

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Институт
физической культуры и спорта**

**Кафедра
Гимнастика и спортивные игры**

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

**ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ
КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Студент _____ **Андрей Алексеевич Каравайкин**
подпись, дата

Руководитель _____ **Ю.И. Тихонова**
подпись, дата

Нормоконтролёр _____ **Ю.И. Тихонова**
подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от « _____ » _____ 2016 г № _____

Заведующий кафедрой _____ **Нестеровский Д.И.**
подпись

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от « _____ » _____ 2016г № _____

Секретарь ГЭК _____ **Кочеткова Е.Ф.**
подпись

Пенза 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	5
1.1 Понятие «культура», «физическая культура».	5
1.2 Основы формирования культуры движений младших школьников.....	13
1.2.1 Осанка, поза, походка.	17
1.2.2 Жесты и мимика.	24
1.2.3 Координированность.....	26
1.2.4 Двигательная пластика.	28
1.3 Гимнастика в формировании культуры движений детей младшего школьного возраста.	35
ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	42
2.1 Методы исследования	42
2.2 Организация исследования.....	45
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	46
3.1 Теоретическое обоснование экспериментальной программы	46
3.2 Эффективность применения гимнастических упражнений для формирования культуры движений младших школьников.	51
ВЫВОДЫ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный этап развития культуры характеризуется преодолением узкоспециализированного изучения культурных явлений, связан с их системным рассмотрением, обращением к человеку, который в трудах по человековедению все чаще начинает рассматриваться как целостность и многомерность, как интегративная система (П.М. Китаев, 1997). Эти взгляды находят все большее отражение и применительно к физической культуре.

В сфере физической культуры развитие двигательных возможностей человека неотделимо от развития его личностных качеств, более того – определяется ими. Фактически культура физическая - та же общая культура с преобладанием ее духовной стороны, но реализуемая специфическим образом - через сознательно окультуренную двигательную деятельность, где двигательное действие выступает средством удовлетворения многообразных потребностей человека, его саморазвития, самоактуализации, самопознания и самосовершенствования (Ю.М. Николаев, 1999).

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений, отмечает В. К. Бальсевич (1996).

Важность формирования культуры движений в младшем школьном возрасте подчеркивается В.К. Бальсевичем (1996), Неверкович С.Д., Киршевым С.П. (1997); Земсковым Е.А. (1997); А.А. Чунаевым (1999) и др.

Некоторые авторы замечают, что ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений как гимнастика (В.К. Бальсевич, 2001; Бенджамин Лоу, 1984; Н.К. Меньшиков, 1998; В.М. Смолевский, 1994; А.И. Селезнев, 1994; Сербина Л.П., 2000 и др.)

Объект исследования. Процесс формирования культуры движений школьника на уроках физической культуры.

Предмет исследования. Влияние гимнастических упражнений на формирование культуры движений младших школьников.

Цель исследования. Экспериментальное обоснование влияния гимнастических упражнений на формирование культуры движений младших школьников.

Гипотеза исследования. Систематическое, целенаправленное применение гимнастических упражнений на осанку, на развитие пластичности и координированности являются эффективным средством в формировании культуры движений младшего школьника.

Новизна исследования. Состоит в целенаправленном, систематическом применении специально направленных средств гимнастики, которые в большей мере способствуют формированию культуры движений младших школьников на уроках физической культуры.

ГЛАВА 1. Исследование состояния проблемы формирования культуры движений детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой

1.1 Понятие «культура», «физическая культура».

"Культура - это специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности, представленной в продуктах материального и духовного труда, в системе социальных норм и учреждений, в духовных ценностях, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе" (П.К.Китаев, 1997).

Также существует понятие культуры как совокупности сформированных, социально значимых качеств личности, повседневных поступков человека в обществе, основанных на нормах нравственности, этики, эстетической культуре (Л.К. Круглова, 1995).

Культура выражает, с одной стороны, нравственные требования общества, с другой - усвоение положений, направляющих, регулирующих и контролирующих поступки и действия учащихся. Усвоенные человеком правила превращаются в воспитанность личности. В культуре поведения органически слиты культура общения, культура внешности, бытовая культура (удовлетворение потребностей).

При множестве зачастую противоречивых взглядов на культуру наиболее интегративными признаются следующие концепции:

- а) концепция культуры, основанная на раскрытии процесса культурного развития;
- б) концепция, акцентирующая внимание на духовном производстве;
- в) подход к культуре, основанный на сознательной организации и управлении поведением и жизнедеятельностью людей.

В современной литературе освещаются различные подходы к выявлению и сущности, и компонентного состава физической культуры. Отмечается, что физическая культура связывается:

1) с деятельностью, направленной на физическое совершенствование человека;

2) с совокупностью интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, с системой потребностей, способностей, деятельности, отношений и институтов, базирующейся на развитии физических качеств, с формами ее организации (компонентами, подсистемами).

Физическая культура рассматривается с деятельной и результативной стороны, в единстве предметных и личностных ценностей. Есть попытки сформировать более интегративное представление о сущности физической культуры, которое базируется на названных концепциях, синтезирующих односторонние представления о физической культуре в единую системную модель (Столяров В.В., Быховская И.М., Лубышева Л.И., 1998).

Отмечается, что эти концепции согласуются с общим процессом культурного развития. Они устанавливают связь культуры с духовным производством, с преобразованием природной, социальной среды и природы самого человека. Поэтому данные подходы и концепции могут служить основой для изучения разнообразных аспектов физической культуры человека с позиции медико-биологического, педагогического, психологического, социологического, культуроведческого и философского знания.

С позиций методологического подхода основным путем воспитания личной физической культуры у школьников признается воспитание ее в процессе различных видов физкультурной деятельности, направленной на их физическое совершенствование. Физкультурная деятельность является методологической основой и системообразующим фактором воспитания личной физической культуры у учащейся молодежи.

Физкультурная деятельность как система и целостность является метасистемой для более мелких систем: учебной, внеклассной, внешкольной и внутрисемейной физкультурной деятельности школьников.

Цель физкультурной деятельности - явление историческое. Она разрабатывается и формируется как отражение тенденции социального развития, предъявляя совокупность требований к современному человеку с учетом его духовных и природных возможностей. В ней заключены, с одной стороны, интересы и ожидания различных социальных и этнических групп, а с другой - потребности и стремления отдельной личности.

Формирование личности имеет две существенные и взаимосвязанные стороны: внутреннюю и внешнюю.

Каждому человеку (независимо от возраста) очень важно осознавать себя всесторонне развитой личностью. Без этого невозможны высокая самооценка, являющаяся стержнем личности, сохранение активной жизненной позиции, внутренней уравновешенности, творческого потенциала.

На современном научном уровне недостаточно рассматривать явления и процессы на основе механической системы (простой суммы составляющих компонентов), нужно рассматривать систему, как органическую, связанную с ее философским, культурологическим и психолого-педагогическим осмыслением.

С культурологических позиций воспитание личной физической культуры у школьника - это освоение ими общественных (материальных и духовных) ценностей физической культуры, то есть превращение их в личные ценности (Л.К. Круглова, 1995). Личная ценность - это свойство того или иного общественного предмета или явления удовлетворять потребности, мотивы и интересы личности.

Поэтому с психолого-педагогических позиций воспитание личной физической культуры у школьников представляется как воспитание у них потребностей, мотивов и интереса к ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой как к социальному явлению в процессе перечисленных выше видов физкультурной деятельности. Это означает, что потребностно-мотивационная сфера является системообразующим фактором всех воспитательных воздействий (средств,

методов, методик) и формируется в процессе социально-психологического, интеллектуального и двигательного (телесного) воспитания. Причем все виды воспитания должны осуществляться в единстве (в комплексе), так как личность представляет собой целостность и многомерность.

Таким образом, потребности, мотивы и интересы школьника к ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой являются психологическим механизмом превращения общественных ценностей физической культуры в их личные ценности.

Педагогический процесс воспитания личной физической культуры у школьников как явление сложное и многофакторное, можно изучать и совершенствовать только опираясь на системную теорию, к которой может быть отнесена психологическая теория деятельности Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева. Согласно этой теории воспитательный эффект любой деятельности (в нашем случае - физкультурной) также прежде всего зависит от адекватной мотивации включенных в эту деятельность учащихся. Готовность личности к физкультурной деятельности, то есть к освоению ценностей физической культуры, зависит прежде всего от мотивационной подсистемы.

Для определения концептуального подхода к воспитанию личной физической культуры у учащейся молодежи необходимо вначале принять рабочие педагогические понятия: "личная физическая культура" и "воспитание личной физической культуры".

Исходя из основного методологического положения, заключающегося в том, что физкультурная деятельность является методологической и системообразующей основой воспитания личной физической культуры, мы в качестве рабочего понятия приняли следующее:

"Личная физическая культура - это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование школьником одного или нескольких видов физкультурной

деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния".

Вместе с тем под личной физической культурой мы понимаем интеллектуальную и духовную сторону личности (знания, умения, навыки, интересы и ценностные установки в сфере физической культуры) и деятельностьную сторону личности (систематическое, добровольное выполнение физических упражнений, гигиенических и закаливающих процедур).

Воспитание личной физической культуры - это педагогический процесс, направленный на достижение осознанных, положительно мотивированных занятий школьников физическими упражнениями, гигиеническими и закаливающими процедурами, на формирование у них активного интереса к физической культуре. Под активным интересом к физической культуре понимается интерес к организованным и самостоятельным занятиям физической культурой. Формирование интереса играет решающую роль в воспитании личной физической культуры у школьников.

В связи с изложенным представляется необходимым выявить иерархию основных личностных образований, составляющих мотивационно-потребностную сферу личности учащегося, и место в ней потребностей, мотивов и интереса.

Смысл занятий физической культурой вызывается пониманием их объективной значимости, которая определяется общественными идеалами, общественным мнением и личностным значением таких занятий. На основе смысла занятий школьники выбирают мотивы и цели.

