

УДК 93

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ МУЗЫКАЛЬНОЙ РИТМИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Косарева Елизавета Александровна,Магистрант, ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»
lisik777fotki@yandex.ru**Галеев Альберт Ринатович,**Заведующий кафедрой спортивных дисциплин и физического воспитания,
канд.пед.наук, доцент, ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»
albert_2905@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается проблема применения средств музыкальной ритмики на занятиях физкультурно-оздоровительной направленности с обучающимися младшего школьного возраста. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных здоровьесберегающих технологий в условиях снижения двигательной активности современных детей.

Ключевые слова: музыкальная ритмика, младший школьный возраст, физкультурно-оздоровительные занятия.

THE USE OF MUSICAL RHYTHMICS IN PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-PROMOTING CLASSES FOR YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Kosareva Elizaveta Alexandrovna,Master's student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Nizhnevartovsk State University»**Galeev Albert Rinatovich**Head of the Department of Sports Disciplines and Physical Education, Candidate of Pedagogical
Sciences, Associate Professor Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education «Nizhnevartovsk State University»

ABSTRACT

The article examines the problem of using musical rhythmic in physical education and health-improving classes for primary school students. The relevance of the study is due to the need

to find effective health-preserving technologies in the context of declining motor activity among modern children.

Keywords: musical rhythmic, primary school age, physical education and health-improving classes.

Актуальность. Музыкально-ритмическое воспитание имеет глубокие исторические корни, восходящие к античным временам, когда танцы и физические упражнения под музыку использовались для формирования правильной осанки, грациозной походки и пластичности движений [1]. На протяжении веков признана важность музыкального сопровождения в физическом воспитании, которое не только помогает детям избавиться от неуклюжести и угловатости, но и способствует преодолению излишней застенчивости.

Регулярные занятия ритмикой оказывают положительное влияние на осанку, укрепляют мышечный корсет и создают базу для успешного освоения различных видов физической активности [2]. Музыка в этом контексте становится не просто фоном, а активным участником процесса, позволяя избежать монотонности в выполнении физических упражнений и тем самым способствуя популяризации физического воспитания среди детей младшего школьного возраста.

В условиях современного общества, где дети все чаще ведут малоподвижный образ жизни из-за учебы, домашних заданий и увлечения компьютерами, использование музыкально-ритмического подхода на физкультурно-оздоровительных занятиях приобретает особую актуальность.

Это направление помогает не только улучшить физическую форму учащихся, но и повысить их интерес к занятиям физической культурой [4].

Синхронизация движений с музыкальным ритмом способствует развитию координации, чувства ритма и пространственной ориентации [3]. Музыкальное сопровождение задаёт чёткий темп выполнения упражнений, оптимизирует нагрузку на физкультурно-оздоровительных занятиях, снижает уровень стресса, вызванного учебной нагрузкой. В результате у детей формируется устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и занятия физической культурой воспринимаются как источник положительных эмоций, а не как обязательная нагрузка.

Современные учителя физической культуры активно интегрируют музыку в двигательную деятельность учащихся, что позволяет более эффективно решать разнообразные педагогические задачи [6]. Музыка становится надежным помощником преподавателя, значительно увеличивая коэффициент полезного действия уроков. Физические упражнения под музыкальное сопровождение становятся более яркими и привлекательными, вызывая положительный интерес у детей и способствуя лучшей настройке на заданный темп работы [5].

Цель исследования – обосновать эффективность применения средств музыкальной ритмики в физкультурно-оздоровительных занятиях младших школьников.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе МБОУ «СШ №15 им. сержанта И.А. Василенко», в период с марта по май 2026 года, в котором приняли участие 40 обучающихся, занимающихся в системе дополнительного образования в Студии танцев «Очарование» на ознакомительном (стартовом) уровне в возрасте от 7 до 10 лет.

На первом этапе исследования был проведен анализ научно-методической литературы, посвященной музыкально-ритмическому воспитанию детей.

На втором этапе были проведены контрольные испытания для оценки уровня музыкально-ритмического воспитания детей. Для определения уровня музыкально-ритмического воспитания детей нами, на основе сбора экспертных мнений, была разработана диагностическая карта для проведения контрольных испытаний, позволяющие оценить уровень музыкально-ритмического воспитания детей от 7 до 10 лет (Таб. 1).

