

УДК 37.016:796

**Безверхня Галина,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри
теорії і методики фізичного виховання Уманського державного
педагогічного університету імені Павла Тичини**

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІЛЬСЬКІЙ ШКОЛІ

Анотація. У статті обґрунтовано ефективність використання елементів ритміки і хореографії на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку в сільській школі. Проведено системний аналіз шкільних програм з фізичної культури. З'ясовано, що у молодшому шкільному віці необхідно пробудити у дитини інтерес до розширення діапазону своїх фізичних можливостей за рахунок оволодіння основами техніки фізичних вправ, способів їх виконання і дій. Розвиток рухових координацій – один із пріоритетних напрямів процесу фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку сільської школи.

Ключові слова: молодший шкільний вік, урок фізичної культури, сільська школа, ритміка, хореографія, фізичний розвиток, фізкультурно-оздоровчі заняття, рухова активність, фізична активність, здоров'я.

Аннотація. В статье обоснована эффективность использования элементов ритмики и хореографии на уроках физической культуры детей младшего школьного возраста в сельской школе. Проведен системный анализ школьных программ по физической культуре. Установлено, что в младшем школьном возрасте необходимо пробудить у ребенка интерес к расширению диапазона своих возможностей за счет овладения основами техники физических упражнений, способов их выполнения и действий. Развитие двигательных координаций – одно из приоритетных направлений процесса физической подготовки детей младшего школьного возраста сельской школы.

Ключевые слова: младший школьный возраст, урок физической культуры, сельская школа, ритмика, хореография, физическое развитие, физкультурно-оздоровительные занятия, двигательная активность, физическая активность, здоровье.

Abstract. The article substantiates the effectiveness of the use of elements of rhythm and choreography at the lessons of physical education of children of elementary school age in rural schools. System analysis of school curricula in physical culture was conducted. It is found out that at junior school age it is necessary to awaken the child's interest in expanding the range of their physical abilities by mastering the basics of technique of physical exercises, ways of their execution and actions. The development of motor coordination is one of the priority directions of the process of physical training of children of elementary school age in rural schools.

In order to increase the effectiveness of the influence of physical education on the development of the school students are looking for new approaches to the syllabus and planning of new methodological techniques and tools that activate the interest of students to the lessons of physical culture and sports. Therefore one such approach can be an attempt to build a process of physical education of schoolchildren in a rural school based on the use of elements of rhythm and choreography in the system of physical education lessons.

Key words: junior school age, lesson of physical culture, village school, rhythm, choreography, physical development, physical education and fitness classes, motor activity, physical activity, health.

Постановка проблеми. Відомо, що в сучасних умовах розвитку суспільства значно зростає роль фізичного виховання та спорту для дітей, яка спрямована на вирішення завдань оздоровлення та гармонійного розвитку підростаючого покоління.

Сучасна система фізичного виховання характеризується

безперервністю процесу, має чітко зорієнтовану оздоровчу спрямованість і, таким чином, визначає результат педагогічного управління, досягнення оптимального фізичного стану як критерію ефективності вирішення оздоровчих завдань.

Для вирішення завдань оздоровчої спрямованості необхідні знання можливостей організму дитини.

Засоби фізичної культури посідають чільне місце у системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними екологічними впливами, стресовими діями та іншими чинниками останнім часом мають тенденцію до зниження: зростає захворюваність серед дитячого та дорослого населення, скорочується тривалість життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності (В.Г. Арефьев, Г.В. Безверхня, Т.Ю. Круцевич, В.В. Столітенко).

У молодшому шкільному віці починається формування інтересів і нахилів до конкретних видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних виявів, схильність до тих чи інших видів спорту. А це створює умови для успішної фізкультурно-спортивної орієнтації школярів (В.К. Бальсевич, Г.В. Безверхня, В.А. Запорожанов, Т.Ю. Круцевич).

