



5. АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ ТА ПРОЕКТИ



Наталя Василівна Головніна,

учитель фізичної культури
Вовчанської гімназії № 1
Вовчанської районної ради,
Харківської області
м. Вовчанськ

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Рассмотрены практические аспекты относительно использования музыкального сопровождения на занятиях физической культуры. Результаты анкетирования показывают на желание детей заниматься на занятиях физкультурой под популярную музыку. Рассмотрены занятия физической культуры с элементами аэробики, которые проводились под музыкальным сопровождением. Доказано, что музыка позитивно влияет на психоземональную сферу детей, поднимает работоспособность и создает фон для отдыха, а также может возбуждать и успокаивать детей. Определенно, что одной из первостепенных современных проблем является проблема здоровья нации, важную роль в ее решении которой играет физическое воспитание, которое одновременно является способом формирования личности.

Ключевые слова: обучение учащихся, физическая культура, инновации, нетрадиционные занятия.

Practical aspects of the use of music support on the lessons of physical training are observed in the article. The results of questionnaire show the willing of children to do physical exercises with popular music. Then, the author observes physical training lessons with elements of aerobics, which were held with music support. 107 pupils of different years of study and classes were involved in the regional experiment. It is proved that music influences psych-emotional state of children, raises workability, creates background for the rest. It is able to delight children and to turn them into melancholy, to raise their activity and calm them. One of the main problems of our activity is nation health. Definite role in the decision of the above-mentioned problem plays physical education that forms good personality at the same time.

Key words: education of children, physical culture, innovations, non-traditional lessons.

На сучасному етапі дослідники в сфері фізичної культури та спорту зазначають зниження інтересу до фізичної культури учнів. Серед негативних аспектів відзначають консервативність і авторитарність навчальних занять фізичної культури, однорідність фізичних вправ, низьку моторну щільність за умови застосування різних фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, відсутність необхідного тренувального ефекту, поділу учнів за типологічними групами з урахуванням рівня фізичного розвитку. Науковці критикують програми з фізичного виховання, матеріально-технічну базу ЗНЗ, емоційно-психологічне та функціональне навантаження, соціально-екологічні умови тощо. Тому виникає необхідність пошуку способів підвищення мотивації навчальної діяльності учнів на заняттях з фізичної культури, адже її зниження негативно впливає на рухову активність дітей і призводить до погіршення їх стану здоров'я. Статис-

тичні дані за результатами профілактичного медичного огляду лише учнів Вовчанської гімназії № 1 свідчать про те, що захворюваність дітей шкільного віку за останні 9 років зросла на 20 % (рис. 1, 2, 3).

