

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-22>

**DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO SENSE THE RHYTHM
OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL
EDUCATION LESSONS**

**РОЗВИТОК ЗДІБНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ РИТМУ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Omelyanenko I. O.

*PhD in Physical Education
and Sport Sciences,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methods
of Physical Education
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National
Pedagogical University
Ternopil, Ukraine*

Омельяненко І. О.

*кандидатка наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент кафедри теоретичних основ і
методики фізичного виховання,
Тернопільський національний
педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

Omelyanenko V. H.

*PhD in Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methods
of Physical Education
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National
Pedagogical University
Ternopil, Ukraine*

Омельяненко В. Г.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретичних основ
і методики фізичного виховання,
Тернопільський національний
педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

Відчуття ритму – це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів [5]. Формування відчуття ритму – одне з найважливіших завдань фізичного виховання школярів в контексті розвитку їх координаційних здібностей. Випереджуючий розвиток координаційних здібностей загалом та відчуття ритму зокрема створює координаційну базу для засвоєння складних за структурою рухових дій у базовій школі в процесі фізичного виховання школярів. Саме у фізичних вправах зі складною структурою найдрібніші відхилення від «ритмічного малюнку», що виражаються у зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, суттєво впливають на якість їх виконання [3]. Попри вагомість завдання формування відчуття ритму у процесі фізичного виховання молодших школярів його вирішенню приділяється недостатньо уваги [8]. Ймовірно, такий стан справ зумовлений донедавна домінуючою думкою про те, що відчуття ритму є вродженою здатністю і розвитку не підлягає.

Втім останні наукові дослідження доводить хибність такої позиції. Як стверджують О. М. Колумбет, Т. Ротерс відчуття ритму можливо і потрібно формувати, регулярно виконуючи спеціальні вправи [4; 7].

Зважаючи на актуальність проблеми метою нашого дослідження стало розробка методики формування відчуття ритму у молодших школярів та визначення її ефективності.

У дослідженні брали участь 49 школярів загальноосвітніх шкіл 7–8-річного віку. З них – 24 хлопців та 25 дівчат.

Для визначення здібності до відтворення молодшими школярами ритму використовували такі тестові вправи: «Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі», «Ритмічне постукування руками», «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками», «Спринт у заданому ритмі» [6; 8]. Результати констатувального експерименту показали, що вихідні показники відчуття ритму у дівчат в усіх контрольних вправах були кращими ніж у хлопців: у тесті «Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі» – 3,3–1,01 проти 2,4–0,87 балів; у контрольному випробовуванні «Ритмічне постукування руками» – 3,75–1,95 проти 2,25–0,97 разів; у тесті «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками» – 2,76–1,02 проти 1,95–0,61, а у тестовій вправі «Спринт у заданому ритмі» – 1,76–0,61 проти 2,54–0,20, відповідно.

Експериментальна методика формування здібності до відчуття ритму була зреалізована у три етапи. Перший етап – спрямований на накопичення молодшими школярами досвіду у цілісному сприйнятті ритму. Другим етапом реалізації методики формування відчуття ритму було передбачено виконання завдань з поступовим переключенням уваги учнів на окремі деталі ритму рухових дій. На третьому етапі формування відчуття ритму у молодших школярів включали елементи творчої діяльності.

Експериментальна методика формування здібності до відчуття ритму у школярів початкової школи передбачала використання засобів дихальної гімнастики (ритмічне дихання), ботмерівської гімнастики, рухливих ігор з речівками та колективними взаємодіями а також різновиди ходьби, бігу та інші загальноорозвивальні вправи, що виконувались за зразком «ритмічних малюнків».

В результаті формувального експерименту, який тривав протягом першого семестру навчання школярів було виявлено, що експериментальна методика формування здібності до відчуття ритму сприяла підвищенню усіх показників в тестових вправах як у хлопців, так і у дівчат експериментальної групи. Натомість в контрольній групі показник хлопців у тесті «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками, кількість разів» не зазнав змін (1,9–0,7 проти 1,9–0,1), а результати контрольного випробування «Спринт у заданому ритмі», як у хлопців (2,5–0,20 проти 2,7–0,01), так і у дівчат (1,7–0,65 проти 1,8–0,11) погіршилися.

