

УДК 373.5.091.33:796.412

О.В. Хуртенко, м. Вінниця, Україна / O. Khurtenko, Vinnytsia, Ukraine
e-mail: xyrtok@mail.ru

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Анотація. В статті проаналізовано проблему підвищення рухової активності школярів, а також педагогічні інновації у сфері фізичного виховання школярів, що активно розробляються і впроваджуються в практику підвищення рухової активності, за допомогою яких можливо досягти оптимального рівня фізичного стану. Визначено, що недостатньо повно висвітлені питання про логічне та раціональне впровадження нетрадиційних засобів фізичної активності, зокрема ритмічної гімнастики, у проведенні уроків фізичної культури. Проаналізовано навчальну програму з фізичної культури для учнів середніх класів і на її основі розроблено і впроваджено комплекси ритмічної гімнастики для розвитку фізичних здібностей учнів середніх класів на уроках фізичної культури.

Представлено результати власного педагогічного дослідження. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у навчальний процес учнів середніх класів комплексів ритмічної гімнастики, з цілеспрямованим впливом на розвиток фізичних здібностей.

Доведено, що розроблена і експериментально апробована нами методика застосування варіантів комплексів ритмічної гімнастики для уроків фізичної культури в шостих класах відображає раціональну послідовність проходження навчального матеріалу в поєднанні з базовою частиною шкільної програми з направленим розвитком рухових здібностей.

Ключові слова : педагогічні технології, фізична культура, ритмічна гімнастика, учні середніх класів.

Educational technology of applying rhythmic gymnastics at physical education classes with junior pupils

Annotation. In the article the problem of increasing motor activity of students and teaching innovations in the field of physical education students actively developed and implemented in practice increase motor activity, through which it is possible to achieve an optimal level of physical condition. Determined that is not adequately covered the question of logical and rational implementation of non-traditional means of physical activity, including rhythmic gymnastics lessons in conducting physical training. Analyzed the curriculum on physical training for secondary classes and on this basis developed and implemented complex rhythmic gymnastics for the development of physical abilities of students in middle school physical education classes.

The results of their own pedagogical research. Results of the study indicate a positive effect of the learning process of students in secondary classes complexes rhythmic gymnastics, with a deliberate action on the development of physical abilities.

Proved developed and experimentally tested our method of application options complexes rhythmic gymnastics classes for physical culture in the sixth grade reflects a rational sequence of passing educational material in combination with the base part of the curriculum directed the development of motor abilities.

Key words: educational technology, physical culture, rhythmic gymnastics, students of secondary classes.

Актуальність. Проблема підвищення рухової активності школярів в даний час являється актуальною, так як сучасні учні виконують недостатній обсяг фізичних навантажень, як у повсякденному житті, так і на уроках фізичної культури. У цей же час, гармонійний розвиток особистості школяра передбачає зміцнення здоров'я, формування життєво важливих умінь і навичок, достатній фізичний розвиток і високий рівень рухових здібностей [4, с. 73; 5, с. 32].

На сучасному етапі розвитку шкільної освіти спостерігається значне зростання педагогічних інновацій у сфері фізичного виховання школярів, активно розробляються і впроваджуються в практику раніше рідко використані засоби рухової активності, за допомогою яких можливо досягти оптимального рівня фізичного стану (В. Гончаров, Р. Варшавская, М. Казанов, Н. Денисенко). Актуально стоїть питання про логічне та раціональне впровадження нетрадиційних засобів у проведенні уроків фізичної культури, кожний з яких повинен нести різноманітний характер на основі визначеної тематики занять [1, с. 82; 2, с. 64].

Одним із шляхів вирішення даного питання є

раціональне застосування нетрадиційних засобів фізичної активності, зокрема ритмічної гімнастики, яка вносить новизну і різноманіття в рухову діяльність дітей на основі поєднання фізичних вправ з музичним супроводом (Е. Конорова, С. Кудинов)

Нова програма шкільного предмета «Фізична культура» зі спрямованим розвитком рухових здібностей передбачає базовий і варіативний компоненти [6, с. 24]. Отже, включення ритмічної гімнастики в варіативну частину програми з фізичного виховання повинно обумовлювати взаємозв'язок з базовою.

У доступній нам науково-методичній літературі не знайдено досліджень щодо застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури в поєднанні з фізичними вправами базового компонента навчальної програми. Багаточисленна група авторів в основному розглядають питання складання ефективних комплексів ритмічної гімнастики та методики їх проведення [2, с. 82; 3, с. 47; 7, с. 103].

