

## **РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Оксана Швець

*Вінницький державний педагогічний університет  
Імені Михайла Коцюбинського*

**Постановка проблеми.** Установка на всебічний розвиток особистості передбачає оволодіння школярами основ фізичної культури. Її складові – міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей. Фізичний розвиток і фізичне виховання школярів залишається нагальною проблемою для вчителів середньо освітньої школи, позашкільних установ, оздоровчих таборів, палаців спорту і батьків. Успішне розв'язання даної проблеми можливе лише при цілеспрямованому, комплексному вирішенні завдань з формування фізичної культури кожної особистості, починаючи з раннього віку і впродовж усього життя. Існуюча сьогодні система фізичного виховання не дозволяє належним чином сформувати особисту фізичну культуру в учнів молодшого віку [4].

Змінити ситуацію на краще можна через удосконалення форм, засобів та методів фізичного виховання, що використовуються у процесі формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку. Це удосконалення повинно, з одного боку торкнутись технології оцінки особистої фізичної культури учнів, а з іншого – забезпечити можливість її успішного формування під керівництвом учителя, батьків та самостійно [4]. Тому, починаючи вже з ранніх періодів життя, виникає необхідність формування у дітей мотивації до здорового способу життя, вихованню інтересу і необхідності до регулярних занять фізичними вправами.

**Мета і завдання роботи** – дослідити вплив ритмічної гімнастики на підвищення ефективності уроків фізичної культури, зміцнення фізичного стану молодших школярів.

**Методи дослідження. Організація дослідження.** У дослідженні взяли участь діти молодших класів Вінницьких середніх загальноосвітніх шкіл № 6 і № 8. У експериментальних групах (ЕГ) використовувався обов'язковий програмний матеріал, але його реалізація вирішувалася із допомогою вправ ритмічної гімнастики. На уроках були притаманні конкретні педагогічні завдання, строга регламентація завдань, в основному використовувався поточний спосіб виконання вправ. Урок складався з трьох частин: підготовчої (15-20% всього уроку), основної (70-85%), заключної (5-10%). У контрольних групах (КГ) вивчався навчальний матеріал за традиційною методикою.

Відомо, що молодший шкільний вік (7-9 років) – найсприятливіший період для закладення фундаменту практично всіх фізичних якостей. Якщо в цьому віці не розвивати фізичні якості, то час для формування морфо-функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу можна

вважати втраченим [5].

Враховуюче те, що заняття по фізичному вихованню в школах, які проводяться за типовою програмою, часто не спрямовані на досягнення формування особистої фізичної культури, тренуваності організму дітей і не забезпечують розвиток фізичних якостей на належному рівні [5], нами був розроблений наступний зміст уроку з застосуванням ритмічної гімнастики.

Структура занять: **Розминка (7-10 хв.)**, яка включала 5-10 вправ, які виконувалися у помірному темпі для розігрівання організму. До них відносилися повільні присідання, нахили, плавні рухи руками їх зручно виконувати на музичний матеріал будь-якого розміру, у тому числі і тридольний (у ритмі вальсу).

У **підготовчій частині** вирішувалися такі завдання: організація уроку, підготовка до основної інтенсивної фізичної діяльності. Використовувалися основні засоби: загально-розвиваючі вправи, різновиди ходи, бігу, танцювальні елементи. Підбір вправ для підготовчої частини передбачає послідовний вплив на плечовий пояс, тулуб, ноги. Початкові вправи понижують пружність м'язів і збільшують їх здатність до розтягнення. Вони підвищують температуру тіла, при цьому зменшується в'язкість м'язів, що попереджує травматизм. Розкриваються найменші кровоносні капіляри. Кров, яка перебуває у депонованому стані, включається у загальну циркуляцію і сприяє покращанню кровообігу м'язів, органів та мозку. Легенева вентиляція збільшується у 10 – 15 разів.

**Основна частина (20-25 хв.)**. Включала 25-30 вправ, які передбачають розвиток фізичних якостей, координації, пластики, виразності рухів, підвищення емоційності, працездатності. У основній частині уроку вирішувалися головні його завдання: розвиток вольових і фізичних якостей учнів, функціональних можливостей їх організму, формування життєво необхідних рухових навичок, а також постави, пластичності, граційності. Основні засоби: загально-розвиваючі вправи підвищеної інтенсивності – присідання, стрибки, елементи танцю, біг. Вони використовувалися з різною амплітудою, швидкістю, ступенем м'язової напруги і у різних напрямках. Вправи можуть виконуватися без предметів, з предметами (гімнастичною палицею, гантелями, м'ячем, обручем, скакалкою), на гімнастичній стінці, лавці.

Регулювання навантаження здійснювалося за рахунок зміни кількості повторів і тривалості їх виконання, варіювання темпу і амплітуди рухів, ступеня напруги працюючих м'язів, раціонального чергування різних за характером вправ, своєчасного застосування різноманітних засобів, які прискорюють відновлювальні процеси у організмі.