Таблица 1

Диагностическая карта для определения уровня музыкально-ритмического воспитания

№	ФИО	Показатели музыкально- ритмического воспитания					ИТОГ
		Музыкально е восприятие	Чувство ритма	Ритмическ ая память	Соответств ие движений характеру музыки	Ритмическая координация	
		3 балла – чувствует характер музыки и может определить темп всех 3-х композиций . 2 балла – чувствует только характер/только темп 1-2 композиций . 1 балл – не чувствует характер музыки и темп ни одной композиции .	3 балла – точно воспроизводит ритм всех 3-х звуков. 2 балла – точно воспроизводит ритм 1-2 звуков. 1 балл – беспорядочные хлопки.	3 балла – точно воспроизводит все три ритмических рисунка после 20-секундной паузы. 2 балла – воспроизводит ритмическое рисунки с 1-2 ошибками. 1 балл – не может воспроизвести ритм после паузы.	3 балла – соответствует всем 3-м композициям. 2 балла – соответствует 1-2 композициям. 1 балл – не соответствует ни одной композиции .	3 балла – синхронизирует хлопки с музыкальными долями без ошибок. 2 балла – в целом держит ритм, допускает 1-2 ошибки. 1 балл – пытается следовать ритму, но движения не совпадают с долями.	

Во время выполнения заданий проводилось педагогическое наблюдение за детьми. Оценивались их результаты по установленным критериям.

На третьем этапе в программу занятий был включен комплекс музыкально-ритмических упражнений и игр, направленный на повышение уровня музыкально-ритмического воспитания.

Каждое занятие было выстроено по четкой структуре, которое содержало разминку, музыкально-ритмические упражнения, основную часть занятия, музыкально-ритмические игры и заключительную часть занятия.

В процессе разработки комплекса были выбраны три упражнения, направленные на улучшения уровня музыкально-ритмических показателей детей в рамках занятия: «По долям», «Аплодисменты» и «Музыкальный круг», а также осуществлялся подбор игр, позволяющие в игровой форме закрепить и усовершенствовать музыкально-ритмические навыки у детей. В комплексе предусмотрено три игры: «По следам зверей», «Зеркало» и «Музыкальный паровозик».

На заключительном этапе было проведено обобщение результатов исследования. Данные контрольных испытаний были систематизированы, проведён сравнительный анализ показателей до и после внедрения в программу занятий комплекса музыкально-ритмических упражнений и игр. Полученные результаты позволили объективно оценить его эффективность и проследить его влияние на уровень музыкально-ритмического воспитания детей младшего школьного возраста.

Для повышения уровня исследуемых показателей в программу занятий были включены комплексы музыкально-ритмических упражнений и игр. В основу легли задачи формирования музыкального восприятия, развития чувства ритма и ритмической памяти, умения определять характер музыкальных произведений, улавливать настроение музыки, воспринимать и передавать в движении различные средства музыкальной выразительности.

Комплекс музыкально-ритмических упражнений и игр был внедрен в программу занятий в течение 3 месяцев. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут. На одном занятии применялись по одному комплексу музыкально-ритмических упражнений и музыкально-ритмической игре. Структура занятий состояла из пяти частей (Таб. 2).

Таблица 2

Содержание и структура занятий с использованием средств музыкально-ритмического воспитания Разминка (5 минут)

Разминка (5 минут)

Музыкально-
ритмические
упражнения
(10 минут)

"По долям"

"Аплодисменты"

"Музыкальный круг"

Основная часть занятия (30 минут)

Музыкально-
ритмические
игры
(10 минут)

"По следам зверей"

"Зеркало"

"Музыкальный паровозик"

Заключительная часть занятия (5 минут)

Разминка – подготовительный этап занятия направленный на активацию слуховых и моторных систем ребенка, служит для настройки детей на восприятие музыкального материала, разогрева мышц и синхронизации движений с ритмом, что является важным перед выполнением музыкально-ритмических упражнений.

Следующим этапом после разминки применялись музыкально-ритмические упражнения продолжительностью 10 минут. В рамках программы использовались три специально подобранных упражнения. Они чередовались по дням, и на каждом занятии выполнялось только одно из них, что позволяло систематически отрабатывать разные аспекты ритмики без перегрузки детей и поддержания их интереса.

Основная часть занятия – центральный этап образовательного процесса, следующий после выполнения музыкально-ритмических упражнений, в котором реализуется основное

содержание занятия, направленное на решение поставленных задач, освоение нового материала и закрепление полученных знаний и умений.

