

# **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ.**

**О.Ф. Слюсарева**

**Учебно-спортивная ассоциация «Олимпия» дзержинского района г. Волгоград, Лицей № 68 «Олимпия», г. Волгоград, Россия**

*Ninon700@yandex.ru*

Необходимость работы в школе на уроках по художественной гимнастике обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у школьников. У большинства девочек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Решить эту проблему в условиях школы помогают занятия художественной гимнастикой.

Содержание программы нацелено на формирование физического и психического развития, и таких качеств, как гибкость и пластичность, высокий жизненный тонус и искусство перевоплощения. В условиях школы этому способствуют занятия по художественной гимнастике.

Цель – гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности выполнять мягкие, плавные движения, это одно из средств общей и специальной подготовки школьников.

Занятия художественной гимнастикой способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, воспитанию жизненно необходимых навыков, повышению работоспособности, следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме. У занимающихся художественной гимнастикой развиваются ловкость и гибкость, сила и выносливость, подвижность и эластичность, воспитываются координационные способности, чувство равновесия и прыгучесть.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела, воспитывает и прививает вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам. Одно из средств физического и эстетического воспитания – это хореография, в которой важное место занимают танец и музыка. Они способствуют развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Музыкальное сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

В процессе занятий художественной гимнастикой улучшается функциональное состояние организма. Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

Таким образом, проблема физического развития школьников средствами и методами художественной гимнастики является актуальной.

Структура программы состоит из 4 образовательных блоков:

1. Теоретическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.

3. Ритмика.

4. Хореография.

Программа курса рассчитана на 113 часов. Периодичность занятий 3 раза в неделю.

Логика освоения тем определяется задачами:

– Овладение мастерством в исполнении гимнастических упражнений на основе совершенствования двигательных, моральных и волевых качеств.

– Освоение техники упражнений.

– Изучение основ гимнастики.

– Воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом.

– Воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску.

– Эстетическое воспитание занимающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

– Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены контрольные нормативы, которые проверяются после определенного количества занятий.

### **Выводы**

Применение элементов художественной гимнастики на уроках физической культуры оказывает положительное влияние на физическое развитие учениц: повышается адаптация организма учениц к физическим нагрузкам; улучшается гибкость и растянутость мышц ног; повышается координация.

Также повысились результаты тестов по общей физической подготовке, что свидетельствует о том, что применение на занятиях средств художественной гимнастики способствует всестороннему, гармоничному развитию занимающихся.

Улучшение осанки, гибкости, координации движений способствовали выработке грациозности и женственности у девочек.