У зв'язку з цим актуальним є дослідження особливостей змісту комплексів ритмічної гімнастики і методики їх застосування на основі поєднання базової

і варіативної частини навчальної програми з фізичного виховання з направленим розвитком рухових здібностей.

Метою статті є обґрунтування застосування методики різних комплексів ритмічної гімнастики для уроків фізичної культури в середніх класах.

Виклад основного матеріалу. Перебудова системи освіти відкрила перед шкільними вчителями широкі можливості для творчості у вирішенні проблем фізичного виховання, метою якого є сприяння всебічному і гармонійному розвитку особистості, її складових – міцного здоров'я, гарного фізичного розвитку, оптимального рівня рухових здібностей, знань, умінь і навичок в області фізичної культури, а також мотивів здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності.

В даний час існує ряд авторських програм, рекомендованих до використання в шкільній практиці. Дані програми передбачають різні напрямки у фізичному вихованні. Значна частина вчителів фізичної культури в школі бачить мету фізичного виховання в переважачому вирішенні оздоровчих завдань.

Існує також напрямок, при якому призначення фізичного виховання переважає в спортивній підготовленості учнів, заснованій на базі одного виду спорту.

Навчальна програма «Фізична культура. 5-9 кл» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля.

Базова фізична культура – це основа державного стандарту загальноосвітньої підготовки у сфері фізичної культури. Нею повинні оволодіти всі школярі, незалежно від того, в якому регіоні вони живуть, які їхні індивідуальні відмінності.

Варіативна частина програми може бути збільшена, якщо вчитель повністю виконує базову частину, або, навпаки, зменшена, якщо він не справляється з навчанням вправ базової частини програми.

В даний час уроки фізичної культури у своїй більшості будуються відповідно до комплексних програм по традиційним розділам, для більшості дітей фізичне виховання цим і обмежується. Отже, необхідний пошук шляхів для вдосконалення навчальних програм, підвищення ефективності уроків фізичного виховання в школі.

Ритмічна гімнастика – це вид гімнастики з оздоровчою спрямованістю, основним засобом якої є комплекси гімнастичних вправ, що виконуються в основному поточним способом, під ритмічну музику і оформлення танцювальним характером.

Правильно організовані заняття ритмічною гімнастикою сприяють зміцненню здоров'я, розвитку основних рухових якостей, формуванню навичок постави, красивої ходи, поліпшенню координації рухів.

Ритмічна гімнастика в даний час користується великою популярністю, як серед дорослих, так і серед школярів. Результати численних досліджень підтверджують, що у ритмічній гімнастичній є потужні можливості застосування на уроках фізичної культури в школі.

У процесі виконання вправ у школярів активізується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, підвищується працездатність, зміцнюються кісткова і м'язова тканини. Велике дозування, потоковий метод виконання вправ, досить високий темп і ритм дозволяють говорити про суттєве навантаження на організм учнів, в першу чергу, на серцево-судинну систему.

Сучасність дала можливість пошуку нових шляхів в освіті і вихованні учнів. У зв'язку з цим багато авторів рекомендують частіше використовувати танцювальні вправи для вирішення загальних завдань вчителя, що в даному випадку буде виправдано підвищенням ефективності занять.

Вивчивши особливості основної гімнастики як загальнорозвиваючого виду та рекомендації ряду авторів [2, с. 65; 3, с. 94; 7, с. 114] можна виділити характерні особливості ритмічної гімнастики:

1. Використання вправ циклічного характеру, що розвивають витривалість: бігу, стрибків, танцювальних елементів;
2. Чергування різних музичних темпів (від 48-50 до 120-130 і 150-170 ударів на хвилину) з багаторазовим повторенням одного і того ж руху (від 4-8 до 32 разів);
3. Фронтальний метод роботи на заняттях, де моторна щільність становить 60% і вище, коли учні не чекають своєї черги, щоб виконати вправи;
4. Можливість конструювати рухи і композиції, тобто присутній елемент творчості;
5. Стилзація рухів, відповідних вимогам часу;
6. Використання на заняттях сучасної ритмічної музики, що сприяє підвищенню емоційного стану займаючихся;
7. Навчання вправі йде в основному через показ, завдяки чому не витрачається час на пояснення

і розучування вправ.

У нашій країні з найбільшою популярністю використовуються комплекси танцювального характеру, вправи яких вибираються відповідно з ритмічними особливостями музичного супроводу.

