

Особливості музичного супроводу на уроках фізичної культури з використанням комплексів аеробіки в школі

Калініченко О.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація:

Розглянуто заняття фізичної культури з елементами аеробіки, які проводилися під музичний супровід. В експерименті приймали участь 517 школярів з різних класів різних навчальних закладів. Доведено, що музика позитивно впливає на психоемоційний стан дітей шкільного віку, підвищує працездатність і створює фон для відпочинку, а також може радувати і журити, збуджувати і заспокоювати дитину.

Калиниченко Е.Н. Особенности музыкального сопровождения на уроках физической культуры с использованием комплексов аэробики в школе. Рассмотрено занятия физической культуры с элементами аэробики, которые проводились под музыкальное сопровождение. В эксперименте принимали участие 517 школьников из разных классов различных учебных заведений города Харькова. Доказано, что музыка положительно влияет на психоэмоциональное состояние детей школьного возраста, повышает работоспособность и создает фон для отдыха, а также может радовать и печалить, возбуждать и успокаивать ребенка.

Kalinichenko E.N. Features of musical accompaniment on the lessons of physical culture with the use of complexes of aerobics at school. Reading of physical culture is considered with the elements of aerobics, which was conducted under musical accompaniment. In an experiment 517 schoolboys took part from the different classes of different educational establishments. It is well-proven that music positively influences on the psychoemotional state of children of school age, promotes a capacity and creates a background for rest, and also can make happy and sadden, excite and calm a child.

Ключові слова:

особливості, музичний супровід, комплекси аеробіки, урок фізичної культури, школа.

особенности, музыкальное сопровождение, комплексы аэробики, урок физической культуры, школа.

features, musical accompaniment, complexes of aerobics, lesson of physical culture, school.

Вступ.

Аеробіка – один з провідних засобів естетичного виховання школярів, оскільки в ній широко використовується музичний супровід [4]. Дитяча аеробіка – тема серйозна і багатогранна: професійний вчитель, дитячий інструктор повинні володіти основами педагогіки, психології, фізіології дитячого віку і просто бути масовиком-вівівником. Мистецтво танцю близьке дітям, вони із захопленням займаються хореографією, аеробікою, присвячуючи цьому багато особистого часу.

У школі на уроках фізичної культури в розділі «Гімнастика» виконуються аеробні, ритмічні вправи, серії з них, а також спеціально складені комплекси для розвитку фізичних якостей. Комплекси аеробіки складаються із складнокоординаційних вправ, основних базових кроків, що виконуються під музику потоковим, потоково-серійним способом [3, 6, 7]. Потоковий спосіб характеризується безперервним виконанням рухів без зупинки і пауз, що дозволяє підвищити моторну щільність занять [10]. При виконанні кожної вправи необхідно красиво тримати голову, тулуб, руки, ноги, що сприяє формуванню правильної постави [4].

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей використання музичного супроводу в комплексах аеробіки на уроках фізичної культури школярів.

Завдання дослідження:

1. Розвиток музичності: відчувати настрій музики, її характер і зміст; розвиток музичного слуху, відчуття ритму, розвиток музичної пам'яті.
2. Розвиток рухових якостей і умінь: спритність, точність, координація рухів; гнучкість і пластичність, правильна постава, красива хода; орієнтування в просторі.

3. Розвиток творчих здібностей: потреба самовираження в рухах під музику; комунікативних якостей; творча уява і фантазія; імпровізація.
4. Розвиток і тренування психічних процесів: уміння виражати емоції в міміці і пантоміміке; виховувати увагу, пам'ять, мислення.

Основні прийоми і методи у навчанні дітей різного шкільного віку на уроках фізичної культури:

1. Метод показу.
2. Словесний метод.
3. Імпровізаційний метод.
4. Метод ілюстративної наочності.
5. Ігровий метод.
6. Концентричний метод.

Об'єктом дослідження були учні молодших, середніх та старших класів загальноосвітніх шкіл Комінтернівського та Московського районів міста Харкова.

Результати дослідження.

Музика як жоден інший засіб може впливати на настрій, створювати його. Всі музичні твори можна умовно розділити на: активізуючі; тонізуючі; що розслабляють; заспокійливі. В заняття фізичної культури учням різних класів і різних шкіл вводилися комплекси аеробіки під музичний супровід. Тому для фізкультурних занять з аеробіки в різних класах використовували різноманітну музику згідно віку дітей та їх інтересів, згідно змісту та завдання уроку фізичної культури. Всього в дослідженні брали участь 517 учнів (хлопчиків та дівчаток) з різних навчальних закладів міста Харкова.