На сьогоднішній день пріоритетними стають не просто фізичний розвиток школяра, засвоєння ними різних вмінь і навичок, а формування фізичної культури особистості, виховання потреби в здоровому способі життя, орієнтування на свідоме зміцнення здоров'я (О.В. Андреева,

Н.В. Москаленко).

Використання елементів ритміки і хореографії сприяє корекції фігури, постави, розвитку фізичних якостей учнів, а також допомагає корегувати фізичні недоліки й психоемоційні стани (перевтомлення, надмірне збудження, м'язову в'ялість, викривлення хребта та ін.). Використання вправ ритміки і хореографії із супроводом музики дозволяє розвинути уяву, виховати красу й виразність рухів, відчутти чіткість м'язових зусиль, і все це – на фоні формування у дітей позитивних емоцій, а також знань та умінь у галузі фізичного й естетичного виховання (Т.Т. Ротерс).

З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів у наш час вченими ведуться пошуки нових підходів до складання навчальних програм і планування (О.В. Андрєєва, О.О. Власюк); визначаються результативніші форми організації діяльності школярів та ведуться пошуки нових методичних прийомів і засобів, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури і спорту (Г.В. Безверхня, Л.В. Волков).

Тому, одним із таких підходів може стати спроба побудувати процес фізичного виховання школярів сільської школи на підставі використання елементів ритміки і хореографії у системі уроків фізичної культури.

Мета статті – обґрунтувати ефективність використання елементів ритміки і хореографії на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку в сільській школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Найважливішим важелем зміцнення та збереження здоров'я дітей є оптимальна рухова активність, яка формується з раннього дитинства в сім'ї та закріплюється в школі [1].

Фізична активність – складова частина здорового способу життя. Вона трактується як діяльність індивідуума, що спрямована на досягнення

фізичної досконалості, і характеризується конкретними якісними і кількісними показниками. Поняття «фізична активність» в більшій мірі відображує соціально мотивоване відношення людини до фізичної культури [1; 4]. Звісно, мета фізичної освіти відбивається також в досягненні певного рівня фізичної активності. На думку В.К. Бальсевича, фізична активність людини повинна розглядатися як головна сфера формування фізичної культури особистості [6].

Поняття «рухова активність» визначається як будь-який рух тіла, що виконують скелетні м'язи, в результаті якого відбувається достовірне збільшення енергетичних витрат вище рівня основного обміну [4].

У теперішній час доведено положення про недостатність фізичних навантажень школярів, що несприятливо відбивається на їх розвитку і стані здоров'я.

Потреба дитини в рухах виявляється в організованих (різні види фізичного виховання і спорту) і неорганізованих (спонтанна м'язова діяльність) формах рухової активності. Для забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей, зміцнення їх здоров'я необхідно, щоб рухи були оптимальними за різноманітністю, кількісними і якісними параметрами кожного з них [1].

Протягом життя рухова активність людини має різне значення. В дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, найбільш повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням. Саме в цей період росту організм найбільш чутливий до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, в тому числі і до обмеження рухової активності [1; 4].

Багато авторів вважає, що обмеження рухового режиму школярів є однією з основних причин розвитку різних відхилень в стані здоров'я дітей.

На великий відсоток порушень постави у дітей шкільного віку

вказують багато авторів. Вони вважають, що попередження сколіозу, профілактика і лікування порушень постави і на сьогодні залишається однією з актуальних проблем шкільної гігієни [2].

Особливо багато дітей з викривленням хребта спостерігається серед школярів молодших класів, тому що найбільшу рухливість має хребет у дітей 6–9-річного віку. Мала рухливість і довготривале перебування за партою в школі і за столом вдома сприяють порушенню постави, деформації хребта [4].

Одна з основних причин порушень постави полягає в обмеженні рухового режиму дітей і недостатній увазі до фізичного виховання.

