

ВПЛИВ ЗАСОБІВ РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Голенкова Ю. В., Пальчук Н. І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2014.3.1106

Анотація. Мета дослідження: визначити вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість учнів початкових класів.

Матеріал і методи. Аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями, анкетування; спостереження; педагогічне тестування.

Результати дослідження. У статті визначено вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість учнів початкових класів. Показано, що використання під час уроків фізичної культури запропонованих вправ ритміки і хореографії сприяло значному покращенню у дівчат гнучкості, пружкості та координаційних здібностей, а у хлопців — гнучкості.

Ключові слова: ритміка, хореографія, фізична підготовленість, учні, урок, фізична культура.

Постановка проблеми. Сьогодні молодші школярі випробовують на собі значне навантаження починаючи вже з першого класу. Перевантаженість дітей теоретичними заняттями викликає різке зниження рухової активності, що в свою чергу приводить до погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості. Запобігти цьому можуть заняття ритмікою і хореографією, організація яких, на нашу думку, є найбільш доцільною в молодшому шкільному віці, коли психофізичний апарат дитини не тільки найбільш схильний для такого роду занять, але й має потребу в них. Заняття ритмікою і хореографією можуть сприяти виправленню розповсюджених у дітей викривлень фігури, клишоногості, розвитку координаційних здібностей.

Поряд з цим, процес хореографічного виховання добре впливає на подолання труднощів у стосунках між хлопчиками і дівчатками. Сумісне виконання танців, зокрема парних, участь у масових іграх і забавах вчить доброзичливому та уважному ставленню один до одного, формує риси гуманності, людяності. Емоційно забарвлена музика, різноманітність видів танців зацікавлюють і приваблюють учнів шкільного віку. Практичне оволодіння хореографічними навичками сприяє розвитку творчої активності, фантазії та уяви, здібності до імпровізації.

Питання використання ритміки і хореографії з метою фізичного та естетичного виховання розглядали в своїх дослідженнях Л. Бондаренко (1989), Г. Павлюк (2009), Р. Петрина, І. Аблікова (2001),

Т. Ротерс (2002), О. Фокіна (2002) та інші. Авторами було доведено, що музикально-ритмічні та хореографічні заняття сприяють зміцненню у дітей м'язового корсету, формуванню правильного дихання, виправленню недоліків психічного розвитку, загальної і мовної моторики, вироблення правильної постави, ходи, грації рухів, що сприяє оздоровленню всього дитячого організму в цілому. Рухи під музику не лише надають корегуючий вплив на фізичний розвиток, але і створюють сприятливу основу для вдосконалення таких психічних функцій, як мислення, пам'ять, увага, сприйняття. Проте питання впливу засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість учнів початкових класів досліджені ще не достатньо, що й зумовило вибір теми дослідження.

Матеріал і методи.

Мета дослідження: визначити вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість учнів початкових класів.

Завдання дослідження:

На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити теоретичні дані та результати узагальнення практичного досвіду з питань використання ритміки і хореографії в процесі виховання молодших школярів.

Розкрити динаміку змін рівня розвитку фізичних здібностей учнів початкових класів під впливом засобів ритміки і хореографії.

Методи дослідження: аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями, анкетування; спостереження; педагогічне тестування.

Результати дослідження. В даний час існує багато фізкультурно-оздоровчих напрямків, і одне з

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості досліджуваних контрольної (n=40) та експериментальної (n=40) груп