Рухаючись відповідно до ходу музики, дитина одночасно сприймає і звуковисотні рухи, тобто мелодію-тему у зв'язку з усіма виразними засобами. Отже, сприймаючи виразність музичного ритму, дитина цілісно сприймає музичний твір і не може не реагувати на дію всіх взаємозв'язаних засобів музичної

виразності, доступних для відтворення в русі. Деякі з цих засобів можуть бути особливо яскраво передані в русі. Наприклад, різна швидкість і зміна темпу музики, природно викликає бажання змінити і темп руху. Діти добре сприймають сильні доли, передають в ходьбі і оплесками ритмічний малюнок мелодії. Зміна форми твору (марш, танець), його фраз, пропозицій і частин викликає у дітей бажання внести аналогічні зміни і в рухи. В русі дитина передає емоційний характер музичного твору.

Для поєднання рухів з музикою, окрім ритмічних акцентів, велике значення має темп музичного твору. Він насамперед впливає на інтенсивність виконання вправ аеробіки. Як відомо, у музиці існує шість різних темпів, які визначаються відповідною кількістю музичних звуків (акцентів), що рахуються за певний відрізок часу (табл. 1). Окрім знань музичних властивостей необхідно вміти поєднувати музику з різноманітними рухами, підбирати музичний супровід до окремих вправ, танцювальних зв'язок, комбінацій, до кожного блоку заняття.

Музика в комплексах аеробіки займає одне з центральних місць. Тому слід навчити дітей красиво рухатися. Але для того, щоб це вийшло, треба вибрати дуже красиву музику, виховати культуру руху на кращих зразках музичної творчості. В процесі дослідження було виявлено наступне:

- Для комплексів аеробіки необхідно підбирати музичні супроводи в пісенно-танцювальному жанрі, легкого естрадного характеру, з акцентом на дитячі, вітчизняні твори. Дітям молодшого і середнього шкільного віку рекомендуються музичні твори з простою мелодією і чітким ритмом, а для старшого шкільного віку – твори з багатою мелодією і складним ритмом.
- Для молодших школярів краще використовувати образно-танцювальні композиції, що мають цілеспрямовану і завершену дію, у вигляді ігор або без них.
- Для школярів середнього і старшого шкільного віку уроки аеробіки краще проводити на основі сучасних, танцювальних композицій і рухів з використанням нетрадиційних видів гімнастики, включаючи степ-платформи, фітболи (великі м'ячі), гантелі, амортизатори, ленти, тощо.

Урок фізичної культури традиційно мав три частини: підготовчу, основну і заключну. Основна частина була розділена на танцювальну і ігрову. Танцювальна частина була опануванням техніки танцювальних елементів аеробіки і її комбінацій. Вона вимагала від учнів зосередженості, уваги і приводила до досить істотного не лише фізичного, але і психічного стомлення. Підтримати інтерес протягом заняття удавалося за допомогою ігрової частини. Вона так само вимагала певного рівня уваги, але тут знижувалися вимоги до точності рухів.

Використання елементів пантоміми і акторської майстерності дають можливість перемкнутися на роботу, не що вимагає зосередження на зовнішньому об'єкті, а у великій мірі на внутрішніх відчуттях. Тому в уроки

фізичної культури було включено елементи пантоміми і акторської майстерності, що підвищило інтерес учнів до занять, внесло різноманітність, зарядило великим ентузіазмом, а це, у свою чергу, посприяло самовираженню і самоствердженню особистості дитини.

Музичний темп в підготовчій частині уроку був 120 ударів за хвилину, а в основній – досяг 140-150 уд/хв, в заключній частині використовувалася повільна фонова музика. Танцювальна частина займала 20 хвилин, ігрова – 10, підготовча – 10 і заключна – 5 хвилин.

На уроках фізичної культури зовсім не використовувалася важка, руйнівна і не відповідна шкільному віку музика (у вигляді хауса, рока, техно), а буда взята творча музика (в першу чергу, народна і класична) [2, 5, 6, 9]. Найбільш поширеними музичними творами для комплексів аеробіки підбиралися танцювальні мелодії в найрізноманітнішій обробці та аранжуванні. В комплексах аеробіки характер мелодії має бути: веселим; ліричним; урочистим; героїчним і т. д. Основними ознаками танцювальної музики є: чіткий акцент сильної доли в мелодії; повторність ритмів; квадратна будова (на 8 рахунків).