Интерес к материальным и духовным ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой представляется учеными как следствие, как одно из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы. При этом они не разделяют мотивацию и интерес, а считают мотивацию основой, источником, интерес же -

следствием, проявлением процессов, происходящих в ней. Интерес, возникая на основе первичной потребности ребенка в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации, при своем развитии может перерасти в новую, вторичную (духовную) потребность - в физическом совершенствовании, на основе которой будут возникать новые мотивы и интересы (С.В. Дмитриев, 1997).

Некоторыми авторами определены еще несколько концептуальных положений, которые могут служить основой частных педагогических концепций воспитания личной физической культуры у школьников разного возраста.

1. Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю по отношению к школьнику. Интерес к систематическим занятиям физической культурой, к материальным и духовным ценностям физической культуры как психологическая основа личной физической культуры у школьников воспитывается лишь в результате внутренней мотивации.

Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цели занятий физической культурой соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у учащихся вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда школьник испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, с членами коллектива во время этих занятий. Однако внутренняя и внешняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве.

2. Чем старше школьник, тем большую роль в мотивационной сфере могут играть социально значимые мотивы: быть здоровым, готовым к жизни, труду, воинской службе. Учебно-познавательные, результативные,

процессуальные, отметочно-зачетные мотивы, мотивы благополучия и избегания неприятностей имеют разную силу на отдельных возрастных этапах развития личности учащегося и зависят от особенностей воспитательных воздействий.

3. Личную физическую культуру можно воспитывать двумя путями: воздействуя целенаправленно на отдельные мотивы и на мотивационную сферу и личность школьника в целом. При этом целесообразно сочетание двух способов воздействия на мотивацию: "сверху вниз" и "снизу вверх". При первом способе учащимся разъясняются общественно и личностно значимые мотивы занятий физической культурой (эталоны, образцы мотивации). При втором способе занимающиеся включаются в различные виды физкультурной деятельности, где приобретают практический опыт нравственного отношения к личной физической культуре, к занятиям физическими упражнениями.

Чтобы определить, какими мотивами руководствуются школьники (внешними или внутренними), нужно предоставить им реальную возможность заниматься физическими упражнениями по собственной инициативе, и если они продолжают занятия - это значит, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы.

Для педагогической практики наиболее важным является определение средств, методов и методик воспитания мотивации школьников с целью воспитания у них личной физической культуры.

Интерпретируя общепринятые понятия: "средства, методы и методики воспитания в широком смысле слова", "средства, методы и методики физического воспитания", "средства, методы и методики воспитания отдельных нравственных и физических качеств", мы в средства, методы и методики воспитания мотивации школьников с целью воспитания у них личной физической культуры включаем следующие компоненты педагогической реальности:

1) виды деятельности и их компоненты; 2) средства, методы, методические приемы обучения, воспитания и развития двигательных качеств; 3) компоненты содержания уроков, занятий; 4) структурные элементы уроков, занятий и учебно-воспитательного процесса в целом; 5) организационно-управленческие факторы; 6) организационные формы (рациональную организацию) обучения, воспитания и развития двигательных качеств; 7) результативность, эффективность средств, методов и методик обучения, воспитания и развития двигательных качеств, а также способы повышения этой результативности и эффективности; 8) средства наглядности и материально-техническое оснащение процесса физкультурного воспитания; 9) средства пропаганды и агитации физической культуры и спорта.

С помощью перечисленных компонентов педагогической реальности можно воспитывать личную физическую культуру у учащихся лишь в том случае, если при этом будут воспитываться внутренняя мотивация и интерес к материальным и духовным ценностям физической культуры, к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Физическая культура как не одна другая сфера культуры содержит большой потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Его невостребованность (что характерно для современной ситуации) неизбежно ведет к "частичности" формирования человека, антикультурной по своей сущности. Но ведь именно через человека (как проявление взаимообусловленности человекотворческой и адаптивной функции культуры) происходит воздействие и на общество. Следовательно, у общества, которое хочет выжить и уж тем более развиваться, нет другого пути, кроме самосовершенствования человека с помощью средств культуры. Поэтому культурная деятельность (в том числе и физкультурная) приобретает большую общественно полезную значимость, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека (Ю.М. Николаев, 1997).

1.2 Основы формирования культуры движений младших школьников.

Когда вы наблюдаете за совершенными движениями выдающегося гимнаста, выполняющего сложное упражнение на спортивном снаряде, легким, непринужденным бегом спринтера, полными грации и выразительности движениями мастеров балета, то вряд ли задумываетесь над тем, что в основе этих великолепных образцов гармонии лежат одни и те же законы - законы построения рациональных, экономичных и целенаправленных движений (В.К. Бальсевич, 1996).

В основе всех видов движений человека лежит управляемая работа его двигательного аппарата. Движения обеспечивают целенаправленное перемещение звеньев тела человека в пространстве, осуществляемое посредством мышечных напряжений, с использованием упруго-вязких свойств мышц, инерционных сил, взаимодействующих с внешними силами (сила тяжести, сила трения и т.п.).

Работа мышц и управление движениями осуществляются под контролем центральной нервной системы и обеспечиваются физиологической активностью других систем организма, действующих согласованно в сложном взаимодействии друг с другом.

Природа движений человека - одно из самых сложных, интересных и не понятых до конца явлений. Достаточно сказать, что ни одна из созданных человеком машин пока не приблизилась по своему КПД к эффективности аппарата движений человека.

Этот аппарат движений представляет собой управляемую многозвенную систему рычагов и движителей. Костные рычаги - это звенья тела, подвижно сочлененные посредством суставов. Скелет человека насчитывает около 200 костей. Крепость, надежность суставов обеспечивается не только их стенками, но и мышцами и связками, укрепляющими суставы со всех сторон.

Формы суставов весьма разнообразны. Это позволяет, с одной стороны, выполнять самые разнообразные движения - сгибательные, разгибательные, отводящие, приводящие, вращательные, а с другой - обеспечивать нужную жесткость и ограничение подвижности отдельных звеньев, что необходимо в целом ряде случаев.

Кости, связки и суставы у ребенка не так прочны, как у взрослого человека, поэтому необходимо соблюдать особую осторожность, "выбирая нагрузки. Разумно организованная физическая активность укрепит костно-мышечный аппарат ребенка, и, напротив, ошибки при выборе нагрузок могут привести к травмам, к нежелательным отклонениям в развитии.

Движители - это мышцы человека. В теле человека более 600 мышц. Относительно суставов мышцы расположены таким образом, что при любом виде движений можно регулировать ускорение, скорость и направление. Если же учесть, что существует множество вариантов взаимодействия различных групп мышц, то их возможности в осуществлении движений представляются поистине безграничными.

Несмотря на то, что мышцы бывают разных типов, в основе их рабочего эффекта лежат одни и те же химические, физические и физиологические механизмы. Все мышцы состоят из большого числа активных элементов - волокон. Считают, что мышцы могут выполнять динамическую и статическую работу. При статической работе мышца сохраняет свою длину и напряжение, т.е. не перемещается. При динамической работе мышца может укорачиваться и удлиняться или, как принято говорить, выполнять работу в преодолевающем или уступающем режиме.

Все движения, связанные с остановкой, амортизацией, замедлением движений отдельного звена, группы звеньев или человеческого тела, в целом характеризуются уступающим режимом работы мышц. Ускорение звена или звеньев тела, напротив, обуславливается преодолевающим режимом. Во всех движениях, так или иначе, присутствуют практически оба режима мышечной

активности. Однако при выборе физических упражнений для занятий всегда необходимо анализировать основной режим работы мышц. Это поможет правильно обозначить силовые акценты движений ребенка в зависимости от целей и задач конкретного занятия.

Главной рабочей единицей мышцы является мышечное волокно. Мышечные волокна человека бывают двух основных типов. У - красные и белые, или, как их еще иногда называют, медленные и быстрые. Разные виды и режимы движений обеспечиваются активностью разных типов мышечных волокон. Например, спринтерская скорость обеспечивается активностью быстрых мышечных волокон. И, наоборот, в упражнениях, связанных с проявлением выносливости, ведущую роль играют мышечные волокна медленного типа.

Существует мнение, что процентное содержание разных типов волокон в мышцах обусловлено наследственными факторами и не может быть существенно изменено в процессе тренировки. Поэтому предполагают, что успехи в видах спорта, связанных с проявлением выносливости, могут зависеть от высокого процентного содержания красных (медленных) волокон в мышцах, а высокие потенциальные возможности в скоростных видах спорта обусловлены повышенным процентом содержания белых (быстрых) волокон. Это важно, когда речь идет о выборе видов спорта для регулярных занятий с целью достижения высоких спортивных результатов.

Движения человека представляют собой результат взаимодействия внешних и внутренних сил.

Внешние силы возникают при соприкосновении человека с окружающей средой (опорой, различными предметами, спортивными снарядами и т.п.). Только благодаря такому контакту возможно перемещение тела в пространстве.

Внутренние силы возникают при взаимодействии звеньев тела человека друг с другом. Внутренние силы не в состоянии изменить движение тела, придать ему ускорение. Однако управляя ими, тягами мышц, человек может

целенаправленно повлиять на внешние силы, изменив величину и направление действия. Важнейшей из внешних сил, способствующих перемещению человека в пространстве, является сила реакции опоры. Реакция опоры равна силе действия тела на опору и направлена в противоположную сторону. Контакт человека с опорой обусловлен наличием силы трения. Результатом активного взаимодействия внутренних и внешних сил являются приобретенное телом ускорение и возникновение нового типа сил - сил инерции, которые называют также реактивными.

Сложное и тонкое взаимодействие реактивных сил - одно из самых интересных явлений двигательной активности человека. Сознательно ускоряя или замедляя движения отдельных звеньев, можно добиться очень высокой эффективности, экономичности, "легкости" движений. И, наоборот, неумение использовать реактивные силы приведет к напряжению, лишним тратам энергии.