Для вирішення задач оздоровчої спрямованості необхідна організація раціонального рухового режиму. В літературі останніх років обговорюється питання про величину рухової активності, яка необхідна для нормальної життєдіяльності в різні вікові періоди. Під нормою рухової активності в дитячому віці визнана така величина, яка повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, сприяє можливостям підростаючого організму, його розвитку і зміцненню здоров'я.

А.Г. Сухарев виділив таку класифікацію рухової активності:

- 1) низького рівня (14 % рухового компоненту в режимі доби школярів);
- 2) середнього (15–19 % добового бюджету, що складає 100–150 годин на рік);
- 3) високого (20–24 % добового бюджету). Тривалість обов'язкових форм занять фізичними вправами регламентується навчально-тренувальним процесом і складає 6–15 навчальних годин на тиждень (1–2 години на день або 200–800 годин на рік);
- 4) максимального (25 % і більше), що складає 1000 навчальних годин на рік або більше 20 годин на тиждень. Такий рівень рухової активності можна створити тільки за рахунок великого об'єму

цілеспрямованої рухової активності, тобто навчально-тренувального процесу.

Задача оптимізації рухової активності дітей – сприятливий вплив на зростаючий організм, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності підростаючого покоління. Провідними критеріями оптимізації є задоволення біологічної потреби в рухах, відповідність функціональних можливостей системам організму, що гетерохронно розвиваються, з урахуванням умов навколишнього середовища.

У роботах багатьох авторів доведено, що при заняттях фізичними вправами в організмі школяра виникають реакції, які отримали назву моторно-вісцерольних рефлексів, тобто імпульси з працюючих м'язів, які адресовані внутрішнім органам. Ці реакції виражені настільки сильно, що дозволяють розглядати фізичні вправи як силу, що діє через м'язи на рівень обміну речовин і діяльність найважливіших функціональних систем організму [4].

Фізичні вправи сприяють удосконаленню діяльності серцево-судинної і дихальної систем: посиленню току крові до серця, покращенню ритмічності його скорочень і розвитку здатності пристосуватись до різкої зміни навантаження, більш «економній» реакції, виявленій сполукою між змінами пульсу і артеріального тиску, значному прискоренню відновлювальних процесів, зниженню ЧСС; розвитку рухливості грудної клітки, поглибленню дихання, стійкості його ритму, збільшенню ЖЄЛ, покращенню носового дихання, правильному функціонуванню внутрішніх органів [6].

У крові в дітей, які займаються фізичними вправами, збільшується не тільки кількість лейкоцитів, але й підвищується їх здатність захоплювати і нівелювати хвороботворні організми. Ось чому у школярів-спортсменів захворюваність нижче, ніж у їх ровесників [1; 3].

Звісно, що м'язова діяльність є одним з найсильніших впливів на

функції і структури і, насамперед, на опорно-руховий апарат людини, зміни, які безпосередньо виявляються в покращенні форм тіла.

У багатьох фізіологічних дослідженнях реакції дитячого організму на навантаження висловлюється єдина думка експертів про те, що організм дитини легко переносить нетривалі навантаження. Встановлено, що відновлювальні процеси у дітей протікають інтенсивно.

Систематичні заняття фізичними вправами із застосуванням засобів, які забезпечують перцепцію просторо-часових параметрів руху (поточна інформація, кореляція, коментування), приводять до покращення точності сприйняття просторових характеристик на 40–50 %, часових – на 30 %, силових – на 35 % [6].

Дослідженнями Л. Зарічанської та Л. Завацької [2] визначено, що для підвищення рухової активності молодших школярів і формування у них потреб до систематичних занять фізичною культурою рекомендовано використовувати:

- механізм формування звичок поведінки, який передбачає введення в діяльність дітей систематичного виконання індивідуальних завдань з фізичної культури та перевірки їх результатів;
- оцінку результатів фізичної активності, яка повинна фіксувати зміни, що відбуваються під впливом систематичних занять;
- емоційний фактор і враження від відвідування спортивних чи інших фізкультурних заходів;
- наслідування позитивних прикладів фізичного вдосконалення від батьків, ровесників;
- врахування інтересів і бажань учнів під час вибору видів фізичних вправ, що сприятиме отриманню позитивних емоцій від фізичної активності.