Порівняння динаміки показників хлопців і дівчат експериментальної групи у тестових вправ після реалізації розробленої методики формування

здібності до відчуття ритму показало, що в контрольних випробуваннях «Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі» та «Ритмічне постукування руками» приріст результатів у хлопців був суттєвішим, ніж у дівчат з відповідними показниками 68% проти 48% у першій тестовій вправі та 54,5% проти 8,3% – у другій. У контрольному випробуванні «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками» його показник у хлопців зазнав менших змін, ніж у дівчат на 23,5% проти 36% відповідно. Результати тесту «Спринт у заданому ритмі», покращилися як у хлопців так і у дівчат з дещо суттєвішим приростом у останніх (21% проти 19%).

Зміни, що відбулися у відносних показниках динаміки результатів тестування здібності до відчуття ритму у дівчат і хлопців контрольної групи після проведення експерименту були скромнішими. Так у хлопців контрольної групи за результатами тестової вправи «Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі» зафіксовано суттєвіші зміни у розвитку здібності до відчуття ритму, ніж у дівчат – на 29% проти 6%, а у тесті «Ритмічне постукування руками» приріст результатів відбувся на 18% у хлопців проти 2,7% у дівчат. Натомість за результатами тесту «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками» виявлено відсутність змін у відносних показниках їх динаміки у хлопців, а у дівчат він зріс на 7,4%. Результати тесту «Спринт у заданому ритмі», як у хлопців, так і у дівчат погіршилися на 8% та 5,8% відповідно.

Порівняння загальних результатів тестування молодших школярів контрольної та експериментальної груп після проведення експерименту виявило значне покращення показників тестування здібності до відчуття ритму в експериментальній групі порівняно з показниками обстежених контрольної групи. Найбільші позитивні зміни були зафіксовані за результатами тесту «Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі» в ЕГ (58%) проти 17, 5% в КГ. Примітно, що для школярів контрольної групи цей показник зростання виявився найбільшим серед інших результатів контрольного випробування. Показники тестування здібності до відчуття ритму в учнів експериментальної групи в тесті «Ритмічне постукування руками» зросли на 31%, а в контрольній групі – лише на 10%. У тесті «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками» результат молодших школярів експериментальної групи зріс на 30%, а контрольної групи – на 3,7%. У тесті «Спринт у заданому ритмі» в учнів контрольної групи зафіксовано погіршення результату на 7%, а в експериментальній групі він підвищився на 20%, що свідчить про ефективність експериментальної методики.

Література:

1. Альошина А., Бичук І. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі – фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник* : збірник наукових статей. Луцьк, 2013. С. 42–48.

2. Багрій Н.Ф. Роль ритму і темпу в підвищенні ефективності занять фізичного виховання студентів. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/1303/1/05bnffvs.pdf> (дата звернення 27.10.2023).
3. Букач М. М. Виховання почуття ритму в молодшому шкільному віці. *Наукова праця. Педагогіка*. 2017. С. 109–117.
4. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ : Освіта України, 2014. С. 274–300.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2013. Т. 1. 422 с.
6. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей : навчальний посібник. Донецьк : Дон НУ, 2005. 290 с.
7. Ротерс Т. Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання у процесі музично-ритмічних занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2. С. 3.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-23>

APPLICATION OF RESPIRATORY METHODS IN THE REHABILITATION OF PERSONS WHO HAVE TRANSFERRED CORONAVIRUS DISEASE

ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ МЕТОДИК У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ КОРОНАВІРУСНУ ХВОРОБУ

Onyshchuk V. Ye.

*PhD in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department
Sports Medicine, Physical
education and Rehabilitation
National Pirogov Memorial
Medical University
Vinnytsya, Ukraine*

Онищук В. Є.

*кандидат наук
з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спортивної
медицини, фізичного виховання
і реабілітації Вінницький
національний медичний університет
імені М. Пирогова
м. Вінниця, Україна*

На сьогодні одним із найвагоміших викликів сучасності став спалах нового інфекційного захворювання – COVID-19, який є небезпечним через виникнення тяжкої легеневої недостатності на тлі прогресуючого вірусного ураження легеневої паренхіми. За своїми темпами поширення, способами передавання та наслідками ця інфекція набула статусу