Каким же образом человек управляет своими движениями? Общая схема управления движениями в соответствии с современными научными представлениями в упрощенном виде выглядит следующим образом. Мозг человека по двигательным нервам посылает мышцам команды. Мышцы, выполняя эти команды, создают тяги, приводящие в движение отдельные звенья аппарата движений. От мышц и связок по чувствительным нервам в мозг поступают сигналы о том, как исполнены поданные команды. Затем этот цикл повторяется, и в случае необходимости осуществляется коррекция движений.

Наблюдая за выступлением выдающегося спортсмена, нельзя не обратить внимание на необычайную легкость, непринужденность, свободу и явную расслабленность его движений. Эта легкость является внешним выражением того, что спортсмен прикладывает огромные усилия в нужные моменты и самые необходимые фазы движения, умело использует силы инерции, реактивные силы, упруго-вязкие свойства аппарата движения и

экономит энергию в фазах, непосредственно не влияющих на результативность.

Казалось бы, самые простые, обыденные движения - бег, прыжок, ходьба. Однако, чтобы сделать их по-настоящему эффективно, нужно добиться рационального взаимодействия отдельных элементов в каждом из этих движений.

1.2.1 Осанка, поза, походка

Еще одним видом двигательной активности, на котором необходимо остановиться подробнее вследствие его исключительной важности для ребенка, является осанка. В.К. Бальсевич (1997), подчеркивает мнение учёных, что осанка это вид двигательной активности. Сохранение при определенных условиях правильной, хорошо сбалансированной позы человека достигается за счет ее постоянной коррекции точно дозированными напряжениями многочисленных мышц тела. Поэтому успеха в формировании правильной осанки достигают, прежде всего, путем укрепления мышечной системы, ее разносторонней физической и физиологической тренировкой, утверждает ученый.

Человек, хорошо владеющий своим телом, умело управляющий своими мышцами, как правило, красиво ходит, осанка его характеризуется собранностью, стройностью и в то же время раскованностью. Такой человек высоко, красиво и прямо держит голову, плечи у него умеренно развернуты, туловище занимает вертикальное положение.

Известно что осанка - это не только привычное положение (поза) человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, т.е. осанка - понятие комплексное (Е.А. Земсков, 1997).

Проблема формирования осанки сопряжена с решением ряда практических вопросов: укрепления, профилактики и коррекции состояния здоровья, гармоничного и пропорционального развития мышечной системы

и физических качеств, формирование эстетического вида человека (Донской Д., 1968; Зациорский В.М., 1979).

Правильная, или прямая, осанка характеризуется следующими признаками

Положение головы прямое, подбородок слегка приподнят.

Плечи - на одном уровне, слегка отведены назад, лопатки симметричны, нижними краями прижаты к спине.

Величина изгибов в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника умеренная, боковые изгибы позвоночника отсутствуют.

Гармоничное развитие мышечного корсета передней и задней, левой и правой сторон туловища.

Передняя брюшная стенка умеренно выпуклая, живот подтянут, угол наклона таза нормальный ($35-45^\circ$), ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах, сводчатость стоп нормальная.

Все звенья тела располагаются так, чтобы обеспечить ему вертикальное и уравновешенное положение без выраженного напряжения мышц и создать благоприятные условия для эффективного функционирования систем организма в привычных положениях: лежа, сидя, стоя и при ходьбе.

Очевидно, осанка как феномен целого представляет сложноорганизованный объект, состояние которого определяется взаимодействием следующих факторов: морфологического развития опорно-двигательного аппарата, эффективного функционирования систем жизнеобеспечения, системы педагогического воздействия на физическое развитие в процессе физического воспитания (Ашмарин Б.А., 1990). Следовательно, в сознании специалиста по физической культуре, субъекта (занимающегося) с определенным уровнем физкультурного образования должна быть сформирована мотивация деятельности не по принципу "чем больше, тем лучше", а по принципу "сделать то и только то, что необходимо и достаточно" для формирования или профилактики или коррекции правильной осанки и походки у конкретного человека (Карп П., 1967). В этом

проявляется и гуманистический подход в педагогическом процессе физического воспитания.

Системный подход связан с научным обоснованием базовых общеметодических правил и частных методик, на основе которых конструируется намеченный результат при наличии определенных средств формирования осанки и ресурсных ограничений естественного развития организма (Карп П., 1987).

Для рационального построения целенаправленных практических занятий надо исходить из следующих базовых общеметодических правил.

1. Учитывать возрастные особенности формирования и развития опорно-двигательного аппарата по признаку окостенения скелета человека (Донской Д., 1975).

Процесс окостенения скелета завершается в различное время: в 6-7 лет фиксируются изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника, к 12-13 годам - изгиб в поясничном отделе, грудная клетка приобретает форму взрослого, завершается окостенение скелета черепа, поперечный размер таза становится как у взрослого. Процесс окостенения остальных частей скелета человека завершается в основном к 25 годам.

К этому возрасту прекращается рост мышц в длину. Диаметр мышечных волокон увеличивается до 35 лет.

Следовательно, вначале целесообразно приступать к формированию правильного положения головы, формы изгибов позвоночника в шейном и грудном отделах, затем в поясничном отделе, а также горизонтального положения (продольной оси) и правильного наклона таза (Бальсевич В.К., 1988).

2. Соблюдать хронологию критических периодов развития физических качеств в процессе жизни человека (Бернштейн Н.А., 1991).

Критические периоды с наиболее высокими темпами поступательного развития основных физических качеств отмечаются с 7 до 17 лет. Особенно быстро развиваются функции организма детей 11-13 лет. Фаза

относительной стабилизации имеет место в возрасте 18-25 лет. К этому времени основные морфологические изменения завершаются. Высокий уровень гибкости, быстроты и силы движений может быть достигнут к 18-19 годам, общей и силовой выносливости - к 23-25 годам.

Фаза инволюционного развития приходится на возрастной период от 26 до 60 лет.

В соответствии с этими правилами процесс педагогического воздействия на человека с правильной осанкой до 25 лет будет направлен на выработку и закрепление навыка правильной осанки на основе гармоничного и пропорционального развития физических качеств, формирования привлекательного внешнего вида, красивой походки. По мере старения человека (до 55 лет у женщин и до 60 лет у мужчин) реализуются задачи профилактики и коррекции нарушений осанки посредством использования специальных упражнений и комплексов. В более старшем возрасте используются специальные упражнения на коррекцию тех звеньев тела и функций, которые в определенной степени обеспечивают бытовую двигательную активность.

Частные методики предполагают использование общих и специальных средств для реализации задач гармоничного и качественного развития мышц шеи для удержания правильного положения головы; развития мышц туловища и подвижности позвоночника для сохранения нормальных физиологических изгибов позвоночника; правильного положения плечевого пояса и формы грудной клетки; развития мышц живота и спины; мышц таза и бедер для удержания нормального угла наклона таза; укрепления мышц, удерживающих своды стопы, а также формирования навыка правильной осанки тела.

Если осанка у ребенка уже нарушена, то самым действенным способом ее исправления будет активизация занятий физическими упражнениями. Благодаря ним удастся добиться главного для выработки правильной осанки – увеличить подвижность отдельных звеньев тела, укрепить ослабленные

мышцы, сделать более эластичными укороченные. Специальной тренировкой можно добиться необходимого баланса напряжений мышц, поддерживающих изгибы позвоночного столба, и правильного положения связанных с ним частей тела.

Зная принципы функционирования двигательного аппарата ребенка и механизмы управления его физической активностью, можно без труда подобрать массу различных упражнений или придумать новые, исходя из конкретных задач обучения ребенка элементам движений и целостным действиям. Опираясь на эти знания, читатель сможет правильно расставить акценты при разучивании того или иного упражнения, обратить внимание ребенка на узловые, решающие моменты, фазы движений и, таким образом, помочь ему освоить стройные, рациональные, экономичные движения в целом. Эти знания помогут родителям регулировать нагрузки на мышечную систему и другие органы и системы организма ребенка. Все это будет способствовать гармоничному развитию двигательной функции ребенка, стимулировать его физическую активность и, таким образом, содействовать воспитанию культуры движений.

Что же характеризует культуру движений человека? Умение управлять движениями? Их внешняя красота? Умение из нескольких возможных вариантов движений выбрать лучший? Все вместе взятое, объединенное двумя определениями: эффективностью и экономичностью. Экономичность движений определяется умением решить конкретную двигательную задачу с минимумом энергозатрат. Доказано, например, что в некоторых видах движений рациональное использование мышц может повысить экономичность работы более чем в 2 раза. Эффективность движения определяется тем, насколько успешно решается задача, поставленная перед данным движением.

Говоря о критериях высокой культуры движений ребенка, прежде всего, нужно иметь в виду формирование у него способности успешно решать самые разнообразные двигательные задачи. Это значит, что уже в

дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок должен хорошо владеть основными движениями, накопить значительный потенциал фундаментальных двигательных умений, с тем, чтобы в будущем на этой основе можно было легко освоить более сложные движения и действия, в том числе и спортивные.

Овладение основными движениями базируется на формировании у ребенка умения соразмерять свои усилия с конкретной задачей, согласовывать движения разных участков тела с различными усилиями, координируя их работу во времени и пространстве. Сложность обучения ребенка движениям заключается в том, что невозможно привлечь к этому процессу его сознание в той мере, в какой это необходимо. Зато ребенок лучше, чем юноши и взрослые, воспринимает и запоминает форму движения, его пространственную и, что очень важно, ритмическую структуру.

Освоение элементов беговых, прыжковых, метательных движений, овладение рациональной манерой бега, прыжка, метания, накопление большого арсенала всевозможных освоенных гимнастических и акробатических упражнений, умение ловко и точно бросить мяч, поднять и перенести достаточно тяжелый предмет, умение плавать и нырять, освоение и закрепление правильной осанки - все это составит основу культуры движений ребенка (Е.А. Земсков, 1997).