Один із резервів удосконалення рухового режиму – розробка наступності всіх форм фізичного виховання.

Сьогодні в Україні близько 20–27 % дітей відносяться до категорії часто і довго хворіючих.

Зберегти і зміцнити здоров'я дітей та молоді є надзвичайно важливим, оскільки за оцінками фахівців близько 75 % хвороб дорослих є результатом умов життя у дитячому та юнацькому віці.

Охорона здоров'я підростаючого покоління – є важливішим державним завданням, а тому потрібен новий системно-структурний підхід до вивчення даної проблеми для розуміння специфічних особливостей будови і росту організму, що формується [4].

Мета фізичного виховання – гармонійний розвиток особистості, всебічне удосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я, забезпечення творчого довголіття. Одним із його засобів є елементи ритміки і хореографії, які сприяють естетичному вихованню, формують поняття про чарівність тіла, виховують смак, музикальність [5].

Виділяють хореографічну і музично-ритмічну підготовку:

Хореографічна підготовка. Хореографія – все те, що відноситься до мистецтва танцю. У розділ хореографічної підготовки входять елементи класичного, народного, історико-побутового та сучасного танців, які виконуються у вигляді екзерсису з опорою та на середині.

Музично-ритмічна підготовка. Цей вид підготовки полягає у намаганні виховання виразного аспекту техніки з рухів. Детальна шліфовка повинна співпадати з роботою над виразом емоційно-сміслового змісту музики. Музично-ритмічна підготовленість складається з трьох компонентів: 1) з вміння узгоджувати рухи з музичним ритмом; 2) з емоційного сприйняття мелодії; 3) з вмінням передавати рухами інтонації музичної теми.

Засоби: танці, гра під музику, вправи з предметом та без предмета.

В залежності від ступеню складності вправи умовно поділяють на два види: вправи без предмета та вправи з предметом [5]. Вправи без

предмета розділяють на прості та складні вправи.

Прості вправи:

- рухи на розслаблення – є виразними засобами, які поєднанні з виконанням інших вправ. Використовують вправи на розслаблення, рухи руками, тулубом, на рівновагу;

- ходьба (звичайна, на півступнях, п'ятках, на внутрішній та зовнішній стороні ступні, гострий крок, пружній, перекатний, високий, випадками, у напівприсіді, присіді);

- біг (звичайний, із «закиданням» гомілки, з високим підніманням стегна);

- партерні рухи – ці елементарні положення використовуються в якості виразкового елемента вправи (сидіння, положення лежачи на животі, спині, боці);

- елементи танцю. До них відносяться прості рухи: напівприсід, присід, виставлення ноги на «носок», малі махи, різні згинання, плавні згинання з напівприсідом на опорну ногу, колові рухи ногою по підлозі, повітрі, махи та інше. Використовуються елементи бальних танців: вальс, мазурка, полька, танго; народні танці та ін. [5].

Складні вправи:

- хвилі: руками, тулубом, цілісні хвилі (вперед, у бік, зворотні);
- махи: руками, ногами, тулубом, цілісні, активні (з фінальною крапкою); пасивні (угасання, перехід у наступний рух з меншою амплітудою). Дві фази: згинання та розгинання;

- стрибки – характеризуються фазою польоту, або безопорним положенням тіла після відштовхування з приземленням: маленькі стрибки, високі стрибки з двох ніг, високі махові стрибки, стрибки з махом, зі складним обертом, перекидні, складні;

- рівноваги – це різновид стійок на ногах, виконаних в умовах, які потребують розвитку навичок збереження стійкості: на півступнях, на

одній нозі. По класифікації: передня, бокова та задня, горизонтальна та вертикальні, зі зміною положення та без. На колінах, у присіді, «турлянь» на півступнях;

- оберти – обертальні рухи навколо вертикальної осі тіла, на одній або двох ногах. Бувають прості (переступання, стрибками на двох ногах, на одній нозі); з плоским вимахом, з коловим вимахом ноги, у присіді;

- акробатика – це такі елементи як колесо, переворот вперед, назад, стійка на грудях, на ліктях. Півакробатика – перекид, боковий перекид [5].

