

physical culture, sports and life safety. Materials of the All-Russian Scientific and practical conference, Yelets, pp. 126–131.

Контактная информация: eleckaraseva@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2023

УДК 796.413/418

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИЦ 9-10 ЛЕТ

Наталья Александровна Чертихина, кандидат педагогических наук, Екатерина Валерьевна Чопорова, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

В данной статье представлены данные экспериментальной проверки методики совершенствования музыкально-ритмической подготовки школьниц. Целью исследования явилось изучение музыкальных способностей школьниц до и после использования музыкальных заданий. Практическая значимость исследования заключается в том, что использование музыкальных игр на занятиях физической культурой с девочками 9-10 лет позволяет научить школьниц логичнее и эстетичнее согласовывать свои движения с музыкой, вырабатывают чувство ритма и темпа.

Ключевые слова: музыкальные игры, ритм, ритмическая подготовка, школьницы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p526-528

WAYS TO IMPROVE THE MUSICAL AND RHYTHMIC TRAINING OF SCHOOLGIRLS OF 9-10 YEARS

Natalia Alexandrovna Chertikhina, the candidate of pedagogical sciences, Ekaterina Valerievna Choporova, the candidate of Pedagogical Sciences, docent, Volgograd State University of Physical Education

Abstract

This article presents the data of an experimental test of the methodology for improving the musical and rhythmic training of schoolgirls. The purpose of the study was to study the musical abilities of schoolgirls before and after using musical tasks. The practical significance of the study is that the use of music games in physical culture classes with girls 9-10 years old makes it possible to teach schoolgirls more logical and ethical to coordinate their movements with music, develop a sense of rhythm and pace.

Keywords: schoolgirls, music games, rhythm, rhythmic preparation.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в практику оздоровительной физкультуры всё шире внедряются нетрадиционные виды гимнастики, такие как аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика, гидроаэробика и др.

Характерной чертой перечисленных видов двигательной активности является выполнение серий упражнений поточным способом под ритмичную музыку. Использование движений танцевального характера, исключение длительных пауз между упражнениями позволяет не только развивать опорно-двигательный аппарат занимающихся, повышать координационные способности, но и эффективно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [1].

Чтобы получить наибольший эффект от выполняемых упражнений, движения должны четко согласовываться с музыкой, т. е. выполняться в строго заданном темпе и ритме. Однако опыт работы показывает, что отсутствие чувства ритма, неумение двигаться музыкально, способствует потере интереса у школьниц к занятиям ритмической

гимнастикой. В связи с этим нами были разработаны музыкальные игры, направленные на развитие чувства ритма, слуха, способности согласовывать движение с музыкой [2].

Целью исследования явилась разработка методики совершенствования музыкально-ритмической подготовки школьников 9-10 лет.

МЕТОДИКА

С целью проверки эффективности разработанной нами методики были отобраны две однородные группы по способности воспринимать ритм. В каждой группе было по 11 школьников в возрасте 9-10 лет. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, экспериментальной в заключительной части урока предлагалась серия музыкальных игр [3]:

«Передай мяч» – плавные движения рук влево и вправо в процессе передачи мяча с соответствующим поворотом корпуса и головы под музыку «Вальс цветов» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»;

«Ух, ладошки!» – стоя в кругу, дети выполняют задание под музыку Ф. Шуберта «Экосез»:

Такт 1–4 – хлопают в ладоши поочередно (цепочкой), соблюдая ритмический рисунок.

Такт 5 – пятый ребенок в кругу делает два шага вперед.

Такт 6 – хлопает два раза в ладоши.

Такт 7 – два шага назад.

Такт 8 – хлопает один раз в ладоши.

Дальше упражнение выполняют дети, стоящие следующие по кругу.

«Начинаем перепляс» – дети выполняют определенные движения, под музыку М. Соснина.

Далее были проведены контрольные испытания. Первое контрольное испытание заключалось в оценке умения школьников повторить заданный ритмический рисунок, прохлопывая его в ладоши, второе – под музыку отбить мячом сильные доли такта.