Завдання музичного супроводу в комплексах аеробіки на уроках фізичної культури:

1. Регулювати психологічний і емоційний стан, забезпечувати увагу, виховання, пам'ять, зберігати високу працездатність, створювати бадьорість і настрої дітей.
2. Розвивати відчуття ритму у дітей.
3. Підвищувати фізіологічну дію комплексів аеробіки на дитячий організм.
4. Сприяти естетичному вихованню і культурі поведінки, впливати колективно і одночасно.
5. Полегшити роботу викладача фізичної культури, вести рахунок при виконанні вправ аеробіки, залишити більше часу для зауважень і виправлень техніки рухів.

При підборі музичного супроводу для комплексів аеробіки бралася на увагу: врахування вікових особливостей і підготовленості учнів; визначення на слух музичного розміру будь-якого твору; вчасне подання команд на початку руху і в кінці по закінченню комплексів аеробіки.

На уроках фізичної культури музичний супровід допомагає виконати вправи з більшою амплітудою, чітко і з гарним настроєм [9].

Висновки.

Доказано, що музика підвищує якість виконання рухів – виразність, ритмічність, координацію, формує у школярів активне творче сприйняття музики, здатність отримувати справжню естетичну насолоду від контакту з музикою і вміння виразити її вміст в рухах.

Встановлено, що музика позитивно впливає на психоемоційний стан дітей шкільного віку. Музичний супровід може радувати і журити, збуджувати і заспокоювати дитину.

Доведено, що музика підвищує працездатність дітей на уроках і створює фон для відпочинку.

Темп музичного твору

№ з/п	Темп музичного твору	Кількість музичних акцентів за 1хв.	Методичні рекомендації щодо застосування вправ	Частини заняття (блоки)
1	Повільний	40 – 60	Вправи на рівновагу, вправи на розслаблення, дихальні вправи	Заклучна (II заминка)
2	Нижче середнього (помірний)	60 – 90	Вправи на розтягнення, силові вправи, почергові напруження та розслаблення м'язів	Підготовча (попередній стретчинг), основна (силовий блок), заключна (II заминка)
3	Середній	90 – 110	Аеробні вправи (базові, вправи на розучування), силові вправи	Підготовча (I аеробна розминка), основна (аеробний і силовий блок)
4	Вище середнього	110 – 130	Базові вправи аеробіки, танцювальні рухи	Підготовча (I, II аеробна розминка), основна (III аеробна розминка, I заминка)
5	Високий (швидкий)	130 – 160	Танцювальні рухи, кардіо-аеробіка, циклічна аеробіка	Основна (III аеробна розминка, аеробна вершина)
6	Надвисокий	160 – 180	Кардіо-аеробіка, циклічна аеробіка	Основна (аеробна вершина)

Подальший напрямок досліджень стосовно всебічного розвитку дітей шкільного віку повинен бути зосереджений на питанні фізичного розвитку та фізичної підготовленості під дією різних видів аеробіки: степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, аква-аеробіки та інших.

Література:

1. Базарний В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. Практ. Пособие / В.Ф. Базарный. – М.: АРКТИ, 2005. – 176с.
2. Бермудес Д.В. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури / Д.В. Бермудес, Т.О. Лопа //Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту на сучасному етапі: матеріали наук. конференції, 17-18 травня 2007 р. – Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2007. – №44. – С. 131-133.
3. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: Методические рекомендации. – К.: Молодь. – 1988. – 152с.
4. Калініченко О.М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей / О.М. Калініченко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – №15. – С. 20-26.
5. Муллагильдина А.Я. Музыкальное сопровождение на занятиях физического воспитания: метод. рекомендации / А.Я. Муллагильдина, И.Г.Беленькая, Е.Н. Дейнеко. – Х.: ХАГИФК, 1999. – 36с.
6. Ніколайчук І.Ю. Вплив комплексів вправ з аеробіки на духовно-фізичний розвиток особистості / І.Ю. Ніколайчук //Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту на сучасному етапі: матеріали наук. конф., 17-18 травня 2007 р. – Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2007. – №44. – С. 293-295.
7. Операйло С.І. Книга вчителя фізичної культури / С.І. Операйло, А.І. Ільченко. – Харків, 2005. – 464с.
8. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація / В.Г. Папуша. – Тернопіль: «Збруч», 2000. – 248 с.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448с.
10. Ротерс Е.Ф. Результати музичально-ритмічного розвитку школярів у процесі фізичного виховання / Е.Ф. Ротерс //Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – С. 8-60.

Надійшла до редакції 31.01.2011 р.
Калініченко Елена Николаевна
alesik1974@mail.ru