Вправи з предметами є важливою складовою музично-ритмічної підготовки. У теперішній час налічується п'ять видів предметів: скакалка, обруч, м'яч, булави та стрічка, які широко застосовуються у заняттях ритмікою.

Вправи ритмікою являють собою вільне переміщення по площадці, яке включає в себе елементи танцю, пластики, міміки, пантоміміки, ритмічно узгоджених з музикою рухів без предмету та з предметом, а також деякі елементи легкої стилізованої акробатики, яка відповідає змісту програми з фізичної культури. Таким чином, предметом вивчення у ритміці і хореографії є мистецтво виразного руху.

Один із напрямків сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є складна робота з формування зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалення своєї тілесності.

На сьогоднішній день пріоритетними стають не просто фізичний розвиток школяра, придбання ним різних вмінь та навичок, а формування фізичної культури особистості, виховання потреби в здоровому способі

життя, орієнтування на свідоме зміцнення здоров'я [6].

Важливе завдання сучасної педагогіки фізичного виховання – формування інтересу до нових форм рухової активності у дітей. Необхідно забезпечити фізкультурну орієнтацію дитини нарівні зі спортивним відбором.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів з фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну, і розвиваючу функцію. Це означає, що за допомогою фізичного виховання необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність несприятливим впливам;
- компенсувати нестачу рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя [1].

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок. Дослідження, що спрямовані на вивчення проблеми підвищення ефективності організації процесу фізичного виховання у молодших класах сільської школи, набувають особливої актуальності, оскільки саме у 6–10 років закладається фундамент здоров'я людини, формується його ставлення до фізичної культури. Вік від 6 до 10 років є сприятливим для формування практично всього спектру фізичних якостей, які реалізуються у фізичній активності людини. Якщо такого закладання у цей період не відбулося, то час для формування рухової та фізіологічної основи майбутнього потенціалу людини можна вважати остаточно втраченим.

Проте не всі діти займаються спортом, вони рухаються недостатньо, що негативно впливає на здоров'я і рухову підготовленість. Все це обумовлює необхідність впровадження на уроках фізичної культури елементи різних видів спорту, особливо нестандартного напрямку.

У молодшому шкільному віці необхідно пробудити у дитини інтерес до розширення діапазону своїх фізичних можливостей за рахунок

оволодіння основами техніки фізичних вправ, способів їх виконання і дій. Розвиток рухових координацій – один із пріоритетних напрямів процесу фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку сільської школи.

Незважаючи на численні дослідження, спрямовані на пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів, подальшого вивчення потребує пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей.

Список використаних джерел

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.

2. Зарічанська Л. Просвітницька робота серед батьків як засіб активізації фізкультурно-спортивної діяльності та профілактики респіраторних захворювань у молодших школярів / Зарічанська Л., Завацька Л. // Наукові записки. Серія : Педагогіка. – 2004. – № 4. – С. 64–67.

3. Критерії оцінки стану здоров'я та рухових здібностей дітей шкільного віку : Методичні рекомендації / Н. В. Москаленко, З. В. Анастасьєва. – ДДІФК та С. : Дніпропетровськ, 2000. – 47 с.

4. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х., 2014. – 344 с.

5. Ротерс Т. Результати музично-ритмічного розвитку школярів у процесі фізичного виховання / Т. Ротерс // Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. – № 2. – С. 58–60.

6. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Сутула В. О., Васьков Ю. В., Бондар Т. С. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 15–21.