Для формирования правильной красивой осанки необходимо дополнительно использовать упражнения дыхательной гимнастики и укреплять мышцы живота (Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Сковородникова, 2000).

Способы контроля правильной осанки: обычно осанку проверяют в положении стоя у стены. Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, то осанка может быть признана в основном правильной. Если обнаружится, что голова слишком наклонена вперед (затылок не касается стены), вся спина касается стены (плоская спина), ягодицы не касаются стены - имеются признаки нарушения осанки.

Упражнения для формирования правильной осанки младшего школьника включают фиксацию стойки смирно и стойки смирно у стены (прислонясь к стене), прогибание туловища в основной стойке (прогибание туловища в положении выпада вперед, в наклоне назад) и в положении лежа (прогибание назад в положении лежа на животе, подъем прямых ног назад из того же положения), вращение туловищем влево и вправо, наклоны вперед и назад.

Можно выполнять специальный комплекс упражнений из системы хатха-йога, подобранный для учащихся младшего школьного возраста

Следует подбирать посильные для каждого ребенка упражнения, отмечают Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Сковородникова (2000) . Они не должны быть слишком сложны для выполнения (например, не рекомендуется использовать кувырки, перевороты, двигательные действия на повышенной опоре). При выполнении упражнений по формированию правильной осанки не допускается натуживаний. Все упражнения должны быть хорошо освоены, и выполняться без напряжения, легко и красиво. Только в этом случае будет достигаться реальная польза от занятий по формированию осанки. Золотое правило выполнения упражнений для формирования осанки - регулярные занятия.

1.2.2 Жесты, мимика, позы

Мастерство художника помогает передать зрителям как физическое совершенство атлета, так и соразмерность, гармоничность движений, достигнутую его внутренним состоянием. Большими возможностями для передачи пластичности располагает фотография: с ее помощью можно передать характер движений кистей рук, выражение лица, глаз.

Большой информативностью обладает поза спортсмена. Через нее можно передать внутреннюю радость и печаль, состояние глубокой сосредоточенности, победное ликование, драматизм поражения. Каждое из

этих состояний выражается движениями рук, определенным наклоном, поворотом головы, напряжением плеч.

Настроение человека проявляется через различные жесты. Например, одержавший победу спортсмен высоко вскидывает руки вверх, сжатые в кулак пальцы демонстрируют его большую внутреннюю силу, устремленность, твердый характер (Л.Д. Назаренко, 1999).

Высокий спортивный результат немислим без достижения определенного уровня красоты и пластичности. Движения мастеров фигурного катания, синхронного плавания, прыгунов в воду поражают высокой степенью выразительности, грациозности. Это является свидетельством достижения высочайшей внутренней согласованности работы крупных и мелких мышц, пластичностью и ритмичностью каждого двигательного действия. Выразительность телодвижений: поворотов, наклонов, вращений, приседаний - в каждом виде спорта имеет свои особенности. Так, движения копьеметателя не похожи на действия прыгуна с шестом или боксера, но каждый высококлассный мастер отличается высоким уровнем пластичности.

Пластичность движений рук в зависимости от вида спорта решает разные задачи. Так, дальность полета диска, гранаты, ядра в значительной степени зависят от финального усилия, в котором проявляется высокий уровень не только скоростно - силовых качеств, но и координационных, среди которых немаловажное значение имеет пластичность. В фигурном катании, гимнастике, акробатике движение рукой может подчеркнуть красоту, легкость, завершенность двигательного акта или показать переход к другому действию.

Движениями рук спортсмен может передать свое внутреннее состояние: широко разведенные, раскрытые вверх ладони передают радость, открытость души; опущенные вниз кисти скрещенных рук подчеркивают легкую грусть, печаль, смирение. Таким образом, пластичность кистей рук помогает создать определенный выразительный образ. Движения рук имеют

также большое значение в спортивных играх, единоборствах, в других видах спорта. Так, траектория и направление удара в волейболе во многом зависят от силы удара кисти, поэтому пластичность выражается здесь в резких отрывистых движениях, демонстрирующих мощь атлета, твердость характера, волю.

Одним из проявлений динамической пластичности является эмоциональная мимика, с помощью которой передается внутреннее состояние человека. Слезы радости на просветленном спокойном лице показывают счастье достигнутой победы. Мимикой лица можно показать недоумение человека, недопонимание нежелательно складывающейся ситуации. Она включает в себя такие моменты, как сжатие и разжатие губ, движения глазами, бровями. Высококвалифицированные спортсмены достигают такого уровня управления мимикой лица, который позволяет скрыть отрицательные эмоции даже при сильном болевом ощущении или серьезной неудаче.

Смысловой жест, как одно из проявлений пластичности, имеет две разновидности: условный и безусловный. Условный помогает, молча отдавать указания, распоряжения, приказания. Например, показав рукой на дверь, человек тем самым как бы сказал: "выйди" или "иди". Палец, указывающий на стул, подменяет слово "сядь". Безусловный смысловой жест характерен для разнообразной двигательной деятельности, связанной с проявлением безусловнорефлекторных реакций. Так, резкий бросок мяча заставляет человека уклониться, присесть.

1.2.3 Координированность

В младшем школьном возрасте почти все физические качества ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. При этом возраст 6-9 лет особенно плодотворен для создания координационной базы, 9-11 лет - для развития быстроты и "быстрой" силы. Если в этот период не сосредоточить педагогические усилия на этих составляющих физического потенциала

ребенка, то будет безвозвратно упущено самое подходящее время, самые благоприятные условия для формирования физиологической основы будущих физических кондиций человека. Поэтому организация правильного тренировочного режима ребенка с целью обеспечения скоростных качеств его общей физической подготовки и преимущественной направленности на развитие широкого спектра двигательных координаций оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития физического потенциала человека в этот период его жизни.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей степени - путем осознания, продуманного освоения технических действий. Поэтому обучение целостному упражнению будет в этом возрасте иметь больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети этого возраста почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, научиться обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровую смекалку (В.К. Бальсевич, 1997).

Уровень физической культуры человека определяется тем, насколько он овладел основными ценностями этой важнейшей составляющей культуры нашей цивилизации. К их числу относятся знания о строении и функционировании нашего двигательного аппарата и обеспечивающих его работу систем организма, о сущности и правилах организации физической подготовки и закаливания, режима восстановления; степень личной

активности человека в развитии своего физического потенциала; уровень физической подготовленности, состояние здоровья.

Важнейшей концептуальной особенностью предлагаемой системы является установка на комплексное формирование основ физической культуры ребенка, которая рассматривается в неразрывной связи со всеми остальными составляющими культуры. Соответственно и физическое воспитание младших школьников нельзя рассматривать в отрыве от всего комплекса задач культурного развития личности ребенка, безусловного единства интеллектуального, эстетического, нравственного, трудового и физического воспитания в интересах освоения младшими школьниками представлений о сущности здорового образа жизни, овладения его основными правилами.

Культура здорового образа жизни человека как важнейшая составляющая общей человеческой культуры - по существу одна из основных и самых непосредственных форм освоения человеком внешней и внутренней природы, способ создания гармонии своего существования в самом широком смысле.

На образ жизни младшего школьника может оказать влияние школьное оздоровительное воспитание, которое определяется как процесс, в ходе которого ребенок учится заботиться о своем здоровье, сознательно относиться к нему, что служит одним из показателей общей культуры человека.

1.2.4 Двигательная пластика

В настоящее время возросло внимание к изучению двигательных координативных качеств (ДКК). Однако среди многочисленных публикаций, посвященных данной проблеме, пластичности уделяется незначительное внимание. Впервые на это качество указал Н.А. Бернштейн (1947, 1991), назвав его пластикой. По его мнению, - это определенное по рисунку и ритму движение человеческого тела, отражающее его духовный и внутренний мир. В трудах других авторов мнение Н.А. Бернштейна о

пластике движений не нашло отражения, и пластичность как одно из важных ДКК до настоящего времени не изучена. Известный американский ученый Бенджамин Лоу (1984) обращает внимание на такую двигательную характеристику в спорте, как плавность, то есть изящество, грациозность. По его мнению, плавность возникает благодаря динамической форме и создает впечатление повышенного контроля, равновесия, чувства времени (Л.Д. Назаренко, 1999).

В каждом виде спорта обращает на себя внимание пластичность движений, привлекающая особое внимание зрителей и создающая его специфическую привлекательность. Так, например, поза штангиста, передающая глубокое внутреннее спокойствие, достоинство, готовность к преодолению огромного веса, плавное и размеренное начало подготовительных действий свидетельствуют о наличии у спортсмена определенного уровня пластичности. Движения высококлассного бегуна, сравнимые с образом парящей птицы, также характеризуются высокой пластичностью. Грациозность присуща и прыгунам с шестом в высоту, выполняющим сложнейшие упражнения настолько плавно, виртуозно, что полет их тела в безупрочной фазе воспринимается зрителями как естественные легкие, красивые движения. Именно двигательные действия, близкие к совершенству, характеризуются наличием пластичности. Как двигательно-координационное качество, пластичность невозможна без высокого уровня согласованности двигательной активности мышц, ритмичности движений, обеспечивающей чередование работы мышц - сгибателей и разгибателей, а также темпа, динамики и гармонии. Уровень развития пластичности находится в прямой зависимости от двигательного опыта, координационных способностей и технического мастерства.

Характерной особенностью пластичности как ДКК является ее зависимость от эмоционального настроения, особого состояния души, связанного с проявлением различных чувств: уверенности в победе и радости

от ее предвкушения, готовности донести до зрителей красоту своего вида спорта.

