

**А. А. Курако<sup>1</sup>, Е. А. Антонова<sup>2</sup>, Т. А. Бусел<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

<sup>2</sup>Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 4,  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПОД МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*В статье изложены результаты использования подвижных игр под музыкальное сопровождение в подготовительной части урока по физической культуре и здоровью с детьми среднего школьного возраста.*

**Ключевые слова:** подвижные игры, музыкальное сопровождение, степень подготовленности, эстетическое содержание, степень нагрузки, эмоциональная активность.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), оказывающих влияние на состояние здоровья и развитие детей, важное место по интенсивности воздействия занимает физическое воспитание. Сегодня ни у кого не вызывает сомнения, что в условиях возрастающих объёмов и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма ребёнка невозможно без физического воспитания [3].

В настоящее время в области физического воспитания детей среднего школьного возраста существует немало вопросов требующих своего решения. К числу таковых мы относим:

1. Формирование физической культуры школьников.
2. Улучшение и облегчение восприятия учебного материала.
3. Повышение эмоциональной активности детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры и здоровья.

*Целью данной работы* являлась апробация подвижных игр под музыкальное сопровождение для учащихся средних классов как средства подготовительной части урока.

В ходе данного исследования перед нами стояли задачи:

- подготовить организм детей к решению задач основной части урока;
- способствовать расширению кругозора детей;
- формировать умения выполнения танцевальных движений;
- содействовать эстетическому воспитанию детей.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: анкетирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики, опрос.

Эксперимент был организован и проведён на базе СШ № 27 г. Гомеля в период с 04.04.2016 по 13.05.2016 года.

В педагогическом эксперименте приняло участие 23 ребёнка обучающихся в двух шестых классах.

Экспериментальная программа состояла из пяти уроков, на которых в подготовительной части вместо традиционных разновидностей ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений использовались подвижные игры под музыкальное сопровождение, в которые, за счёт изменения и корректировки правил, были включены танцевальные шаги и движения (галоп, полька, бульба, крыжачок, мазурка и др.), прыжки и общеразвивающие упражнения [1,2].

Перед началом эксперимента, с целью определения знают ли дети про подвижные игры с музыкальным сопровождением, было проведено анкетирование. По окончании эксперимента учащиеся также отвечали на вопросы этой же анкеты, что позволило судить нам об отношении детей к такой форме организации подготовительной части урока и о степени усвоения материала.

Выполнение всех двигательных действий в подготовительной части урока обязательно проходило в игровой форме и сопровождалось музыкой. В качестве фонограмм подбирались как новые популярные мелодии, так и известные народные в современной обработке, что придавало занятиям определённый колорит.

Проведение анкеты до эксперимента помогло установить, что только пятая часть респондентов (22%) знали о том, что разминку можно провести с использованием подвижных игр и ни один человек не отметил, что можно проводить игры с использованием музыки, это свидетельствует о низком уровне владения материалом. После эксперимента процент положительных ответов вырос до 100%, что соответствует отличному показателю освоения материала.

Также после эксперимента изменилось отношение детей к использованию подвижных игр под музыку. На вопрос «Нравится ли Вам играть под музыку?» количество положительных ответов выросло с 13% до 91%.

Вместе с тем необходимо отметить, 91% детей до эксперимента считал, что основная трудность в игре под музыку заключается в музыкальном сопровождении, однако после эксперимента ни один ребёнок не отметил музыку в качестве сбивающего или затрудняющего фактора игры. А вот в отношении танцевальных движений и общеразвивающих упражнений всё наоборот. В самом начале 30% детей считали, что танцевально-ритмические движения достаточно трудны и 4% опасались за трудности при выполнении общеразвивающих упражнений. После завершения эксперимента эти цифры увеличились - 78% детей испытали трудности в выполнении танцевальных движений и 13% столкнулись с проблемами при выполнении ОРУ.

