

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

Вступ. Сьогодні молодші школярі випробовують на собі значне навчальне 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.

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, ви-

правленню недоліків психічного розвитку, загальної і мовної моторики, вироблення правильної постави, ходи, грації рухів, що сприяє оздоровленню всього дитячого організму в цілому. Проте питання впливу засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість учнів початкових класів досліджені ще не достатньо, що й зумовило вибір теми дослідження.

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. З метою урізноманітнення та підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів початкових класів 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 долі 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.

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 впрова-

джувалися засоби ритміки і хореографії. Досліджувані контрольної групи відвідували традиційні уроки фізичної культури.

Отримані результати дозволили дослідити та проаналізувати динаміку рівня фізичної 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 виявилось 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: у ході дослідження 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, пружкості та координаційних здібностей, а у хлопців — гнучкості.