Составными компонентами пластичности являются:

1) индивидуальный стиль:

- выверенность движений (приземление в ожидаемой точке, выполнение упражнений по четко рассчитанной траектории, амплитуде, высоте);

- самоконтроль (правильно выбранный главный момент приложения усилий, чередование напряжения с расслаблением, строго избирательное участие мышечных групп);

- насыщенность двигательными действиями, требующими мощности, резкости (сочетающей силу и быстроту), точности;

2) грация (грациозность движений):

- сочетание силы и красоты движений;

- пространственная точность и максимальная амплитуда;

- контрастность движений;

- манера держаться свободно, раскованно при больших нагрузках;

- контакт со зрителем ("чувство зрителя").

Гармоничность двигательных действий, обеспечивающая единство, согласованность, соразмерность частей единого двигательного акта, а также включение разнохарактерных движений:

- симметричных и асимметричных;

- силовых и маховых;

- динамических и статических;

- быстрых и медленных;

- длинных и коротких;

- контрастных и дополняющих друг друга;

- простых и сложных;

3) артистичность исполнения в сочетании со сложностью упражнений:

- непрерывность движений от начала до конца без пауз, отсутствие неоправданных остановок, нарушающих композицию;
- единство физического и внутреннего состояния (тела и духа).

Пластичность имеет две разновидности: статическую и динамическую, каждая из которых представлена специфическими и неспецифическими проявлениями. Статическая пластичность отражает эмоциональное состояние человека в один из моментов, когда его духовный мир раскрывается наиболее полно. Она может передавать внутреннее состояние спортсмена в момент максимального усилия, позволяя демонстрировать его физическую и духовную мощь. Любое проявление статической пластичности связано со стремлением к совершенству и может проявляться в момент окрыления, когда спортсмен максимально близок к победе, ощущает ее всем своим существом. Поэтому каждое произведение искусства с изображением спортивной символики служит средством общения между людьми, так как содержит информацию, воздействующую на человека, его внутренний мир. Скульптура дает представление об идеальной форме и красоте тела людей разных веков и является свидетельством постоянного стремления человека к физическому совершенству.

Пластичность движений нижних конечностей более всего проявляется во время легкоатлетических, акробатических прыжков, пируэтов, поддержек в фигурном катании, в беге. О стиле бега чемпиона Олимпийских игр 1936 г. на дистанции 1500 м Джека Лавлока написано следующее: "...это чистейшее колдовство: нечто почти сверхчеловеческое в совершенной координации каждого его движения, видимое отсутствие напряжения и лирическая плавность стиля и ритма бега. Воистину, это была поэзия движения" [3, с.22].

Особенно большое значение имеет пластичность ног в хореографии, гимнастике и балете.

Группу неспецифических проявлений пластичности составляют разнообразные бытовые, трудовые движения. Так, движения высококлассного токаря, плотника отличаются не только отсутствием

лишних движений, но и высокой степенью их соразмерности, плавности, подчиненности строгому ритму. Каждое движение имеет четко выраженное начало, постепенное увеличение его интенсивности и завершенность.



Мимика передает настрой человека и его состояние в данный момент. Например, спокойная улыбка является свидетельством хорошего расположения духа. Нахмуренные, сдвинутые брови, сжатые губы - признак недовольства, глубокой сосредоточенности.

Критериями пластичности являются:

1. Степень внутреннего ощущения характера двигательного действия:
 - точность пространственных, временных и силовых характеристик движения.
2. Уровень развития артистичности:
 - эмоциональный подъем;
 - выражение чувства вдохновения, раскованности;
 - ощущение полного слияния движений с музыкой.

3. Степень самообладания:

- отсутствие тремора;
- идеальная осанка.

4. Степень сопереживания и контакт со зрителями.

Одним из ведущих факторов, определяющих степень проявления пластичности, служит соразмерность развития и выраженности физических и ДКК. Известно, что без определенного уровня силы, быстроты, выносливости, а также ловкости, подвижности, точности, гибкости невозможно передать характер любого достаточно сложного двигательного действия. Далеко не каждое упражнение требует максимального проявления силы или гибкости. Вместе с тем очевидно, что при их слабой выраженности также невозможно освоить двигательное действие без искажения его качественных характеристик. Поэтому строгое соответствие физических и ДКК является одним из важных составляющих проявления пластичности.

Следующим фактором выступает уровень развития межмышечной и внутримышечной координации. Любое двигательное действие характеризуется проявлением нервной, мышечной и двигательной координации [7,11]. Благодаря взаимодействию этих видов координации обеспечивается программирование действий, позволяющее решить двигательную задачу.

Генетические особенности, как один из факторов, в определенной мере определяющих проявление пластичности, формируют индивидуальный стиль спортсмена, артистизм, гармоничность движений и грациозность. Например, мощь, безудержность, напор большого мастера фигурного катания Ирины Родниной резко контрастируют с мягким, грациозным стилем Натальи Лининчук.

Типологические особенности нервной системы - также один из факторов, влияющих на проявление пластичности. Явно выраженный холерический темперамент человека находит выход в резких, контрастных движениях, в высоком темпе, скоростно-силовой направленности.

Уравновешенный спортсмен предпочитает движения широкой амплитуды, соразмерные, более ритмичные.

Эмоциональное состояние во многом определяет внешнее и внутреннее поведение человека, способствуя всплеску чувств, подъему настроения. При этом важен самоконтроль, так как чрезмерное проявление эмоций приводит к нарушению гармоничности и искажению индивидуального стиля.

Естественное состояние пластичности развивается у человека в процессе его индивидуальной жизни, в зависимости от определенных условий. Одно из них - уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Трудно говорить о пластичности движений при низких показателях скоростно-силовых качеств.

Специально организованные занятия приводят к закономерному приросту пластичности независимо от того, ставится ли такая задача. Однако по мере повышения мастерства происходит возрастание физических и ДКК, в том числе и пластичности.

Таким образом, пластичность как двигательно-координационное качество есть гармоничное по форме и ритму движение, отражающее духовный и внутренний мир человека.

1.3 Гимнастика в формировании культуры движений детей младшего школьного возраста

Рассмотрим значение движений для культурного развития детей.

Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции детей. Например, в исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Движения способствуют увеличению словарного разнообразия детской речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние ребенка. Иными словами, двигательная активность не

только создает энергетическую основу для нормального роста и развития, но и стимулирует формирование психических функций.

Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья.

Проводимые в школе гимнастические уроки, позволяют учащимся позволять выработать у учащихся силу воли, выносливость, коллективное творчество, а соответственно и более глубоко изучить историю культуры поведения человека в обществе и в быту, узнать о чести и долге, справедливости и о манере общения.

Анализ вышесказанного показывает, что с социально – эстетической точки зрения содержание воспитания нравственной культуры должно, прежде всего, включать в себя вовлечение учащихся в спортивную жизнь, и соответственно, гимнастику (В.К. Бальсевич, 2001).

Гимнастика на протяжении тысячелетий, с момента зарождения физической культуры как системы воздействия на человека, всегда считалась ее первоосновой.

Богатейший арсенал разнообразных гимнастических упражнений широко применялся практически во всех западноевропейских, восточных системах физического воспитания, а также в России как в дореволюционное время, так и в последующее.

Трудно переоценить роль гимнастики и гимнастических упражнений в деле всестороннего физического развития личности. Как же обеднен уровень двигательной подготовленности девушек-выпускниц, которые были лишены возможности совершенствовать свою фигуру и движения средствами художественной гимнастики, не ощутили благотворного воздействия ритмов аэробики (А.И. Селезнёв, 2003).

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в

соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Благодаря специфике средств и методов гимнастика оказывает существенное педагогическое воздействие на занимающихся. Четкая организация занятий, строгие требования к точности выполнения упражнений, формирование представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому самосовершенствованию способствуют воспитанию важных моральных и волевых качеств.

Гимнастика в нашей стране является одним из наиболее массовых средств физического воспитания. Ее значение особенно велико в деле физического совершенствования подрастающего поколения.

Средства гимнастики широко применяются и в целях сохранения здоровья, и повышения работоспособности людей среднего и пожилого возраста.

Основными средствами гимнастики являются преимущественно специально разработанные формы движений аналитического характера. Лишь небольшая часть упражнений заимствована непосредственно из жизненной практики. Но и эти упражнения (большинство их относится к числу так называемых прикладных упражнений) по своей структуре часто существенно отличаются от естественных движений человека.

Важно подчеркнуть, что основные средства гимнастики, представляющие собой совокупность разнообразных искусственно созданных форм движений, применяют для совершенствования естественных, жизненно важных двигательных способностей человека, необходимых ему в повседневной жизни, в трудовой и военной деятельности. С помощью гимнастических упражнений формируют многие

необходимые в жизни двигательные навыки и умения, совершенствуют школу движений, развивают основные двигательные качества (силу, гибкость, ловкость, быстроту, различные виды выносливости), исправляют дефекты осанки, восстанавливают утраченную дееспособность двигательного аппарата.

Арсенал средств гимнастики формировался постепенно, по мере накопления научных знаний, расширявших представление о строении и функциях организма, о возможностях управления процессом развития двигательных способностей человека. Содержание гимнастики пополняется и уточняется непрерывно. Новые достижения в теории и методике физического воспитания применяются для повышения эффективности занятий гимнастикой с людьми различного возраста.

В арсенал средств гимнастики входят все анатомически возможные движения от элементарных односуставных сгибаний и разгибаний до сложнейших по координации двигательных действий, выполнение которых требует высокого уровня развития основных двигательных качеств [18].

Наиболее типичными для гимнастики являются следующие группы упражнений:

1. Общеразвивающие упражнения. Их применяют для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки.

Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого подбора их педагогом, но и от его словесных воздействий, от характера музыкального сопровождения занятий и внешних условий, в которых они проводятся.