**Заклучна частина уроку (8-10 хв.)**. Включала 10-15 вправ, які спрямовані на зниження навантаження і підготовку організму до наступної діяльності учнів. Основні завдання заключної частини – створення сприятливих умов для більш швидкого відновлення учнів, підведення підсумків заняття і визначення завдань майбутніх уроків. Використовувалися такі засоби: танцювальні рухи, вправи на розслаблення тощо. Для

розслаблення м'язів застосовуються неапружені махові рухи. У ритмічній гімнастці вправи на розслаблення використовуються для покращання кровообігу у м'язах (особливо після вправ, які розвивають силу, витривалість), відновлення ритмічного дихання. Вибір засобів залежить від обсягу інтенсивності навантаження, яке застосовувалося у основній частині уроку, а також від наступного виду діяльності.

Дана структура уроку визначала значне навантаження. Воно регулюється кількістю виконаних вправ і їх повторення, змістом комплексу, темпом, амплітудою рухів. Від вчителя залежить ефективність заняття, настрої учнів, ступінь оздоровчого і тренувального впливу. Вчитель повинний проводити заняття у відповідності з характером, темпом, ритмом музики: готувати актив і розробляти методику проведення заняття. На уроках потрібно прагнути, щоб сила звучання музики під час виконання вправ передавалася м'язової напруги або розслаблення, які визначають виразність рухів.

**Результати дослідження.** При визначенні рівня розвитку рухових якостей ми дотримувались основи тестування фізичної підготовленості за методикою «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» [3].

Попередні дослідження (до основного експерименту) відповідно до вимог Державних тестів, дозволили встановити низький рівень (3 бали) вихідних даних фізичної підготовленості дітей 7-9 років. Тому з метою визначення ефективності використання комплексів ритмічної гімнастики, нами був проведений експеримент. В ньому учні були розподілені на дві групи: контрольну і експериментальну. До початку експерименту ці дві групи вірогідно не відрізнялися. Всі діти були віднесені до основної медичної групи і раніше не займалися спортом. Експеримент тривав впродовж 2009 - 2010 навчального року. Вправи з ритмічної гімнастики добирали з урахуванням їх впливу на всі органи і системи організму, індивідуальні і анатомо-фізіологічні особливості (стан здоров'я, стать, вік) та рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

Було встановлено, що для дітей даного віку характерна низька витривалість, тому ми уникали значних навантажень. В той же час, ми поступово готували організм дітей до фізичних навантажень за допомогою вправ в помірному темпі. Час проведення уроку фізичної культури – 45 хвилин.

Результати експериментального дослідження (на прикладі учнів 9 років) подані в таблиці 1.

Для визначення швидкості використовувався тест з бігу на 30 м. Як свідчать дані таблиці 1, до основного експерименту показники обох груп суттєво не відрізнялися ( $P > 0,05$ ), але після експерименту ці показники значно покращилися в експериментальних групах ( $P < 0,001$ ). За абсолютними величинами приріст зріс у хлопчиків на 0,89 с, у дівчаток на 1,04 с.

У розвитку координаційних можливостей (біг 4x9 м), виявлена така картина; хлопчики ЕГ покращили свій результат на 1,3 с, а їх однолітки з КГ - на 0,5 с, Дівчата ЕГ покращили свій результат на 1,81 с, чого не скажеш про їх

однолітків з КГ, які майже не змінили свій показник. Цікава картина виявлена у показнику сили (вис на зігнутих руках), де хлопчики покращили свій результат – на 4,08 с, а дівчата на 3,47 с. У контрольних групах також відбулися суттєві зміни відповідно – хлопчики на 1,78 с, дівчата – 0,49 с. У розвитку швидкісно-силових якостей спостерігалась відсутність значних розбіжностей в стрибках в довжину з місця до основного експерименту ( $P > 0,05$ ), але під впливом занять з ритмічної гімнастики учні ЕГ значно покращили свої вихідні дані. Так, приріст довжини стрибка з місця у хлопчиків зріс на 22,5 см, у дівчаток – також на 21,4 см ( $P < 0,001$ ). В КГ показники майже не змінились – у хлопчиків на 4,1 см, дівчат - на 3,5 см.. У розвитку гнучкості хлопчики і дівчата ЕГ також покращили свої показники — на 2,4 см та 3,96 см відповідно. У контрольній групі також відбулися позитивні зміни, але за абсолютними величинами вони були переважно значно нижчими ( $P < 0,05$ ).

