

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Ніна Деделюк¹, Тетяна Пекалюк², Анастасія Назарук³

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@vni.edu.ua;

²Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

³Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. У науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1–4 класів в умовах трьох уроків фізичної культури на тиждень з використанням ритміки ще мало вивчені та потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей 6–9 років, але і забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість

Дослідження базувалося на обґрунтуванні умови впровадження ритмічної гімнастики у початковій школі та дослідити її вплив на розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку. Для досягнення цієї мети передбачено вирішення наступних завдань: узагальнити теоретико-методичні підходи до розвитку фізичних якостей засобами ритміки; довести доцільність та ефективність впровадження у процес фізичного виховання молодших школярів комплексів вправ під музичний супровід.

Методи дослідження полягали у вивченні та узагальненні літературних джерел та документальних матеріалів; узагальненні практичного досвіду; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічні контрольні тести для визначення рівня фізичної підготовленості; математичну статистику.

Експериментальною базою дослідження стали учні початкової школи гімназії № 21 та гімназії № 18. Респондентами виступили 30 дітей молодшого шкільного віку, зокрема (19 – гімназії № 21 імені Михайла Кравчука та 11 – гімназії № 18).

Результати дослідження. Актуальність невідкладного удосконалення змісту системи фізичного виховання школярів обумовлює стан їхнього здоров'я і рухової підготовленості. Як відзначають науковці, тривогу викликає стан здоров'я і фізична підготовка дітей, яка навчається: більше 70 % дітей, що приходять у перший клас, мають відхилення за станом здоров'я; до 65 % хворіють респіраторними захворюваннями; 52 % мають різноманітні хронічні захворювання; більше 20 % мають зайву вагу; у 63 % – порушена осанка, а у 23 % – реакція на гіпертонічну хворобу, 19 % – підвищений кров'яний тиск; до 50 % школярів мають різного ступеня порушення опорно-рухового апарату; більше 25 тис. школярів звільнені від занять фізичної культури, а 45 % учнів закінчують 10 клас з погіршенням зору; кількість здорових дітей за роки навчання в школі зменшується в чотири рази (Куд О. С., Вільчковський Е. С., Апанасенко Г. Л. та ін.).

Фізична підготовленість дітей 7–9 років здійснюється в процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо у розвитку фізичних якостей (Є. Н. Вавилова, Б. М. Шиян, Е. С. Вільчковський, С. М. Канішевський; Т. Ю. Круцевич) Проблема розвитку фізичних якостей учнів досліджувалася такими вітчизняними вченими, як (О. Д. Дубогай, В. В. Шутько, Е. С. Вільчковський).

Досить добре розроблені методики розвитку рухових якостей пристосовані, головним чином, до інтересів спорту вищих досягнень і передбачають їх застосування на спеціально організованих (тренувальних) уроках (В. Ф. Новосельський, А. В. Усов, А. Г. Сухарев, Г. П. Богданов, В. А. Романенко, та ін.). Деякі автори для учнів цього віку віддають перевагу диференційованому методу навчання, яке ґрунтується на якісному виборі співвідношення фізичних вправ (Т. В. Петровська, Т. В. Смірнова, В. А. Леонова, О. Н. Козленко, Н. В. Москаленко, та ін.).

Ритмічна гімнастика може стати могутнім джерелом відновлення працездатності учнів. У процесі заняття фітнес-аеробікою підтримується зручний для темп тренування. Якщо під час тренування або після неї виникає відчуття слабкості, можна переглянути звичну програму вправ. Для дітей

обираються вправу відповідності з їх інтересами, наприклад, ходьбу, танці, спортивні вправи. Поступово нарощуйте рівні фітнес-аеробіки. Чергування різних аеробних вправ допоможе підтримати зацікавленість.

Ми вважаємо, що використання музики у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку сприятиме підвищенню мотивації до рухової активності. Цікавим у досвіді спеціалістів фізичного виховання є використання на уроках фізкультури музично-ритмічних ігор, які об'єднують в собі всі види музично-естетичної діяльності.

Таким чином, заняття ритмікою допомагають учням засвоїти основні музично-теоретичні поняття, розвивають музичний слух і пам'ять, відчуття ритму, активізують сприйняття музики, розвивають основні фізичні якості. В процесі запам'ятовування нових ритмічних рухів, формується художній смак дітей, розвиваються їх творчі здібності та почуття прекрасного. Разом із цим, ритмічні вправи служать завданням фізичного виховання. Вони вдосконалюють рухові навички, виробляють уміння керувати своїм тілом, зміцнюють м'язи, позитивно впливають на роботу органів дихання та кровообігу та розвивають фізичні якості. У курсовому дослідженні здійснено теоретичне узагальнення і висвітлено новий спосіб розв'язання актуальної проблеми застосування ритміки на уроках фізичної культури з молодшими школярами.

Висновки. З'ясовано, що молодший шкільний вік – найбільш сприятливий час для використання ритмічної гімнастики у процесі фізичного розвитку. Ритмічні вправи різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей, про що засвідчив аналіз результатів опитування 30 учнів 3–4-х класів про сучасний стан застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури у початковій школі. Отримані дані не охоплюють весь спектр питань та не висвітлюють всіх аспектів актуальних проблем застосування технологій здоров'я на уроках фізичної культури з учнями молодших класів. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у застосуванні інноваційних технологій у процесі фізичного виховання з метою оптимізації процесу оздоровлення молодших школярів.

Джерела та література

1. Добринський В. С. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я: навч. посібник. Луцьк: Волин. обл. друк., 2015. 191 с. Бібліогр.: С. 179–187.
2. Ковальчук Н. М. Гімнастика як засіб професійної підготовки студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт»* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 К (110)19. С. 264–268.
3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2017. 252 с.