Длительные занятия гимнастикой, как и любым другим видом деятельности, накладывает на занимающихся специфический отпечаток. Гимнасты отличаются от других категорий спортсменов разносторонней физической подготовленностью. Особенно хорошо у них развиты способность управлять своими движениями, гибкость, мышечная сила,

прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, самообладание, дисциплина, привычка тщательно продумывать технику исполнения упражнения. Они более организованы, внешне собраны и подтянуты, отличаются корректностью в общении с окружающими. Все это помогает им в учебе, трудовой деятельности, несении воинской службы.

Конечно, каждый вид спорта имеет свои преимущества в воздействии на занимающихся. Спортигровики превосходят гимнастов в способности распределять и переключать внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Пловцы, бегуны и лыжники превосходят гимнастов в выносливости.

Но, ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений как гимнастика.

Такова гимнастика как предмет познания и ее место в системе физического воспитания человека.

О большом влиянии гимнастических упражнений на гармоническое развитие личности говорят её методические особенности.

1. Использование большого количества различных движений, с помощью которых возможно разносторонне воздействовать на развитие функций организма. Занятия гимнастикой исключают специализацию в каком-то узком круге движений, связанную с овладением небольшим числом двигательных навыков и умений и ограничивающую сферу воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

2. Возможность относительно локально воздействовать на различные звенья двигательного аппарата и системы, организма. С помощью гимнастических упражнений можно избирательно развивать силу отдельных мышц и мышечных групп, увеличивать подвижность в различных суставах, совершенствовать функции дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и другие систем организма, благотворно влиять на обменные процессы, тренировать вестибулярный аппарат и т. д.

3. Возможность весьма точно регулировать нагрузки и строго регламентировать педагогический процесс. Применяя различные методические приемы, можно варьировать нагрузку в диапазоне—от минимальной до максимальной. Дозирование нагрузки осуществляется путем изменения темпа и амплитуды движений, применения отягощений, изменения условий выполнения упражнения, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения последовательности выполнения упражнений и др. Возможность точно регулировать нагрузку создает самые благоприятные условия для осуществления индивидуального подхода к занимающимся. Индивидуальный подход, плановость и системность в наращивании нагрузок облегчается еще и тем, что занятиям гимнастикой свойствен строгий порядок, дисциплина и четкая организация учебно-тренировочного процесса.

4. Возможность применения одних и тех же гимнастических упражнений в различных целях. Это достигается разнообразными методическими приемами (различное методическое оформление упражнений). Например, прыжки могут применяться для укрепления мышц и связок ног, развития прыгучести, совершенствования координации движений, развития функции равновесия, тренировки выносливости (многоскоки), для обучения прикладным и спортивным навыкам, воспитания смелости и решительности и др.

5. Возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание занимающихся. Требования гимнастики в совершенстве владеть формой движений, стремиться к их изяществу, пластичности и выразительности, быть красиво сложенным, уметь сочетать движения с музыкой оказывают существенное влияние на формирование эстетического вкуса у занимающихся.

Средства основной гимнастики весьма разнообразны. К ним относятся многочисленные общеразвивающие, вольные и прикладные упражнения, прыжки, несложные акробатические упражнения и упражнения на

гимнастических снарядах, подвижные игры, танцевальные упражнения. С помощью этих упражнений развивают основные двигательные качества, формируют жизненно важные двигательные навыки и правильную осанку, совершенствуют координацию движений. Основной гимнастике принадлежит ведущая роль в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста (она положена в основу государственных программ физического воспитания дошкольников и школьников).

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся (Меньшиков Н.К., 1998); Николаев Ю.М., 1999; Смолевский В.М., 1991)

Благодаря специфике средств и методов гимнастика оказывает существенное педагогическое воздействие на занимающихся. Гимнастика способствует формированию представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела.

Гимнастика в нашей стране является одним из наиболее массовых средств физического воспитания. Ее значение особенно велико в деле физического совершенствования подрастающего поколения.

ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

В соответствии с проблемой, целью, предметом были определены следующие **задачи исследования**:

1. Теоретически обосновать эффективность влияния гимнастических упражнений на формирование культуры движений младшего школьника.
2. Разработать тесты для определения осанки, пластичности, координированности у детей младшего школьного возраста.
3. Разработать критерии оценок для оценивания осанки, пластичности, координированности у детей младшего школьного возраста.
4. Экспериментально доказать эффективность влияния гимнастических упражнений на формирование культуры движений младших школьников.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ проблемы по литературным источникам.

Анализ научной и специальной литературы осуществлялся с целью изучения состояния проблемы влияния гимнастических упражнений на формирование культуры движений детей младшего школьного возраста и актуальности данной проблемы. В основе литературного анализа рассматривались: проблемы и перспективы активного применения разнообразных средств гимнастики для совершенствования культуры движений у школьников.

2. Педагогическое наблюдение.

В нашем исследовании наблюдение проводилось с целью направленного, изучения культуры движений младших школьников, как показателя общей культуры; с целью выявления умений школьников удерживать правильную осанку на протяжении всего занятия. Во время наблюдений обращалось внимание также на позы детей, их мимику и жесты и т.д.

3. Диагностические методы.

Были разработаны тесты, для определения влияния упражнений гимнастики на формирование культуры движений младших школьников.

Тест 1. «Осанка» - ходьба по скамейке, сохраняя осанку, предварительно зафиксированную у стены.

Школьник становится спиной к стене так чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены, затем отходит и, стараясь удержать правильную осанку, проходит по гимнастической скамейке. Оценивается умение школьника удерживать правильную осанку (не напрягаясь) в процессе ходьбы по скамейке. Тест, акцентирующий внимание на формировании правильной осанки как основе пластичности, включает также использование дополнительного груза. Мешочек с песком кладется на голову и удерживается при ходьбе по двум обручам "восьмерке" и "зигзагу". Оцениваются слитность и плавность движения при удержании мешочка на голове.

Тест 2. «Пластичность» - волна туловищем.

Стоя на пол шага от гимнастической стенки лицом к ней, руки вперед хватом сверху на стенке. Выполняется волна туловищем из круглого полуприседа. Определяется степень слитности движения: последовательное касание коленей, бедер, груди и плавное возвращение в полуприсед.

Тест 3. «Координированность» - общеразвивающие упражнения – поточно.

Выполнить три общеразвивающих упражнения – поточно. Оценивается четкое выполнение упражнений и правильный переход от одного упражнения к другому (слитность выполнения упражнений), соблюдение динамической осанки.

4. Педагогический эксперимент проводился с целью экспериментальной проверки эффективности активного применения средств гимнастики для формирования культуры движений младших школьников.

Собственно педагогический эксперимент включал несколько этапов. В исследовании приняли участие 48 учеников третьего класса многопрофильной гимназии «Ступени» г. Пензы, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Двадцать четыре школьника составили контрольную группу и другие двадцать четыре, экспериментальную. Школьники обеих групп в начале эксперимента прошли тестирование, к каждому тесту разработаны критерии оценки (приложение 1).

Отличием экспериментальной группы было то, что в уроках физической культуры со школьниками данной группы активно применялись средства гимнастики. В контрольной группе занятия проводились по обычной программе.

В экспериментальной группе ученики выполняли специальные упражнения: 1) для формирования правильной осанки и сохранения её в движении (походка) – серия упражнений на равновесие (разновидности ходьбы по гимнастической скамейке, в том числе и с грузом (мешочек с песком); 2) для развития пластичности, которые включали серию упражнений, представляющих различные варианты "волн" телом в сторону, вперед, назад, волнообразные движения руками в различных направлениях; 3) для развития координированности – общеразвивающие упражнения, выполняемые поточно.

В процессе физкультурных занятий в экспериментальной группе нами постепенно добавлялись разнообразные средства традиционных и нетрадиционных видов гимнастики.

5. Математической статистики.

Все экспериментальные данные подвергались статистической обработке, при этом определялись следующие характеристики:

- Средняя арифметическая величина: $M = (\sum V) / n$, где

$\sum$ - знак суммирования;

V - полученные в исследовании значения, варианты;

n - число вариантов.

2.3 Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе, с сентября 2015 года, по октябрь 2015 года, исследовалась состояние проблемы формирования культуры движений детей школьного возраста средствами гимнастики по литературным источникам, что подтвердило актуальность выбранной темы. Поставлены цель, задачи исследования, определены методы исследования.

На втором этапе исследования октябрь 2015 года, по март 2016 года проводился педагогический эксперимент, на базе – многопрофильной гимназии №4 «Ступени» г. Пензы.

На третьем этапе исследования апрель 2016 года осуществлялась математическая обработка данных полученных в ходе эксперимента, были сформулированы выводы.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Теоретическое обоснование экспериментальной программы

Анализ литературных источников позволил исследовать состояние проблемы формирования культуры движений у школьников в процессе занятий физической культурой и обосновать необходимость настоящего исследования.

1. На основании данных, имеющихся в изученной нами психолого-педагогической литературе, установлено, что у младшего школьника первоосновой мотивации занятий физической культурой является его естественная потребность в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

2. Говоря о критериях высокой культуры движений ребенка, прежде всего, нужно иметь в виду формирование у него способности успешно решать самые разнообразные двигательные задачи. Это значит, что уже в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок должен хорошо владеть основными движениями, накопить значительный потенциал фундаментальных двигательных умений, с тем, чтобы в будущем на этой основе можно было легко освоить более сложные движения и действия, в том числе и спортивные.

3. Овладение основными движениями базируется на формировании у ребенка умения соразмерять свои усилия с конкретной задачей, согласовывать движения разных участков тела с различными усилиями, координируя их работу во времени и пространстве.

4. Сложность обучения ребенка движениям заключается в том, что невозможно привлечь к этому процессу его сознание в той мере, в какой это необходимо. Зато ребенок лучше, чем юноши и взрослые, воспринимает и запоминает форму движения, его пространственную и, что очень важно, ритмическую структуру.