Таблиця I

**Порівняльна характеристика фізичної підготовленості експериментальної і контрольної груп**

Показники фізичної підготовленості	Групи	Етапи тестування			
		ВД		ВД-ЕД	
		Мх ± Smx	Р	Мх ± Smx	Р
<b>Хлопчики</b>					
Біг на 30 м, с	ЕГ	6,73 0,03	>0,05	5,84 0,02	<0,001
	КГ	6,74 0,02		6,64 0,08	>0,05
Біг 4 х 9 м, с	ЕГ	13,8 0,09	>0,05	12,5 0,07	< 0,001
	КГ	13,4 0,24		15,9 0,13	>0,05
Вис на зігнутих руках, с	ЕГ	8,12 0,42	>0,05	12,2 0,29	< 0,001
	КГ	8,22 1,21		10,0 0,95	>0,05
Стрибок в довжину з місця, см	ЕГ	122,9 1,14	>0,05	145,4 0,82	>0,05
	КГ	123,4 0,75		127,5 0,74	
Гнучкість, см	ЕГ	3,71 0,42	>0,05	6,11 0,49	<0,001
	КГ	4,00 0,34		5,02 0,34	>0,05
<b>Дівчата</b>					
Біг на 30 м, с	ЕГ	7,14 0,13	> 0,05	6,10 0,08	< 0,001
	КГ	7,18 0,12		6,84 0,19	>0,05
Біг 4 х 9 м, с	ЕГ	13,6 0,07	>0,05	11,79 0,13	< 0,001
	КГ	13,8 1,04		13,4 1,24	>0,05
Вис на зігнутих руках, с	ЕГ	6,73 1,11	>0,05	10,20 0,22	< 0,001
	КГ	6,62 0,09		7,11 1,25	>0,05
Стрибок в довжину з місця, см	ЕГ	114,5 0,46	> 0,05	135,9 1,42	< 0,001
	КГ	115,2 0,41		118,7 1,33	>0,05
Гнучкість, см	ЕГ	6,32 0,45	> 0,05	10, 28 0,56	< 0,001
	КГ'	6,28 0,38		7,58 0,77	> 0,05

**Примітка:** ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані.

## **Висновки.**

1. Отже, використання вправ ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури сприяє ефективному освоєнню програмного матеріалу з фізичного виховання молодших школярів,

2. Елементи танцю сприяють набуттю більш тонкої координації, вільності, невимушеності, емоційності, удосконаленню рухомих якостей. Вивчення елементів танцю поширює загальний світогляд учнів, ознайомлює їх з народною творчістю, розвиває любов до мистецтва.

3. На уроках ритмічної гімнастики можна використовувати найпростіші елементи народних, бальних і сучасних танців. Комплекси ритмічної гімнастики суттєво підвищують показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку ( $P < 0,05-0,001$ ).

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Ч.І. / О.С. Куц - К.; Вінниця: КОНТІНЕНТ- ПРИМ, 1995. - 124 с.
2. Ніколаєв Ю. Шляхи і форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в школі / Ю.Ніколаєв // Здоров'я, фізична культура і спорт: Наук. Вісник ВДУ. - Луцьк, 1997. №6. - С. 72-75.
3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура» 1-11 класи, - К.: Початкова школа 2001. -112 с.
4. Огиста К.М. Фізична культура учнів молодшого шкільного віку (форми, засоби, метода): навч. посіб. / К.М. Огиста - Тернопіль : ТДПУ, 2003. - 164 с.
5. Швець О.П.. Методика системного підходу до розвитку фізичних якостей молодших школярів на основі оптимізації рухової активності: Метод. посібник. / О.П. Швець, О.С. Куц, В.А. Леонова. - Вінниця: ВДПУ, 2011. –196 с.

## **АНОТАЦІЇ**

### **РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Оксана Швець

*Вінницький державний педагогічний університет  
ім. Михайла Коцюбинського*

У статті досліджується вплив використання ритмічної гімнастики на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. Результати, які були одержані в експериментальних умовах, підтверджують доцільність застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку, і дають підстави рекомендувати їх в навчальний процес загальноосвітніх шкіл як ефективний засіб фізичного виховання,

**Ключові слова:** ритмічна гімнастика, фізична підготовленість, молодший шкільний вік, елементи танцю, урок фізичної культури.

## РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Оксана Швец

*Винницкий государственный педагогический университет  
им. М Коцюбинского*

В статье исследуется влияние использования ритмичной гимнастики на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста. Результаты, которые были получены в экспериментальных условиях, подтверждают целесообразность применения ритмичной гимнастики на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста, и дают основания рекомендовать их в учебный процесс общеобразовательных школ как эффективное средство физического воспитания.

**Ключевые слова:** ритмичная гимнастика, физическая подготовленность, младший школьный возраст, элементы танца, урок физической культуры.

## RHYTHMIC GYMNASTICS AS MEAN INCREASE OF EFFICIENCY OF LESSONS PHYSICAL CULTURE

Oksana Shvez

*Virmysya state pedagogical university  
the name of M. Kozubynskogo*

Is the article influence of the use of rhythmic gymnastics is investigated on physical preparedness of children of midchildhood. Results which were got in experimental terms confirm expediency of application of rhythmic gymnastics on the lessons of physical culture with the children of midchildhood, and ground to recommend them in the educational process of general schools as affective mean of physical education.

**Key words:** rhythmic gymnastics, physical preparedness, midchildhood, elements of dance, lesson of physical culture.