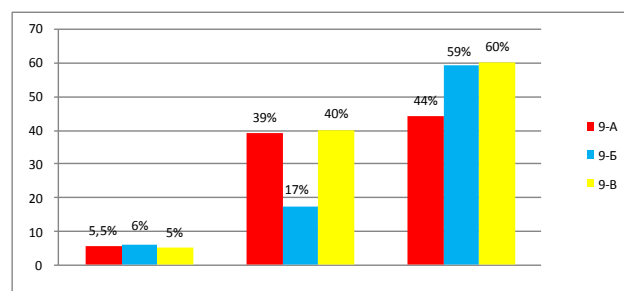


Рис. 1. Динаміка даних про кількість учнів з основною групою

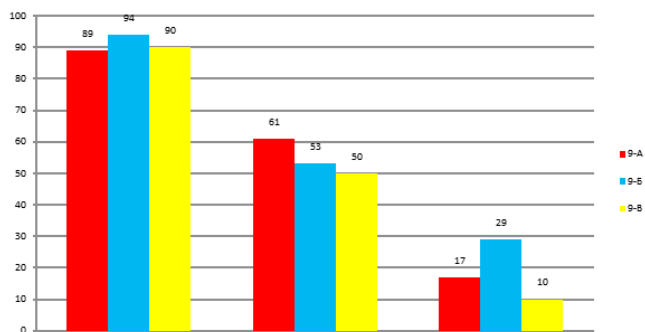


Рис. 2. Динаміка даних про кількість учнів з підготовчою групою

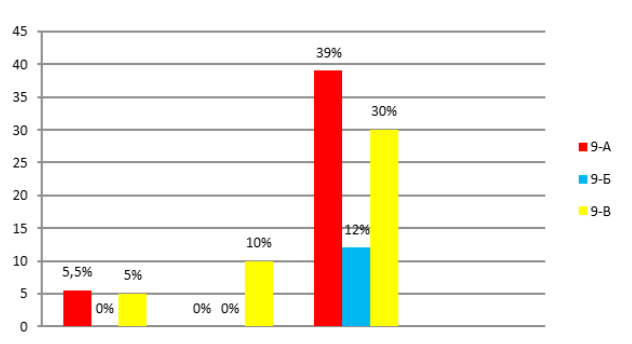


Рис. 3. Динаміка даних про кількість учнів зі спеціальною групою

З метою підвищення ефективності та результативності навчальних занять з фізичної культури ми досліджуємо проблемну тему «Музичний супровід занять з фізичної культури». На сьогодні ця тема актуальна, тому що сприяє реалізації актуальних завдань, а саме:

- забезпечує умови для розвитку творчої особистості дитини;
- сприяє формуванню позитивної мотивації учнів до фізичної культури;
- забезпечує оригінальний підхід до побудови структури сучасних навчальних занять фізичною культурою.

Упровадження нетрадиційних методів навчання під музичний супровід на заняттях з фізичної культури неодноразово розглядали науковці. Заслужують на увагу праці І. Базіко, Г. Безверхньої, А. Васильчука, О. Власюка, О. Скалія, Ю. Коджаспірова, С. Кулагіна, С. Мялука, В. Цветкова [1–7]. Учені називають музичний супровід одним зі шляхів підвищення мотивації занять з фізичної культури. Однак методиці його впровадження приділено, на нашу думку, недостатньо уваги.

У процесі розроблення цієї проблемної теми було:

- проаналізовано вплив музики на функціональний стан учнів;

- з’ясовано зміст музичних уподобань учнів;
- використано музичний супровід на кожному занятті з фізичної культури;
- визначено роль і місце фізичної культури у навчальному процесі під музичний супровід;

- проаналізовано захоплення учнів (заняття у різних спортивних секціях, спортивних клубах);

- апробовано і проаналізовано власні нововведення у Білоколодязьному загальноосвітньому навчальному закладі I–III ступенів.

Нетрадиційне освітнє заняття – це заняття, на якому його традиційні елементи виконують нетрадиційними способами. Нетрадиційне заняття – це розвиток, рух структури традиційних занять. Таким чином, заняття з фізичної культури з музичним супроводом можна назвати нетрадиційним, адже воно підвищує інтерес учнів та створює позитивну мотивацію для його проведення.

Музика сприяє більш ритмічному та координованому виконанню фізичних вправ, допомагає виконати їх виразніше й точніше, зумовлює певний темп рухів. Діти також навчаються правильно сприймати музичні відтінки твору і, відповідно до музики, змінювати характер рухів. Під плавну, тиху музику вправу виконують спокійно, у повільному темпі, під швидку і голосну – виконують біг і стрибки. Раптове закінчення музики або голосний, виразний акорд є сигналом до зупинення або зміни рухів.

Якщо у дітей погана координація рухів, їх важко навчити діяти відповідно до музики. Тому під час розучування вправи, необхідно показати і виконати цей рух один-два рази без музики, під лічбу вчителя, а вже після – виконувати її під музику. Знайомі вправи можна починати одразу ж з виконання під музику.

Музичний супровід застосовуємо з 1 класу. Спочатку навчаємо дітей ходити під маршову музику, а потім переходимо до виконання загальнорозвивальних вправ, добираючи для цього музичний супровід із чітким ритмом. Музика лунає під час проведення всіх частин освітнього заняття, створюючи музичний фон під час роботи на приладах, а також проведення ігор та естафет. Для цього використовуємо DVD- та CD-диски з відповідними записами. Музика створює позитивну мотивацію для проведення занять: темпи й ритми різних пісень надають йому емоційності, змушують учасників підтримувати такт. Музика підвищує психічний тонус, зменшує дратівливість й агресивність.