Головний доказ ефективності цих вправ як засобу поліпшення здоров'я – морфофункціональна перебудова в організмі, обумовлена специфічним впливом регулярного виконання циклічних вправ аеробного характеру.

Вправи, які, виконуються в аеробному режимі, хороший засіб для зміцнення серцево-судинної системи, дихальної та нервової систем організму.

Таким чином, аналізуючи дослідження перерахованих вище авторів можна зробити висновок про те, що сучасна ритмічна гімнастика є одним з ефективних засобів фізичного виховання, який може використовуватися на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах.

Однак недостатньо повно висвітлені питання про логічне та раціональне впровадження нетрадиційних засобів фізичної активності, зокрема ритмічної гімнастики, у проведенні уроків фізичної культури, кожен з яких повинен нести різноманітний характер на основі певної тематики занять.

Особливістю проведення занять ритмічною гімнастикою є домінування практичного боку пояснень, тобто показу вправ. Таким чином, не витрачається час на пояснення вправ, що дозволяє вирішити відразу кілька проблем в проведенні фізкультурних заходів у режимі дня школи: по-перше, значно збільшити рухову активність учнів і підвищити моторну щільність занять, по-друге, врахувати психологічні особливості дітей. Іншими словами, показана вправа сприймається і запам'ятовується дітьми швидше і легше, ніж її пояснення.

Мета переважного показу вправ для учнів складається у збільшенні фізичного навантаження, зменшенні інтервалів відпочинку, а також часу, що витрачається на пояснення вправ. Однак повністю виключати словесне пояснення при проведенні занять ритмічною гімнастикою не рекомендується. Вказівки і команди повинні націлювати на правильне виконання вправ.

Оскільки вправи ритмічної гімнастики виконуються найчастіше без попереднього розучування, одночасно з ведучим, вони повинні бути надзвичайно прості, доступні і зручні у виконанні. Розучування окремих складних вправ, танцювальних кроків, комбінацій повинно проводитися окремо, в спеціально відведений для цього час або на окремих заняттях, попередньо без музичного супроводу. При навчанні, побудованому на дидактичних принципах, поєднуються пояснення, показ і метод «за розподілом».

Численними науковими дослідженнями встановлено, що педагогічні впливи на школярів сприяють найкращій оптимізації процесу фізичного

виховання в школі, якщо на уроках фізичної культури будуть застосовуватися різноманітні інноваційні технології навчання програмному матеріалу.

Важливість наукового обґрунтування варіативного компонента програми з фізичного виховання показана дослідженнями В. Лях, Г.Мейксон [5, с. 262]. Ми припустили, що комплекси ритмічної гімнастики можна використовувати у варіативній частині програми в різній послідовності проходження навчального матеріалу.

Педагогічний експеримент був проведений на базі середньої загальноосвітньої школи № 16 м. Вінниці і спрямований на визначення ефективності розроблених комплексів ритмічної гімнастики для розвитку фізичних здібностей учнів середніх класів на уроках фізичної культури.

На етапі констатуючого експерименту вивчалися показники фізичної підготовленості школярів середніх класів.

За результатами констатуючого педагогічного експерименту були сформовані дві групи учнів 6 класів – контрольна (37 учнів) і експериментальна (37 учнів). Всі учні віднесені до основної медичної групи.

Контрольна (КГ) і експериментальна групи (ЕГ) протягом навчального року займалися за програмою фізичної культури для учнів середніх класів. Однак, в експериментальній групі (ЕГ), залежно від завдань уроку та вивчаемого модуля в різних його частинах застосовувались розроблені комплекси ритмічної гімнастики.

Так, в підготовчій частині уроку комплекс ритмічної гімнастики використовувався для виконання загальнорозвиваючих вправ, вирішуючи завдання підготовки і розігріву організму до подальшого навантаження. В основній частині уроку – для розвитку фізичних здібностей. У заключній частині комплекс ритмічної гімнастики застосовувався для виконання вправ на розслаблення, релаксацію, відновлення дихання і розтягування.

В результаті проведеного тестування ми отримали наступні результати.

Як ми і передбачали, в педагогічному експерименті встановлено, що по всіх тестових вправах у учнів ЕГ виявлені позитивні зрушення. В той час, як результати хлопчиків та дівчаток КГ статистично достовірно не змінилися.

Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у навчальний процес учнів середніх класів комплексів ритмічної гімнастики, з цілеспрямованим впливом на розвиток фізичних здібностей.

Висновки. В даний час уроки фізичної культури у своїй більшості будуються відповідно до комплексних програм по традиційним розділам, для більшості дітей фізичне виховання цим і обмежується.