Музыкально-ритмические игры составляют завершающий активный этап занятия продолжительностью 10 минут, в ходе которого дети закрепляют освоенные навыки в игровом формате. В комплекс включены три игры, на каждом занятии дети играют в одну из них, а сами игры чередуются по дням.

На заключительном этапе занятия происходит постепенное снижение функциональной активности организма детей, снятие физического напряжения и нормализации эмоционального состояния, проводится рефлексия.

После внедрения комплекса музыкально-ритмических упражнений и игр, направленных на улучшение музыкально-ритмических показателей детей, занимающихся в системе дополнительного образования на ознакомительном (стартовом) уровне, были выявлены следующие изменения показателей (рис. 1).

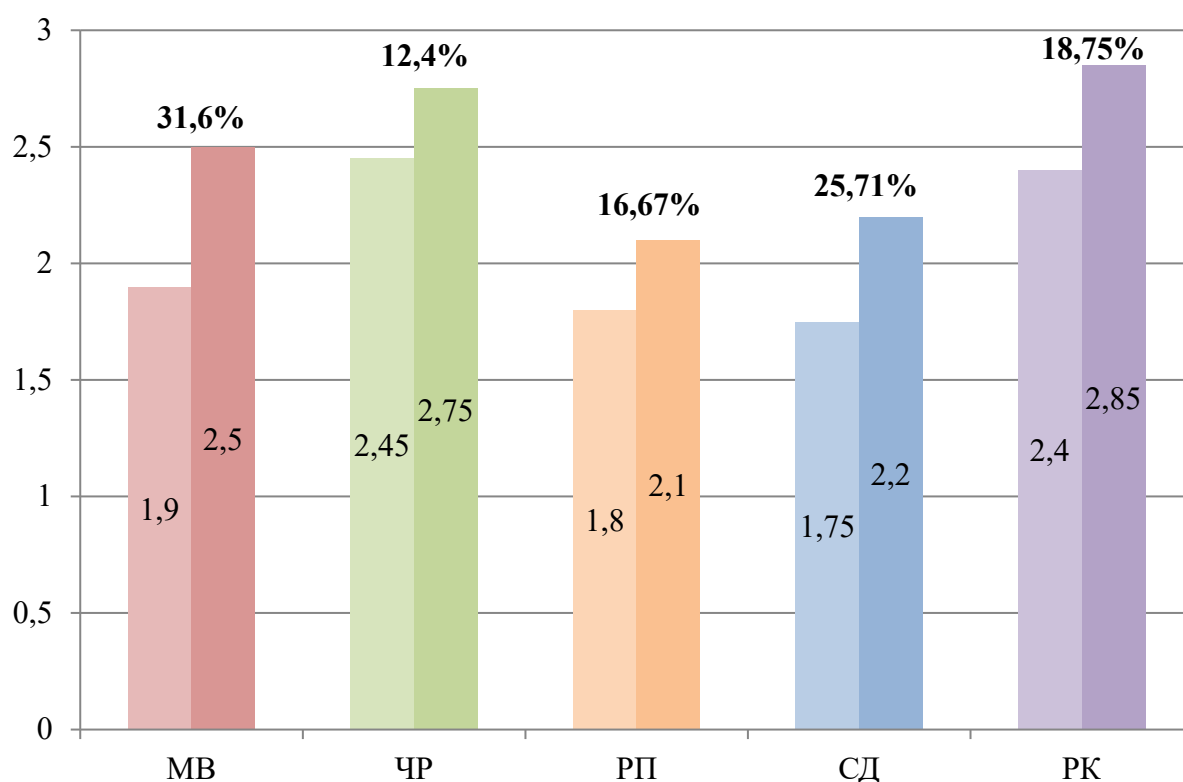


Рис.1 Динамика изменений исследуемых показателей после внедрения в программу занятий средств музыкально-ритмического воспитания

До внедрения упражнений и игр с использованием средств музыкально-ритмического воспитания по показателю «Музыкальное восприятие» среднее значение составило 1,9, после внедрения – 2,5. Наблюдается прирост показателя на 31,6%, что наглядно демонстрирует положительное воздействие программы на развитие музыкального восприятия.