Однак необхідно пам’ятати, що під час підбору пісенного матеріалу для уникнення можливих помилок потрібно уважно прослухати текст. Музика й пісні для фізичної культури повинні мати позитивне емоційне забарвлення. Не рекомендуємо використовувати музичні теми, що навіюють скорботу, негативні емоції або викликають стан агресії. Під музику розучуємо з учнями початкової ланки танці з нескладними елементами сучасної хореографії в стилі «хіп-хоп». Для того, щоб діти краще запам’ятали танцювальні рухи, порівнюємо їх з рухами тварин (рис. 4).

У середніх класах під музичний супровід вдало проходять заняття з гімнастики (рис. 5).

Для учнів старших класів проводимо заняття зі степ-аеробіки. Під час їх проведення систематично використовуємо сучасну музику, на яку «накладаємо»



Рис. 4. Учні виконують «хіп-хоп»



Рис. 5. Виконання гімнастичних вправ

за стилем рухи танцювального характеру. Це вимагає відповідної підготовки вчителя фізичної культури. Від умінь вчителя проводити різні види вправ із музичним супроводом, наповнювати заняття естетич-

ним змістом, навчати учнів виразним, точним і гарним рухам залежить ефективність занять.



Рис. 6. Учні 11 класу під час заняття

Необхідно зазначити, що на деяких заняттях музику використовують як основу з метою позбавлення відчуття монотонності від однотипних рухів, що повторюються багато разів. Іноді музику застосовують для задання ритму, характеру і темпу рухів.

Заняття з музичним супроводом відіграють також оздоровчо-гігієнічну роль. Музичний ритм організовує рухи, піднімає настрій тих, хто займається. Позитивні емоції спонукають прагнення виконувати рухи енергійніше, що підсилює їхній вплив на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню та активному відпочинку.

Для того, щоб з'ясувати, чи подобаються учням нетрадиційні заняття фізичною культурою під музичний супровід, було проведено анкетування. Усі діти відповіли, що такі заняття їм дуже подобаються (рис. 7).

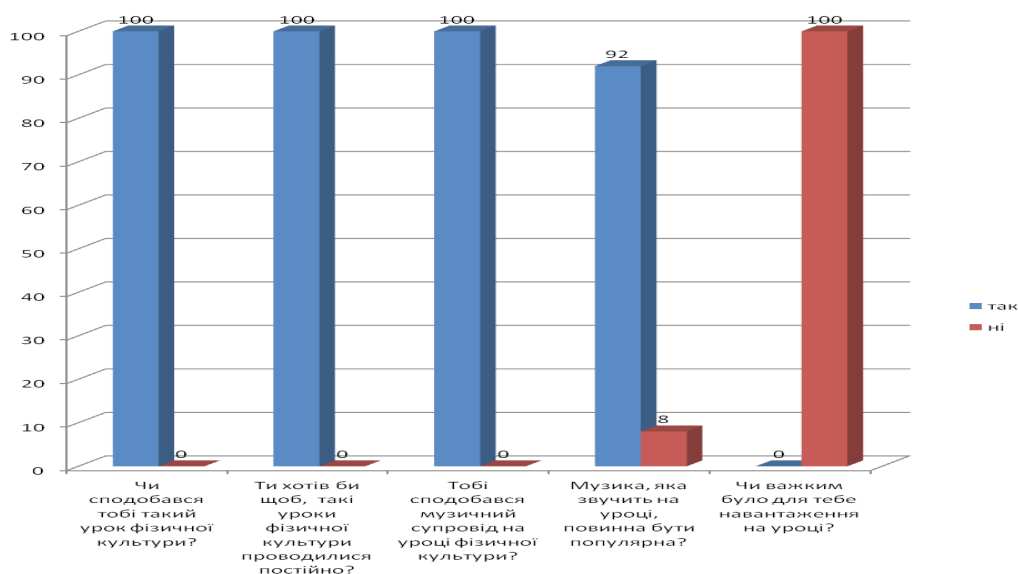


Рис. 7. Результати опитування учнів



Рис.8. Діти задоволені заняттям фізичною культурою

Зазначимо, що під час проведення позакласних заходів з фізичної культури музика також є незмінним помічником. Так ми проводимо позакласні заходи, наприклад, «Веселі старти», «Свято відкриття олімпійських ігор» тощо.

