, сили, швидкості, спритності, витримки, скорочує час протікання відновлюючих процесів. І як результат цього - прискорення росту спортивних результатів. Все це дозволяє розглянути музику як один з важливих засобів підвищення ефективності занять фізичними вправами.

Як показують дослідження, при плануванні фізичних навантажень на організм дитини, а до них відноситься і вправи естетичної гімнастики, потрібно враховувати анатомо-фізіологічні особливості організму притаманні кожному віковому періоду.

Виконання вправ естетичної гімнастики в дівчаток молодшого шкільного віку зміцнює м'язи, збільшує рухливість суглобів, розвиває силу гнучкість та спритність, покращує координацію, формує школу рухів та робить їх точними.

У молодшому шкільному віці поки окостеніння знаходиться ще в активній фазі, тому гімнастичні вправи несуть позитивний вплив на вироблення правильної постави, запобігають викривленню хребта. Життєва необхідність виконання спеціальних вправ особливо зростає у період навчання дітей.

Чим менше років дитині, тим швидше вона розвивається. Особливості дитячого організму полягають в тому, що в ході зросту та розвитку будова та функції всіх органів та систем постійно вдосконалюються. Хоча зріст та розвиток на протязі дитинства проходять нерівномірно, але все ж загальна закономірність зросту зберігається.

М'язи дівчат еластичні, тому діти можуть виконувати рухи з великою амплітудою. Але вправи для розвитку гнучкості вони виконують у відповідності з їх м'язовою силою. Зайва розтягнутість м'язів та зв'язок може привести до їх ослаблення, а також до порушення правильної постави. Розвиток сили м'язів тулуба має велике значення для формування правильної постави, яка в цьому віці нестійка.

У дітей 7 – 9 років необхідно рівномірно розвивати всі фізичні якості , звертаючи увагу на швидкості та спритності (загальна координація). Шляхом активної м'язової діяльності необхідно стимулювати вегетативні функції, які впливають на обмін речовин в організмі, на зріст, розвиток всіх систем та органів.

Естетична гімнастика займає важливе місце у всій системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, прищеплення життєво необхідних навичок і є одним із основних засобів впровадження фізичної культури дівчат молодших класів. Виконання вправ зміцнює м'язи, збільшує рухливість суглобів, розвиває силу і гнучкість. Вдосконалюючи руховий досвід засобами естетичної гімнастики рухи стають точними і пластичними, розвивається координація, спритність, гнучкість, та пластичність. Виконуючи гімнастичні вправи з бігу і стрибків, покращують рівень витривалості, що значно впливає на серцево-судинну систему.

Під фізичним розвитком дівчат розуміється безперервно тривалий біологічний процес. На кожному новому віковому періоді він характеризується визначеним комплексом пов'язаних між собою, та з зовнішнім середовищем (при домінуючій ролі центральної нервової системи) морфологічних функціональних якостей організму та спричиненими цими якостями запасом фізіологічних сил [5].

Організм дитини відрізняється від організму дорослого особливостями будови та функцій окремих органів та систем. Перш за все організм дитини знаходиться в стані безперервного росту та розвитку. Збільшення маси тіла проходить не однаково з року в рік. Періоди швидкого росту замінюються періодами його сповільнення. Під час сповільнення росту спостерігається великий приріст маси тіла. Прискорення і сповільнення співпадає з великими гістологічними змінами, які переживає кісткова система.

Скелет у молодшому шкільному віці ще не сформований. Кісткова тканина формується поступово замінюючи хрящову тканину. У дітей в кістковій тканині переважають органічні елементи, що обумовлює високу еластичність скелету та легке виникнення деформацій при довготривалих навантаженнях та неправильному положенні тіла.

М'язи тулуба, спини, плеча, передпліччя та стегна стають належно розвинуті по відношенню до пропорцій і розмірів тіла вже в 6-7 років. Але дрібні м'язи (наприклад м'язи кистей) ще далеко не розвинуті. Дітям цього

віку притаманна висока рухливість і при неправильному дозуванні чи підборі вправ можна травмувати мілкі м'язи, що в першу чергу негативно, в психологічному аспекті, позначиться на мотивації дівчат молодших класів.

Діти молодшого шкільного віку відрізняються від дітей дошкільного віку тим, що в них проходить сповільнення росту тіла в довжину і більш інтенсивно набирається вага тіла. Проходить посилене функціонування всіх органів і систем організму. Покращуються і вдосконалюються основні нервові процеси які характеризують тип вищої нервової діяльності дитини. При виконанні фізичних навантажень дітьми молодшого шкільного віку не спостерігається великих відмінностей між дівчатками і хлопчиками викликаних особливостями статевого розвитку. Для дітей молодшого шкільного віку характерна велика рухливість, вони погано переносять статичне навантаження. Тому для них потрібно широко пропагувати виконання естетичної гімнастики [8].

У віці 7-9 років діти в наслідок недосконалості зрілості, нервової системи, швидко стомлюються при виконанні фізичних навантажень. Тому до складу естетичної гімнастики входять вправи, які вимагають великої уваги, точної координації і особливо вправи пов'язані з статичним навантаженнями.

Гімнастика створена на основі багатовікового досвіду та досягнень сучасної науки в області фізичного виховання. В процесі занять естетичною гімнастикою найбільш успішно вирішуються задачі всебічного фізичного розвитку та вдосконалюються рухові можливості дівчаток молодшого шкільного віку. Різноманітні вправи позитивно впливають на всі ланцюги рухового апарату, на всі групи м'язів та системи органів.

Процес навчання заснований на широкому використанні аналізу та синтезу рухів, на вихованні вмінь володіти та керувати своїми діями, на творчому створенні нових рухових координацій, на розвитку пізнавальних здібностей. Все це стимулює інтелектуальну діяльність, формує розумову активність, пластичність та мобільність центральної нервової системи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях передбачається вивчення стабілографічних показників опорних реакцій тіла дівчат молодшого шкільного віку у процесі занять естетичною гімнастикою.

Література:

1. Бальсевич В.К; Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с
2. Бернштейн Н.А. Про побудову рухів.- М.: Медгиз, 1947.-216 с.
3. Боген М.М. Спортивна техніка як предмет навчання // Теорія й практика фіз.культури. - 1981. - № 7. - С. 28-29.
4. Бретз К. Устойчивость равновесия тела человека: Автореф. дисс.... д-ра пед. наук. -Киев, 1997.-41с.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 365 с.
6. Гуськов С.И., Дегтярева Е. И. Новые виды физической активности женщин – веление времени // Теория и практика физической культуры.. – 1998. . — № 2. — С.56. — 58.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
8. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – К.: Здоров'я, 1986. – 336 с.
9. Міжнародні правила змагань з естетичної гімнастики. Київ 2006р.
10. Назаров В.Т. Руху спортсмена.-Мінськ: Полум'я,1984.-176с.