5. Большой информативностью обладает поза школьника, через нее он передаёт внутреннюю радость и печаль, состояние глубокой сосредоточенности и др. Каждое из этих состояний выражается движениями рук, определенным наклоном, поворотом головы, напряжением плеч. Особенностью пластичности является возможность передать характер движений кистей рук, выражение лица, глаз. Одним из проявлений динамической пластичности является эмоциональная мимика, с помощью которой передается внутреннее состояние человека. Так же существует понятие смысловой жест, как одно из проявлений пластичности.

6. Человек, хорошо владеющий своим телом, умело управляющий своими мышцами, как правило, красиво ходит, осанка его характеризуется собранностью, стройностью и в то же время раскованностью. Такой человек высоко, красиво и прямо держит голову, плечи у него умеренно развернуты, туловище занимает вертикальное положение.

7. Для рационального построения целенаправленных практических занятий направленных на формирование культуры движений надо исходить из следующих базовых общеметодических правил:

- учитывать возрастные особенности формирования и развития опорно-двигательного аппарата по признаку окостенения скелета человека;
- соблюдать хронологию критических периодов развития физических качеств в процессе жизни человека.

8. В настоящее время возросло внимание к изучению двигательных координативных качеств. Однако среди многочисленных публикаций, посвященных данной проблеме, пластичности уделяется незначительное внимание. Известный американский ученый Бенджамин Лоу (1984) обращает

внимание на такую двигательную характеристику в спорте, как плавность, то есть изящество, грациозность. По его мнению, плавность возникает благодаря динамической форме и создает впечатление повышенного контроля, равновесия, чувства времени.

9. Составными компонентами пластичности можно считать:

1) индивидуальный стиль:

- выверенность движений (приземление в ожидаемой точке, выполнение упражнений по четко рассчитанной траектории, амплитуде, высоте);

- самоконтроль (правильно выбранный главный момент приложения усилий, чередование напряжения с расслаблением, строго избирательное участие мышечных групп);

- насыщенность двигательными действиями, требующими мощности, резкости (сочетающей силу и быстроту), точности;

2) грация (грациозность движений):

- сочетание силы и красоты движений;

- пространственная точность и максимальная амплитуда;

- контрастность движений;

- манера держаться свободно, раскованно при больших нагрузках;

- контакт со зрителем ("чувство зрителя").

Гармоничность двигательных действий, обеспечивающая единство, согласованность, соразмерность частей единого двигательного акта, а также включение разнохарактерных движений:

- симметричных и асимметричных;

- силовых и маховых;

- динамических и статических;

- быстрых и медленных;

- длинных и коротких;

- контрастных и дополняющих друг друга;

- простых и сложных;

3) артистичность исполнения в сочетании со сложностью упражнений:

- непрерывность движений от начала до конца без пауз, отсутствие неоправданных остановок, нарушающих композицию;

- единство физического и внутреннего состояния (тела и духа).

10. Гимнастика на протяжении тысячелетий, с момента зарождения физической культуры как системы воздействия па человека, всегда считалась ее первоосновой. Трудно переоценить роль гимнастики и гимнастических упражнений в деле всестороннего физического развития личности. Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Важно подчеркнуть, что основные средства гимнастики, представляющие собой совокупность разнообразных искусственно созданных форм движений, применяют для совершенствования естественных, жизненно важных двигательных способностей человека, необходимых ему в повседневной жизни, в трудовой и военной деятельности. С помощью гимнастических упражнений формируют многие необходимые в жизни двигательные навыки и умения, совершенствуют школу движений, развивают основные двигательные качества (силу, гибкость, ловкость, быстроту, различные виды выносливости), исправляют дефекты осанки, восстанавливают утраченную дееспособность двигательного аппарата.

11. Возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание занимающихся. Требования гимнастики в совершенстве владеть формой движений, стремиться к их изяществу, пластичности и выразительности, быть красиво сложенным, уметь сочетать движения с музыкой оказывают существенное влияние на формирование эстетического вкуса у занимающихся.

12. Средства основной гимнастики весьма разнообразны. К ним относятся многочисленные общеразвивающие, вольные и прикладные

упражнения, прыжки, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, подвижные игры, танцевальные упражнения. С помощью этих упражнений развивают основные двигательные качества, формируют жизненно важные двигательные навыки и правильную осанку, совершенствуют координацию движений. Основной гимнастике принадлежит ведущая роль в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста (она положена в основу государственных программ физического воспитания дошкольников и школьников).

Гимнастика способствует формированию представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела.

В дополнение к средствам основной гимнастики, для формирования культуры движений школьников, предлагаются разнообразные средства нетрадиционных видов гимнастики: ритмической, пластической, йоги и т.д. Новые нетрадиционные виды гимнастики учат сознательному контролю за выполнением движений, самоконтролю, освоению умения ощущать свое тело, мышцы, расслабляться. Упражнения направлены на снятие излишнего напряжения, воспитание изящества в движениях, легкости, гармоничности движений.

3.2 Эффективность применения гимнастических упражнений для формирования культуры движений младших школьников

В нашем исследовании проводилось педагогическое наблюдение с целью направленного изучения культуры движений младших школьников, как показателя общей культуры; с целью выявления умений школьников удерживать правильную осанку на протяжении всего занятия. Во время наблюдений обращалось внимание на пластику, координацию также на позы детей, их мимику и жесты и т.д.

В результате наблюдений мы выявили то, что очень многие дети не следят за осанкой, во время выполнения упражнения обращают внимание на

осанку, только тогда, когда им напомним об этом учитель. Мышцы спины и живота в основном расслаблены, нет плавности и слитности при выполнении упражнений, но дети с удовольствием подражают своему учителю, когда учитель выполняет красиво и правильно упражнения.

Соответственно тестам нами разработаны критерии оценок, по которым мы оценивали осанку, пластику и координацию младших школьников (приложение 1).

1. Оценивалось умение школьника удерживать правильную осанку (не напрягаясь) в процессе ходьбы по скамейке без груза, а также с мешочком песка на голове и удерживать его при ходьбе по двум обручам ("восьмерке") и "зигзагу" (начерченному мелом на полу). Так же слитность и плавность движения при ходьбе без груза на скамейке и удержании мешочка на голове при ходьбе по "восьмерке" и "зигзагу".

2. Определялась степень слитности движения: из полуприседа (спина круглая, голова наклонена вперед), последовательное касание стены коленей, бедер, груди (голова отклоняется назад) и плавное возвращение в исходное положение – полуприсед.

3. Координированность определялась, как мы уже указывали по критериям оценок при выполнении общеразвивающих упражнений – поточно. Оценивалось четкое выполнение упражнений и правильный переход от одного упражнения к другому (слитность выполнения упражнений), соблюдение динамической осанки. По результатам тестирования в контрольной группе получены следующие результаты, отраженные в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования в контрольной группе до эксперимента и после эксперимента

<i>Вид теста</i>	<i>до</i>	<i>пос ле</i>	<i>разни ца</i>	<i>%</i>
<i>осанка</i>	2,4 5	2,9 5	0,5	17
<i>пластика</i>	2,1	2,3	0,27	11,

		7		4
<i>координация</i>	2,0 4	2,7	0,66	24, 5

Приведенные выше результаты показывают, что у школьников которые составляли контрольную группу, где не проводились специальные упражнения на осанку, на развитие пластичности и развитие координации, а давались упражнения определенные программой, все таки произошли изменения в лучшую сторону по показателям: осанка – на 17%, пластика – 11,4% , координация – на 24,5%. Это говорит о том что средства физической культуры, применяемые на уроках в любом случае положительно влияют на развитие, как осанки, так и пластики и на координацию движений.

Применяя целенаправленно в экспериментальной группе на каждом уроке разнообразные гимнастические упражнения на осанку, на развитие пластичности и развитие координации, мы получили следующие результаты, которые отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования в экспериментальной группе до эксперимента и после эксперимента

<i>Вид теста</i>	<i>до</i>	<i>пос ле</i>	<i>разни ца</i>	<i>%</i>
<i>осанка</i>	2,5 8	4,3 7	1,79	41
<i>пластика</i>	2,3	4,0 8	1,88	43, 7
<i>координация</i>	2,4 5	4,4 1	1,96	44, 5

Можно заметить, что результаты в экспериментальной группе значительно лучше, что показано в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительные показатели компонентов культуры движений младших школьников контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (%)

<i>Группы</i>	<i>осанка</i>	<	<i>пластичность</i>	<	<i>координация</i>	<
<i>контрольная</i>	17	24	11,4	22,3	24,5	20
<i>экспериментальная</i>	41		43,7		44,5	

Примечание: (< - разница)

Как мы видим полученные результаты в экспериментальной группе значительно больше: показатели осанки лучше на 24%, показатели пластичности на 22, 3% и координации на 20%. Еще раз подчеркнём, что в процессе физкультурных занятий в экспериментальной группе нами целенаправленно применялись специальные упражнения на осанку, развивающие пластичность и координацию движений. Для улучшения результатов нами постепенно добавлялись разнообразные средства традиционных и нетрадиционных видов гимнастики, что требовало от занимающихся четкого самоконтроля своих действий по временным, пространственным и динамическим переменным.

Все это способствовало формированию у школьников тонких умений и навыков в восприятии и оценке временных, пространственных и динамических характеристик движений. В то же время это, повышало у них интерес к выполнению заданий, что имело большое значение для формирования культуры движений.

Занятия проходили в игровой форме, для повышения интереса школьников к занятиям и для улучшения эмоционального состояния учащихся.

ВЫВОДЫ

Исследовав состояние проблемы формирования культуры движений младших школьников средствами гимнастики мы можем сделать следующие выводы:

1. Актуальность проблемы формирования культуры движений школьников средствами физической культуры отмечают в своих работах ряд ученых (В. К.Бальсевич, 1996; И.М. Быховская, 1993; С.Д. Неверкович, 1997; Л.Д. Назаренко, 1999; Ю.М. Николаев, 1999; Л.Л. Головина, 2000; Л.Н. Сляднева, 2002; Т.В. Бакшева, 2004 и др.).