На сучасному етапі потрібно вдосконалювати традиційні та впроваджувати нові форми й методи проведення оздоровчої, фізкультурної та спортивної діяльності в ланці середньої освіти. Необхідність рухової

активності для здоров'я людини ні в кого не викликає сумнівів. Такі навчальні заняття з фізичної культури сприяють тому, що учні із задоволенням їх відвідують. Рівень виконання загально розвивальних вправ і вправ для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей підвищився в учнів із середнього до достатнього. Значна кількість дітей продовжує розвивати творчі здібності, відвідуючи різних спортивні та танцювальні гуртки.



Шляхи застосування музичного супроводу на навчальних заняттях з фізичної культури досить різні. Музика сприятливо впливає на стан функціональних систем організму, може бути використана для лікування і профілактики порушень фізичного розвитку та захворювань, чинить тонізуючий і заспокійливий впливи. На таких заняттях її можна використовувати для підвищення мотивації учнів, формування естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культури рухів тощо.

Таким чином, нетрадиційні заняття фізичної культури під музичний супровід є альтернативою традиційним методам, що особливо важливо для сьогодення у контексті зміцнення здоров'я та збереження життя нашому майбутньому поколінню. Світ швидко змінюється, змінюються цінності та вподобання, проте ми впевнені, що музика залишатиметься у житті людей завжди, додаючи їм наснаги, роблячи їх добрішими та чуйнішими, а їхні життя – повнішими та гармонійнішими. Слухайте музику та черпайте з неї енергію!

Використані літературні джерела

1. *Бакіко І. В.* Поєднання базової і варіативної частини програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / І. В. Бакіко. – Львів, 2007. – 21 с.
2. *Безверхня Г. В.* Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5, 11-х класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 23 с.
3. *Власюк О. О.* Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О. О. Власюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 44–46.
4. *Євстігнеєва Н. І.* Музика як засіб саморегуляції / Н. І. Євстігнеєва // Постметодика, 2007. – № 2 (73). – С. 37–40.
5. *Кумскова С. Я.* Педагогічні умови впливу музичного супроводу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання / С. Я. Кумскова, Н. А. Орленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – Кн. 2. – С. 381–385.

6. *Ротерс Т.* Музика на уроці фізичної культури як засіб духовного, фізичного виховання школярів / Т. Ротерс // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту, 2005. – Вип. 9. – Т. 3. – С. 269–271.

7. *Цветков В. Н.* Музыка как фактор повышения эффективности занятий спортом / В. Н. Цветков, В. И. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 62–63.

Bibliography

1. *Bakiko I. V.* Poiednannia bazovoi i variatyvnoi chastyny prohramy z fizychnoi kultury shkoliariv : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: 24.00.02 / I. V. Bakiko. – Lviv, 2007. – 21 s.
2. *Bezverkhnia H. V.* Motyvatsiia do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom shkoliariv 5, 11-kh klasiv : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: 24.00.02 / H. V. Bezverkhnia. – Lviv, 2004. – 23 s.
3. *Vlasiuk O. O.* Samostiini zaniattia fizychnymy vpravamy yak sposib pokrashchennia zdorov'ya ditei molodshoho shkilnoho viku / O. O. Vlasiuk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. – Lviv, 2003. – Vyp. 7. – T. 2. – S. 44–46.
4. *Yevstihnieieva N. I.* Muzyka yak zasib samorehuliatcii / N. I. Yevstihnieieva // Postmetodyka, 2007. – № 2 (73). – S. 37–40.
5. *Kumskova S. Ya.* Pedahohichni umovy vplyvu muzychnoho suprovodu na psykhologichni stan studentiv pid chas zaniat z fizychnoho vykhovannia / S. Ya. Kumskova, N. A. Orlenko // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. – Lviv, 2006. – Vyp. 10. – T. 4. – Kn. 2. – S. 381–385.
6. *Roters T.* Muzyka na urotsi fizychnoi kultury yak zasib dukhovnoho, fizychnoho vykhovannia shkoliariv / T. Roters // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu, 2005. – Vyp. 9. – T. 3. – S. 269–271.
7. *Tsvetkov V. N.* Muzyka kak faktor povysheniya efektyvnosti zaniatyi sportom / V. N. Tsvetkov, V. Y. Shaposhnykova // Fyzycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka. – 2004. – № 5. – S. 62–63.