Вправи	Група	До	Після	t _p
Дівчата (n=40)				
Нахил вперед з положення сидячи, см.	КГ	6,2±0,48	6,4±0,42	0,2
	ЕГ	6,2±0,44	7,7±0,36	2,5
Згинання розгинання рук у висі на низькій перекладині	КГ	8,2 ± 0,48	8,6 ± 0,48	0,7
	ЕГ	8,2 ± 0,52	9,1 ± 0,45	1,4
Біг 30 м, с.	КГ	7,0 ± 0,15	7,2 ± 0,15	0,8
	ЕГ	7,4 ± 0,15	6,9 ± 0,14	2,2
Проба Ромберга, с.	КГ	22,7 ± 1,67	23,3 ± 1,59	0,3
	ЕГ	21,1 ± 1,41	26,9 ± 1,41	2,9
Координованість рухів, бали	КГ	3,6 ± 0,27	4,0 ± 0,20	1,3
	ЕГ	3,3 ± 0,27	4,2 ± 0,17	2,8
Ходьба зі сплескуванням у долоні, бали	КГ	3,6 ± 0,25	3,8 ± 0,19	0,8
	ЕГ	3,4 ± 0,26	4,2 ± 0,17	2,4
Хлопці (n=40)				
Нахил вперед з положення сидячи, см.	КГ	5,9 ± 0,50	6,4 ± 0,44	0,7
	ЕГ	5,5 ± 0,50	7,0 ± 0,45	2,3
Згинання розгинання рук у висі на низькій перекладині	КГ	9,6 ± 0,49	9,8 ± 0,48	0,3
	ЕГ	9,7 ± 0,42	10,7 ± 0,56	1,4
Біг 30 м, с.	КГ	6,7 ± 0,09	6,7 ± 0,09	0,1
	ЕГ	6,0 ± 0,09	6,0 ± 0,08	0,7
Проба Ромберга, с.	КГ	22,7 ± 1,61	23,2 ± 1,48	0,2
	ЕГ	22,6 ± 1,44	25,0 ± 1,43	1,2
Координованість рухів, бали	КГ	3,6 ± 0,2	3,9 ± 0,15	1,0
	ЕГ	4,0 ± 0,19	4,5 ± 0,14	2,3
Ходьба зі сплескуванням у долоні, бали	КГ	3,5 ± 0,23	3,8 ± 0,20	0,8
	ЕГ	3,7 ± 0,20	4,3 ± 0,16	2,4

найбільш доступних, ефективних і емоційних — це хореографічне та музично-ритмічне виховання. Музичний супровід, елементи танців, образні вправи, сюжетні композиції сьогодні найбільш актуальні для молодших школярів, як і програма музично-ритмічного виховання, яка виступає одним з основних засобів збереження здоров'я школярів в умовах загальноосвітнього закладу.

У 2000 р. співробітниками Інституту проблем виховання АПН України була розроблена комплексна програма художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах [3], у якій значне місце відводилося ритміці й хореографії як обов'язковому засобу гармонійного виховання молоді.

У програмі зазначалось, що мистецтво хореографії має значні можливості у вихованні школя-

рів, особливо молодшого шкільного віку, оскільки танець, а також пов'язані з ним ігри, вправи з рухами, співом, тощо розвивають розумові й фізичні здібності дітей, їхні почуття й творчу фантазію. Все це сприяло уведенню предмету «Ритміка і хореографія» до варіативної частини навчальних планів молодших класів загальноосвітніх шкіл. Реалізація виховних завдань молодших школярів мала відбуватися через зміст художньо-естетичного виховання засобами хореографії, який включає такі складові: 1) ритміка, пропедевтична хореографічна підготовка (вправи); 2) танці (народні, бальні, сучасні); 3) художньо-творча діяльність (імпровізація, ігри, інсценізації тощо).

Проте уведення уроків з ритміки і хореографії виявилось можливим не у всіх школах, так як для цього необхідна певна матеріальна база та кадрове

забезпечення. Тому, на нашу думку, було б доцільно під час уроків фізичної культури в початкових класах впроваджувати засоби ритміки і хореографії. До таких засобів можна віднести вправи ритміки, елементи класичного танцю, танцювальні елементи дитячих бальних, народних і сучасних танців.

Зогляду на це, нами було підібрано та впроваджено під час уроків фізичної культури вправи ритміки і хореографії, зокрема музично-ритмічні ігри і завдання, хореографічні й танцювальні вправи, вправи ритмічної гімнастики й аеробіки. Діти вчилися правильно і швидко знаходити потрібний темп ходьби, бігу відповідно з характером і побудовою музичного уривка; відзначати ритмічний малюнок стоячі на місці та в русі, акцентувати сильні доли в такті різних музичних розмірів, слухати і самостійно міняти рух у відповідності зі зміною темпу та динамічних відтінків музичного супроводу; виконувати вправи ритмічної гімнастики та основні характерні рухи деяких бальних, народних і сучасних танців; виконувати вправи на узгодження рухів рук та ніг з музичним супроводом.