Однако, несмотря на определённые трудности в выполнении движений, у детей наблюдается устойчивый интерес к такой форме организации подготовительной части урока. Об этом свидетельствует увеличение заинтересованности детей с 26% до 87% и стопроцентное желание самостоятельно продолжить игру в свободное от учёбы время. Также следует отметить, что за время эксперимента не было отмечено ни одного случая отказа от выполнения упражнения.

Кроме этого ни один участник эксперимента после завершения подготовительной части урока ни разу не отметил в своём физическом самочувствии состояние апатии, вялости или усталости. Все 100% респондентов чувствовали себя бодро и изъявляли дальнейшее желание работать.

Таким образом, анализ анкетных данных позволяет сделать заключение о том, что данный способ, организации подготовительной части урока, способствует активному выполнению полученных в игре заданий.

Степень подготовленности организма детей к основной части урока, а также степень полученной нагрузки, от данного способа организации подготовительной части урока, мы контролировали при помощи метода пульсометрии. Для этого нами на заключительном уроке было организовано и произведено снятие показаний частоты сердечных сокращений (ЧСС) у восьми детей, по четыре человека из каждого класса (табл. 1).

Таблица 1 – Средние показатели ЧСС по шестым классам

№ п/п	Вид деятельности	ЧСС
1	До урока	78.5
2	После игры на внимание	84
3	После игры «Запов-припев» (разновидности ходьбы)	90
4	Перед игрой «За водящим»	82.5
5	После двух сыгранных раз (два ОРУ с чередованием танцев. движений)	108
6	После четырёх сыгранных раз (четыре ОРУ с чередованием танцев. движений)	122
7	После шести сыгранных раз (шесть ОРУ с чередованием танцев. движений)	125.5
8	После игры «За водящим» (одно ОРУ и прыжки)	132
9	Перед основной частью	112

Таким образом, полученная детьми физическая нагрузка является функционально адекватной и свидетельствует о готовности организма детей к решению задач стоящих в основной части урока.

Результаты, полученные в ходе проведённого эксперимента, позволяют нам сделать следующие выводы:

– во-первых, использование подвижных игр под музыкальное сопровождение в подготовительной части урока, способствует активному выполнению полученных в игре заданий;

– во-вторых, музыкальное сопровождение на уроках физической культуры и здоровья, позволяет расширять кругозор учеников, обогащать их эстетическим содержанием, приучать детей к более выразительным и точным движениям;

– в-третьих, эмоциональная активность детей, среднего школьного возраста на протяжении всего эксперимента была достаточно высока;

– в-четвёртых, полученная физическая нагрузка в ходе выполнения игровых заданий соответствует функциональной готовности организма детей и решает задачу подготовки организма к основной части урока.

Подводя итог можно отметить, что в работе с детьми среднего школьного возраста наряду с традиционной организацией урока по физической культуре и здоровью приемлемо использование подвижных игр с музыкальным сопровождением в подготовительной части.

### Литература

1. Алексютович, Л.К. Белорусские народные танцы, хороводы, игры / под ред. М.Я. Гринבלата. - Мн. : Высш. шк., 1978. – 528 с.

2. Гимнастика : музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.И. Куликов, А.А. Курако. – Мн. : Экоперспектива, 2006. – 100 с.

3. Фатеева, Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников : популярное пособие / Л.П. Фатеева. - Ярославль: Академия развития, 1998. – 224 с.

*The article presents the results of the use of outdoor games with musical accompaniment in the preparatory part of the lesson of physical culture and health with children of secondary school age.*

**Keywords:** *outdoor games, music, fitness level, aesthetic content, degree of stress, emotional activity.*

### Л. А. Лапицкая

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: [lyudalapitskaya@mail.ru](mailto:lyudalapitskaya@mail.ru)

## ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ОСНОВ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ «ПОЖИЗНЕННЫМИ» ВИДАМИ СПОРТА

*В статье предлагается методика обучения студентов «пожизненным» видам спорта.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, оздоровление, личная гигиена, работоспособность, аэробика, шейпинг.*