Многими авторами подчеркивается, что именно в младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Младший школьный возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. Важность формирования культуры движений в младшем школьном возрасте подчеркивается В.К. Бальсевичем (1996), Неверкович С.Д., Киршевым С.П. (1997); Земсковым Е.А. (1997); А.А.Чунаевым (1999) и др.

Ряд авторов отмечают, что ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений как гимнастика (В.К. Бальсевич, 2001; Бенджамин Лоу, 1984; Н.К. Меньшиков, 1998; В.М. Смолевский, 1994; А.И. Селезнев, 1994; Сербина Л.П., 2000 и др.)

2. Разработанные нами тесты помогли нам определить степень культуры движений у детей младшего школьного возраста (осанки, пластичности, координированности) до эксперимента и после эксперимента.

3. Разработанные критерии оценок позволили нам оценить состояние осанки, пластичности, координированности у детей младшего школьного возраста.

4. Эффективность нашего исследования экспериментально доказывает эффективность влияния гимнастических упражнений на формирование культуры движений младших школьников и подтверждается полученными нами количественными показателями: показатели осанки у детей экспериментальной группы улучшились на 24% больше, чем в контрольной, пластичность на 22,3% и координация на 20%, что является, по нашему мнению, очень хорошим результатом.

Таким образом, культуру движений которая включает в себя умения сохранять правильную осанку, пластичность, двигательно-координационные качества, можно целенаправленно развивать и совершенствовать, используя специальные средства и методы гимнастики, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, характера и склонностей занимающихся к тому или иному виду спортивной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. - М.: Просвещение, 1990.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 2001.
3. Бальсевич, В.К., В.Г.Большенков, Ф.П.Рябинцев Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ.// Физическая культура. - 1996, №2.
4. Бальсевич, В.К. Что нужно знать о движениях человека. // Физическая культура. -1997, №2.
5. Бальсевич, В.К. Новые направления в развитии теории и технологии физического воспитания и спортивной подготовки //Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. М., 1998. Т. 1, с. 209-210.
6. Бакшеева, Т.В. Выразительные движения как телесное проявление общей и профессиональной культуры человека. Материалы 49 научно-практической конференции «Университетская наука – региону», Ставрополь: СГУ, 2004. – С. 22-24.
7. Бенджамин Лоу. Красота спорта. Пер. с англ. И.Л. Моничева, под ред. В.И. Стоярова. - М.: Радуга, 1984.
8. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
9. Быховская, И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. - М.: РИО ГЦОЛИФК.-1993. -163с.
10. Виленский, М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни //Теория и практика физической культуры, 1994, № 9, с. 9-11.

11. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза. //Теория и практика физической культуры. -1998, № 4
12. Волков, Н.И. Перспективы биологии спорта в XXI веке //Теория и практика физической культуры, 1998, № 5, с. 21-23.
13. Головина, Л.Л., Ю.А. Копылов, Н.В. Сковородникова. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами.//Физическая культура. - №4, 2000.
14. Дмитриев, С.В."Гуманистическая конверсия" биомеханических технологий в теории и практике спорта //Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. М., 1998. Т. 1, с. 21-23.
15. Дмитриев, С.В. Отражение духовного мира в двигательных действиях человека. - В сб.: Современные проблемы теории и практики физической культуры: взгляды, идеи, концепции. СПб, 1997.
16. Донской, Д.И. Биомеханика. - М.: Просвещение, 1975.
17. Донской Д. Законы движения в спорте. - М.: ФиС, 1968.
18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
19. Земсков, Е.А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека). // Физическая культура. -1997, №1.
20. Ильин, Е.П. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Б.А. Ашмарина, - М.: ФиС, 1979.
21. Ильин, Е. П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика. Л., 1976.
22. Карп, П. О балете. - М.: Искусство,1997, с.137.
23. Карпеев, А.Г. Направления и принципы изучения двигательной координации основных видов движений // Теория и практика физической культуры, 1995, №9, с. 5-7.

24. Коренберг, В.Б. Проблемы физических и двигательных качеств //Теория и практика физической культуры.-1996, №7, с. 2-5. Китаев П.М. Культура: человеческое измерение. -СПб: ЛГУ, 1997.
25. Коган, М.С. Человеческая деятельность. - М.: Изд-во Полит, лит, 1974
26. Круглова, Л.К. Основы культурологии. СПб, 1995.
27. Китаев, П.М. Культура: человеческое измерение. -СПб: ЛГУ, 1997.
28. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность. -М.: Политиздат, 1975.
29. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
30. Любомирский, Л.Е. Управление движениями у детей и подростков. - М.: Педагогика, 1974.
31. Лях, В.И. Совершенствуя координационные способности // Физическая культура в школе, 1996, №4, с.18 - 20.
32. Лях, В.И. Развитие и совершенствование координационных способностей школьников // Физическая культура в школе, 1986, №12, с. 56-58.
33. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебн. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1991.
34. Меньшиков, Н.К. Гимнастика и методика ее преподавания. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – 463 с.
35. Назаренко, Л.Д. Пластичность как одно из проявлений двигательно-координационных способностей. / В сб. Валеология: проблемы и перспективы развития. - Ижевск, 1998, с. 144-145.
36. Назаренко, Л.Д. Пластичность как двигательно-координационное качество.// Теория и практика физической культуры.-1999,№8.

37. Неверкович, С.Д., Киршев С.П. Построение программ по физической культуре для начальной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1997, № 2, с. 12-27.

38. Николаев, Ю.М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности физической культуры// Теория и практика физической культуры.-1999, №8.

39. Пчелов, Б.А. Духовные потребности и закономерности их удовлетворения. Л., 1971.

40. Сербина, Л.П. Взаимодействие музыки и движения.// Теория и практика физической культуры. -2000, №5.

41. Сляднева, Л.Н. Основы двигательной пластики.- Ставрополь: СФРВИРВ,2002.-124с.

42. Смирнов, Ю.И. Квалиметрические аспекты исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта.//Теория и практика физической культуры. -1999, №2.

43. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1987.

44. Смолевский, В.М. Ивалиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение 1992. С. 56-58.

45. Столяров, В.В., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) //Теория и практика физической культуры, 1998, № 5, с. 11-15.

46. Столяров, В.И. Ценности спорта и пути его гуманизации. .- М.:РГАФК, 1995.

47. Филиппович, В.И. О необходимости системного подхода к изучению природы ловкости // Теор. и практ. физ. культ., 1980, №2, с. 49-51.

48. Шлемин, А.М. Способность юных гимнасток оценивать длительность движений и ее влияние на воспитание скоростных качеств // Теор. и практ. физ. культ., 1995, №11, с. 44-45.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Критерии оценки.

Тест 1. «Осанка»

Оценивается умение школьника удерживать правильную осанку (не напрягаясь) в процессе ходьбы по скамейке без груза, а также с мешочком песка на голове и удерживать его при ходьбе по двум обручам ("восьмерке") и "зигзагу" (начерченному мелом на полу). Оцениваются слитность и плавность движения при ходьбе без груза на скамейке и удержании мешочка на голове при ходьбе по "восьмерке" и "зигзагу".

Правильная, или прямая, осанка характеризуется следующими признаками

Положение головы прямое, подбородок слегка приподнят.

Плечи - на одном уровне, слегка отведены назад, лопатки симметричны, нижними краями прижаты к спине.

Оценка "отлично"(5) - слитные и плавные движения при ходьбе без груза на скамейке и удержании мешочка на голове при ходьбе по "восьмерке" и "зигзагу". Удержание в данном процессе правильной осанки. Все задания выполняются легко, пластично и без напряжения.

Оценка "хорошо" (4) - удержание в данном процессе правильной осанки. Все задания выполняются легко, пластично, но с иногда возникающим небольшим напряжением.

Оценка "удовлетворительно"(3) - правильная осанка нарушается периодически наклоном головы вперед, расслаблением мышц спины. Но все же задания выполняются легко, пластично, с небольшим напряжением.

Оценка "неудовлетворительно"(2-1) - правильная осанка нарушается сразу же после её фиксации у стены (1). Голова наклонена

вперед, расслаблены мышцы спины, все задания выполняются с большим напряжением.

Тест 2. «Пластичность».

Определяется степень слитности движения: из полуприседа (спина круглая, голова наклонена вперёд), последовательное касание стены коленей, бедер, груди (голова отклоняется назад) и плавное возвращение в исходное положение – полуприсед.

Оценка "отлично"(5) - плавное, слитное выполнение задания с хорошей амплитудой движения.

Оценка "хорошо"(4) - плавное, слитное выполнение задания, но с малой амплитудой движения.

Оценка "удовлетворительно" (3) - выполнение задания с нарушением слитности, с малой амплитудой движения.

Оценка "неудовлетворительно"(2-1) - выполнение задания резко с нарушением слитности, с малой амплитудой движения, упражнение трудно узнаваемое (1).

Тест 3. «Координированность»

Оценивается четкое выполнение упражнений и правильный переход от одного упражнения к другому (слитность выполнения упражнений), соблюдение динамической осанки.

Оценка "отлично" (5) - четкое выполнение упражнений. Правильный переход от одного упражнения к другому (слитность выполнения упражнений). Соблюдение динамической осанки.

Оценка "хорошо"(4) - четкое выполнение упражнений. При переходе от одного упражнения к другому возникают некоторые трудности, слитность выполнения упражнений нарушается незначительно. Соблюдение динамической осанки

Оценка "удовлетворительно" (3) - не четкое выполнение упражнений, значительные ошибки при переходе от одного упражнения к другому, выполнение упражнения правильное на 2-3 повторе.

Оценка "неудовлетворительно"(2-1) – выполнение упражнений с ошибками, трудно узнаваемые (1), значительные ошибки при переходе от одного упражнения к другому. Остановки, неуверенность и т. п.