Результаты внедрения упражнений и игр по показателю «Чувство ритма» показали положительную динамику развития данного навыка у участников. Так, среднее значение показателя до внедрения упражнений и игр составляло 2,45, после – 2,75. Таким образом, зафиксирован прирост на 12,4%, что свидетельствует о высокой эффективности применённых средств музыкально-ритмического воспитания в развитии чувства ритма.

По показателю «Ритмическая память» наблюдается положительная динамика: среднее значение до внедрения упражнений и игр составляло 1,8, после – 2,1.

Зафиксированный прирост на 16,67% свидетельствует о том, что подобранные средства музыкально-ритмического воспитания успешно способствуют развитию данного навыка у учащихся.

Внедрение упражнений и игр оказало заметное влияние на развитие у учащихся навыка «Соответствие движений характеру музыки». На начальном этапе исследования среднее значение показателя фиксировалось на уровне 1,75, а после повторного тестирования оно возросло до 2,2. Рассчитанный прирост составил 25,71%, что подтверждает эффективность использованных средств в развитии данного показателя.

В ходе реализации упражнений и игр на начальном этапе исследования среднее значение по показателю «Ритмическая координация» составляло 2,4. По итогам их применения отмечено существенное улучшение результатов: среднее значение показателя возросло до 2,85, что соответствует приросту на 18,75%.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о положительном воздействии целенаправленного применения средств музыкальной ритмики (музыкально-ритмические упражнения и игры) на занятиях физкультурно-оздоровительной направленности младших школьников.

Список литературы:

1. Безбородова Л.А., Пустовойтова М. Б. Музыкально-ритмическое развитие дошкольников и младших школьников // Наука и школа. 2012. №5. – С. 107-109.
2. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы :учеб.пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. – 120 с.
3. Галеев, А. Р. Стимулируемое развитие двигательных координаций у детей 10-12 лет, занимающихся спортивными танцами : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Галеев Альберт Ринатович. – Нижневартовск, 2008. – 135 с. – EDN NQFYND.
4. Мороз, Т. И. Методика преподавания ритмики: учебное пособие для вузов / Т. И. Мороз, Н. В. Поморцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20276-2.
5. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.
6. Холопова, В. Н. Теория музыки. Мелодика. Ритмика. Фактура. Тематизм: учебное пособие / В. Н. Холопова. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2024. — 376 с. — ISBN 978-5-507-51610-0.

References:

1. Bezborodova, L.A. & Pustovoitova, M.B. (2012) Muzykal'no-ritmicheskoe razvitie doshkol'nikov i mladshikh shkol'nikov [Musical and rhythmic development of preschoolers and junior schoolchildren]. Nauka i shkola [Science and School]. No. 5, pp. 107–109. (In Russ.)

2. Boyarskaya, L.A. (2017) Metodika i organizatsiya fizkul'turno-ozdorovitel'noi raboty: uchebnoe posobie [Methods and organization of physical culture and health-improving work: textbook]. Yu.F. Lubertsev (Ed.). Yekaterinburg: Ural University Publishing House. 120 p. (In Russ.)
3. Galeev, A.R. (2008) Stimuliruemoe razvitie dvigatel'nykh koordinatsii u detei 10–12 let, zanimayushchikhsya sportivnymi tantsami. Diss. kand. ped. nauk [Stimulated development of motor coordination in 10–12-year-old children engaged in ballroom dancing. Cand. ped. sci. diss.]. Nizhnevartovsk. 135 p. EDN: NQFYND. (In Russ.)
4. Moroz, T.I. & Pomortseva, N.V. (2025) Metodika prepodavaniya ritmiki: uchebnoe posobie dlya vuzov [Methods of teaching rhythmics: a textbook for universities]. 2nd ed. Moscow: Yurayt Publ. (Higher education). 116 p. ISBN 978-5-534-20276-2. (In Russ.)
5. Smirnova, Yu.V., Saikina, E.G. & Kadyrov, R.M. (2010) Muzykal'noe soprovozhdenie v zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi: Uchebno-metodicheskoe posobie [Musical accompaniment in physical culture classes: Teaching aid]. St. Petersburg: Herzen State Pedagogical University of Russia Publ. 107 p. (In Russ.)
6. Kholopova, V.N. (2024) Teoriya muzyki. Melodika. Ritmika. Faktura. Tematizm: uchebnoe posobie [Music theory. Melody. Rhythmics. Texture. Thematism: textbook]. 6th ed. St. Petersburg: Planeta muzyki. 376 p. ISBN 978-5-507-51610-0.