

# МУЗИЧНО-РИТМІЧНЕ ТІЛОВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Любимова-Лисиця Марина Валеріївна**, вчителька фізичної культури  
СЗШ І-ІІІ ступенів № 42 м. Києва, кандидатка в майстри спорту

**Вступ.** Система фізичного виховання в умовах сучасного навчання побудована так, що фізичні вправи здійснюються не тільки з фізіологічної та функціональної точки зору, а й виховної і естетичної.

Музичний супровід на уроці фізичного виховання є одним із найвпливовіших засобів. Коли дитина слухає музику, у неї, незалежно від бажання та усвідомлення, виникають певні думки, почуття, образи, збагачується емоційна сфера, що впливає на якість виконання рухів. Музика допомагає формувати поставу, координацію, знімає втому. Вона викликає процеси збудження та гальмування.

**Мета.** Довести, що музичний супровід, танцювальні і ритмічні вправи, елементи художньої та спортивної гімнастики, комплекси аеробіки, чирлідінгу сприяють формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та загальної координації учнів молодших класів на уроці фізичної культури.

Важливо, що за умови вдалого використання музики підвищується моторна щільність заняття, адже вчитель з фізичного виховання отримує можливість приділити більше уваги якості виконання вправ, звільнившись від необхідності лічити. Виконання вправ відповідно музиці підвищує культуру рухів, працездатність організму.

**Результат.** Отже, за допомогою засобів музично-ритмічного виховання вирішуються наступні завдання:

всебічний гармонійний розвиток форм тіла і функцій організму дитини, спрямований на розвиток та вдосконалення фізичних здібностей, зміцнення загального здоров'я;

формування музично-рухливих вмій та навичок і спеціальних знань;

виховання моральних, волевих, естетичних якостей, розвиток пам'яті, уваги, загальної культури поведінки.

В процесі музично-ритмічних занять поруч із завданнями загального фізичного розвитку та оздоровлення дітей вирішуються й завдання естетичного виховання. Вдало підібраний відповідно рухам музичний супровід сприяє закріпленню м'язового відчуття, а слуховим аналізаторам допомагає запам'ятовувати рухи, пов'язуючи їх із характером музичних фрагментів. Все це дозволяє виховувати музичну пам'ять, закріплювати навичку рухатись ритмічно, граційно; оволодівати новими, складнішими рухами; підпорядковуватись музичному малюнку, вимогам пластики й зовнішньої виразності; вчити отримувати задоволення від умілого й виразного виконання рухів під музику.

**Висновки.** На нашу думку, проведення такої діяльності в сучасних умовах вимагає від вчителя фізичного виховання вдалого планування. Адже систематичність та послідовність такої роботи досягається саме наступністю планування засобів музично-ритмічного виховання в контексті занять та заходів в розпорядку дня.

Цінністю саме таких занять визначає їх освітніми і виховними можливостями. Учні отримують основи знань з теорії музики, набувають уміння і навички виконання рухів відповідно характеру музики та її виразності.

Можливість використання великої кількості варіантів рухів (за формою, структурою, послідовністю виконання) в залежності від музичного образу, що створюється, дозволяє на практиці здійснити зв'язок між розумовою освітою та фізичним вихованням.

Музичний ритм організує рух, емоції викликають бажання виконувати рухи енергійніше, що посилює вплив на організм, сприяє оздоровленню й активному відпочинку.

Можливість широкого використання спеціальних вправ, побудованих на взаємозв'язку рухів і музики.

Можливість відносно вибіркового впливу на окремі групи м'язів, частини тіла, опорно-руховий апарат в цілому.

Добір музично-ритмічних рухів дає можливість варіювати вихідні, проміжні і кінцеві положення, дозволяють формувати необхідні рухові якості і виправляти недоліки фізичного розвитку.

Чітке регламентування виховного процесу і регулювання навантаження. Різноманітність основних засобів музично-ритмічного виховання, специфіка їх змісту, суворе регламентування діяльності школярів сформували його важливість в контексті роботи з фізичного виховання. Цінністю саме таких занять визначаємо їх освітніми і виховними можливостями. Учні, під керівництвом вчителя фізичного виховання набувають уміння і навички виконання рухів відповідно характеру музики та її виразності.

Можливість використання великої кількості варіантів рухів (за формою, структурою, послідовністю виконання) в залежності від музичного образу, що створюється, дозволяє на практиці здійснити зв'язок між розумовою освітою та фізичним вихованням школярів.

Музичний супровід на уроках фізичної культури є одним із допоміжних компонентів, який значно полегшує організаційний процес, підвищує емоційний стан, формує інтерес до заняття, допомагає зберегти високу працездатність упродовж усього заняття.

Від уміння викладача проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати уроки естетичним смаком, привертати увагу школярів до виразних, точних і красивих рухів залежить досягнення мети фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

Музичний супровід занять підвищує ефективність вправ, що зумовлено емоційним впливом музики, а також збігом музичних акцентів із найбільш важливими елементами вправи. Правильно підібрана музика дозволяє досягти єдності погоджених дій будь-якої кількості учасників. Використання музики звільняє викладача від постійного підрахунку, тому вчитель може більше зосередитись на компонентах техніки та інших важливих моментах уроку.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти: [навчально-методичний посібник] / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. - Запоріжжя: ЗОШЮ. 2006. - 228 с.

2. Мельник Є.Л., Корожнева Л.А. Интегрированное обучение в начальной школе: теория и практика / Є.Л. Мельник, Л.А. Корожнева. - СПб.:Каро, 2003. - 192 с. - (Модернизация общего образования).