Використання вправ ритміки і хореографії під час уроків фізичної культури в 1-4-х класах мало дати всім дітям первинну хореографічну підготовку, виявити їх схильності і здібності; сприяти гармонійному розвитку танцювальних і музично-ритмічних здібностей, пам'яті і уваги та естетичному розвитку дітей взагалі.

У результаті проведеного дослідження нами було визначено вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. Експеримент проводився в гімназії №144 м. Харків у двох групах дітей всього 80 першокласників (40 — контрольна та 40 — експериментальна). Для дітей експериментальної групи протягом 2 місяців під час уроків фізичної культури впроваджувалися засоби ритміки і хореографії. Досліджувані контрольної групи відвідували традиційні уроки фізичної культури. Для оцінки фізичної підготовленості дітей обох груп ми обрали такі тести: нахил вперед з положення сидячи, згинання розгинання рук у висі на низькій перекладині, біг 30 м, проба Ромберга, тест на здібність узгоджувати рухи різними частинами тіла (координованість рухів) та ходьба зі сплескуванням у долоні [7].

Отримані результати (див. табл.1) дозволили дослідити та проаналізувати динаміку рівня фізич-

ної підготовленості досліджуваних учнів молодших класів. Так, найбільші позитивні зміни були зафіксовані у дівчат експериментальної групи, зокрема в кінці експерименту статистично вірогідно покращилися результати тестів нахил вперед ($p < 0,05$), біг 30м. ($p < 0,05$), та всіх тестів на координацію: проби Ромберга ($p < 0,005$), тесту на узгодження рухів ($p < 0,005$) та ходьби зі сплескуванням у долоні ($p < 0,05$). У дівчат контрольної групи ці показники хоч і набули деякого покращення, але воно виявилося статистично не вірогідним ($p > 0,05$).

Досліджувані хлопці експериментальної групи також показали більшу позитивну динаміку показників фізичної підготовленості після педагогічного експерименту ніж досліджувані контрольної групи, але вірогідною вона виявилася лише за тест нахил вперед ($p < 0,05$).

Висновки

На основі аналізу науково-методичної та іншої літератури, в дослідженні показано, що питання використання ритміки і хореографії в процесі виховання молодших школярів регламентуються комплексною програмою художньо-естетичного виховання учнів, згідно якої предмет «Ритміка і хореографія» входить до варіативної частини навчальних планів молодших класів загальноосвітніх шкіл. Проте, не всі заклади мають змогу викладати цей предмет для молодших школярів.

Нами було запропоновано під час уроків фізичної культури в початкових класах впровадити засоби ритміки і хореографії, які мали доповнити зміст уроків високоефективними для молодших школярів вправами ритмічної гімнастики, класичного танцю, елементами дитячих бальних, народних і сучасних танців.

Розкрито динаміку змін рівня розвитку фізичних здібностей учнів початкових класів під впливом засобів ритміки і хореографії. Показано, що використання під час уроків фізичної культури запропонованих вправ ритміки і хореографії сприяло значному покращенню у дівчат гнучкості, пружності та координаційних здібностей, а у хлопців — гнучкості.

Література

References

1. Бондаренко Л.А. Ритмика и танец в 1-4 классах общеобразовательной школы / Л.А. Бондаренко. — К.: Музична Україна, 1989. — 68 с.
2. Гузь О. Ритміка і хореографія : авторська навчальна програма для учнів початкової та основної школи

1. Bondarenko L.A. (1989). Ritmika i tanets v 1-4 klassah obscheobrazovatelnoy shkolyi. K.: Muzichna UkraYina, 68.
2. Guz O. (2009). Ritmika i horeografiya : avtorska navchalna programa dlya uchniv pochatkovoyi ta