Застосування танцювальних вправ в процесі занять фізичними вправами сприяє розвитку у дітей швидко-силових якостей, поліпшується рухливість

суглобів, координація рухів, а також формується уявлення про виразність, граціозність рухів, колективні дії і загальну красу тіла.

Впровадження експериментальної програми з ритмічної гімнастики для удосконалення фізичних здібностей учнів середніх класів дозволило зробити висновок, про позитивні зрушення в усіх тестових вправах. В той час, як результати хлопчиків та дівчаток КГ статистично достовірно не змінились.

Розроблена і експериментально апробована нами методика застосування варіантів комплексів ритмічної гімнастики для уроків фізичної культури в шостих класах відображає раціональну послідовність проходження навчального матеріалу в поєднанні з базовою частиною шкільної програми з направленим розвитком рухових здібностей.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку хлопчиків середніх класів КГ і ЕГ на різних етапах дослідження

	Тестові вправи	КГ (n =16)					ЕГ (n =16)				
		I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	t	%	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	P	t	%
1.	Стрибок у довжину з місця, см	150,56 $\pm 3,91$	150,75 $\pm 4,00$	0,13	>0,05	0,12	150,00 $\pm 3,83$	152,00 $\pm 3,79$	0,37	<0,05	1,3
2.	Човниковий біг 3x10, с	8,96 $\pm 0,50$	9,28 $\pm 0,48$	1,72	>0,05	-3,5	8,67 $\pm 0,39$	8,4 $\pm 0,3$	2,45	<0,05	3,2
3.	Підтягування у висі на високій перекладині, рази	4,12 $\pm 1,29$	4,35 $\pm 1,12$	1,23	>0,05	5,6	4,12 $\pm 0,83$	5,00 $\pm 0,82$	2,32	<0,05	21
4.	Нахил вперед з положення сидячи, см	4,24 $\pm 0,19$	4,5 $\pm 0,22$	0,23	<0,05	6,1	4,24 $\pm 0,25$	5,67 $\pm 0,56$	2,4	<0,05	33
5.	Три перекиди вперед, с	4,69 $\pm 0,49$	4,65 $\pm 0,48$	0,58	>0,05	0,8	4,84 $\pm 0,55$	4,0 $\pm 0,52$	2,41	<0,05	21

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку дівчаток середніх класів КГ і ЕГ на різних етапах дослідження

	Тестові вправи	КГ (n =16)					ЕГ (n =15)				
		I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	t	%	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	P	t	%
1.	Стрибок у довжину з місця, см	130,31 $\pm 3,02$	131,31 $\pm 2,99$	0,24	>0,05	0,76	129,6 $\pm 3,07$	132,07 $\pm 0,28$	0,37	<0,05	1,9
2	Човниковий біг 3x10, с	9,49 $\pm 0,46$	9,39 $\pm 0,48$	0,49	>0,05	1,06	9,37 $\pm 0,57$	9,25 $\pm 0,62$	0,65	<0,05	1,2
	Підтягування у висі лежачи, рази	6,63 $\pm 0,52$	6,81 $\pm 0,48$	0,41	>0,05	2,7	6,6 $\pm 0,63$	8,07 $\pm 0,56$	3,1	<0,05	23,1
	Нахил вперед з положення сидячи, см	5,63 $\pm 0,33$	6,49 ± 1	0,24	<0,05	15	5,3 $\pm 0,49$	7,35 $\pm 0,52$	2,8	<0,05	38,6
	Три перекиди вперед, с	4,84 $\pm 0,53$	4,75 $\pm 0,54$	0,45	>0,05	1,8	4,82 $\pm 0,55$	3,81 $\pm 0,52$	3,3	<0,05	20,9

Література:

1. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку/Р.А.Варшавская - М.: Просвещение, 1964. – 143 с.
2. Гончаров В.Ю., Лейкин М.Г., Петров И.К. Оздоровительный эффект при занятиях ритмической гимнастикой // Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С.63-65.
3. Конорова Е. В. Ритмика в школе / Е. В. Конорова в кн.: Эстетическое воспитание во внеклассной работе 8-летней школы. - М. : Просвещение, 1963. – с. 242-254.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
5. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М., 1998. – 342 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи, Київ, 2012. – 294 с.
7. Пшеничникова Г.А. Методические рекомендации для проведения занятий по ритмической гимнастике с учащимися I-XI классов средней школы /Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Матер. V Межрег.науч.конф. 18-20 марта 1997г. – Хабаровск, 1997. – 138 с.