Испытуемым предлагалось каждое задание выполнить по три раза. Правильное выполнение оценивалось 10 баллами. В зачет шла лучшая попытка. За каждую допущенную ошибку снимался 1 балл. Эксперимент продолжался 6 недель.

Для математической обработки полученных в ходе эксперимента данных использовался X-критерий Ван-дер-Вардена.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного исследования позволяли заключить, что чувство ритма у девочек обеих групп улучшилось. По данным первого теста в контрольной группе средний показатель в начале эксперимента составлял 7,0 баллов, в конце – 7,7. В этом же тесте в опытной группе средний показатель увеличился с 6,7 баллов до 9,2. Аналогичная картина наблюдается и во втором тесте. Так в контрольной группе средний показатель с 7,2 балла увеличился до 7,7. В опытной группе исходный результат равнялся 7,2 балла, при тестировании в конце эксперимента он составил 9,3.

При статистической обработке было выявлено, что в опытной группе прирост результатов в первом тесте имеет достоверные отличия при $P < 0,01$, а во втором – при $P < 0,05$, тогда как в контрольной группе достоверных отличий в увеличении результатов обнаружено не было.

ВЫВОДЫ

Исходя из полученных данных можно заключить, что разработанные нами музыкальные игры оказывают положительное воздействие на развитие чувства ритма у занимающихся. Таким образом, использование предлагаемой методики на уроках физической

культуры позволяет научить школьников согласовывать свои движения с музыкой и тем самым подготовит к занятиям ритмической гимнастикой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богачева Е.В. Роль музыки на учебных занятиях по оздоровительной аэробике в вузе / Е.В. Богачева // Спортивный менеджмент в современных условиях. – материалы Всероссийской научно.-практической конференции.– Воронеж : Научная книга, 2007. – С. 49–50.
2. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко. – Москва : Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.
3. Кубанцева Е.И. Концертмейстерский класс : учебное пособие для студентов муз. факультетов педагогических вузов / Е. И. Кубанцева. – Москва : Академия, 2002. – 183 с.

REFERENCES

1. Bogacheva, E.V. (2007), "The role of music in training on recreational aerobics at the university", *Sports management in modern conditions. - materials of the All-Russian scientific and practical conference*, Scientific book, Voronezh, - pp. 49–50.
2. Karpenko, L.A. (2003) *Rhythmic gymnastics*, Russian Federation Rhythmic Gymnastics, Moscow.
3. Kubantseva, E.I. (2002), *Accompanist class: textbook*, Academia, Moscow.

Контактная информация: snow-flake87@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.03.2023

УДК: 796.31/.32

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОМОЩИ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

Эдуард Алексеевич Чибриков, доцент, Сергей Александрович Якушин, старший преподаватель, Екатерина Сергеевна Лифанова, старший преподаватель, Виктория Николаевна Никитинская, доцент, Вячеслав Анатольевич Иванов, доцент, Александр Петрович Дидрих, старший преподаватель, Государственный университет просвещения, Москва

Аннотация

Введение – у преподавателей появляется возможность использования множества средств и методов, для всестороннего развития студентов. Необходимо грамотно и осознано подходить к выбору методики обучения студентов. Методика – предполагается, что игра в гандбол даст положительный прирост в комплексном развитии физических способностей студентов. Полученные результаты – в ходе исследования было выявлено, что игра в гандбол способствует, в большей степени, развитию быстроты и ловкости у студентов. Выводы – использование игры в гандбол способствует развитию физических способностей студентов. Преподавателям следует использовать игровые виды, в частности гандбол, для более качественного обучения и подготовки студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, спорт, гандбол.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p528-531

COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL ABILITIES BY PLAYING HANDBALL

Eduard Alekseevich Chibrikov, the senior teacher, Sergey Alexandrovich Yakushin, the senior teacher, Ekaterina Sergeevna Lifanova, the senior teacher, Victoria Nikolaevna Nikitinskaya, the docent, Vyacheslav Anatolyevich Ivanov, the docent, Alexander Petrovich Didrikh, the senior teacher, State University of Education, Moscow