- (1-4 роки навчання) / О. Гузь // Початкова школа : Науково-методичний журнал. — 2009. - N 2. — С. 48-53. ; № 3. — С. 12-17
3. Комплексна програма художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах [Електронний ресурс] http://www.yur-info.org.ua/index.php?lang_id=1&menu_id=1182&article_id=165701#
 4. Павлюк Г. Ідеоністична, рекреаційно-оздоровча та виховна функція в системі хореографічного мистецтва / Павлюк Г. // Рідна школа. — 2009. — № 2/3. — С. 56–57.
 5. Петрина, Р. Формування правильної постави з використанням елементів хореографії / Р. Петрина, І. Аблікова // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. — Л., 2001. — С. 29–31.
 6. Роттерс, Т.Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01 / Роттерс Тетяна Тихонівна. — Харків, 2002. — 50 с.
 7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П.Сергієнко. — Київ: Олімпійська література, 2001. — 439с.
 8. Тараканова, О.П. «Хореографія», 1-4 класи / О.П. Тараканова // Початкова школа : Науково-методичний журнал. — 2003. — № 12.
 9. Фокина, Е. Н. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Фокина Елена Николаевна. — Тюмень, 2002. — 23 с.
 - osnovnoyi shkoli (1-4 roki navchannya). Pochatkova shkola : Naukovo-metodichniy zhurnal, (2), 48-53.
 3. Kompleksna programa hudozhno-estetichnogo vihovannya uchniv u zagalnoosvitnlh ta pozashkllnih navchalnih zakladah [Elektronniy resurs] http://www.yur-info.org.ua/index.php?lang_id=1&menu_id=1182&article_id=165701#
 4. Pavlyuk G. (2009). Ideonistichna, rekreatsiyno-ozdorovcha ta vihovna funktsiya v sistemii horeografichnogo mistetstva. Ridna shkola, (2/3), 56–57.
 5. Petrina, R. & I. Ablikova (2001). Formuvannya pravilnoyi postavi z vikoristannyam elementiv horeografiiyi. Suchasni problemi rozvitku teoriiyi ta metodiki gimnastiki : zb. nauk. materialiv. L., 29–31.
 6. Rotters, T.T. (2002). Teoriya i metodika rozvitku osobistosti shkolyara u vzaemodiyi fizichnogo ta estetichnogo vihovannya : avtoref.dis. ... dokt. ped. nauk : 13.00.01. Harkiv, 50.
 7. Sergienko L.P. (2001). Testuvannya ruhovih zdbnostey shkolyariv. Kiyiv: Olimpiyska literatura, 439.
 8. Tarakanova, O.P. (2003). «Horeografiya», 1-4 klasi. Pochatkova shkola, (12).
 9. Fokina, E. N. (2002). Horeografiya v obsche-obrazovatelnoy shkole kak sredstvo garmonizatsii razvitiya lichnosti : avtoref.dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.01. Tyumen, 23.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ РИТМИКИ И ХОРЕОГРАФИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Голенкова Ю. В., Пальчук Н. И.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 4 с., 1 табл., 9 источников.

Цель исследования: определить влияние средств ритмики и хореографии на физическую подготовленность учащихся начальных классов.

Материал и методы. Анализ педагогической и научно-методической литературы; беседы со специалистами, анкетирование; наблюдения; педагогическое тестирование.

Результаты исследования. В статье определено влияние средств ритмики и хореографии на фи-

зическую подготовленность учащихся начальных классов. Показано, что использование на уроках физической культуры предложенных упражнений ритмики и хореографии способствовало значительному улучшению у девочек гибкости, быстроты и координационных способностей, а у мальчиков - гибкости.

Ключевые слова: ритмика; хореография; физическая подготовленность; ученики; урок; физическая культура.

THE INFLUENCE OF RHYTHM AND DANCE TO THE PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Golenkova Yu. V., Palchuk N. I.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 4 p., 1 tables., 9 sources

Objective: to determine the impact of the rhythm and choreography on physical fitness of primary school pupils.

Material and methods. Analysis of pedagogical and methodological literature; interviews with experts, questionnaire; surveillance; teacher testing.

Research results. The influence of rhythm and choreography means the physical fitness of primary

school pupils. It is shown that the use of the lessons of physical training exercises proposed rhythm and choreography contributed to a significant improvement in women flexibility and coordination hurried abilities, and the boys - flexibility.

Keywords: rhythm; choreography; physical training; the students; the lesson of physical culture

Інформація про авторів:

Голенкова Юлія Валеріївна: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Пальчук Наталія Ігорівна: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Голенкова Ю. В. Вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку / Голенкова Ю. В., Пальчук Н. І. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 3. — С. 39—43. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.3.1106>

Стаття надійшла до редакції: 05.09.2014 р. Прийнята: 15.09.2014. Надрукована: 25.09.2014