

УДК 796.4

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РИТМА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

ЛИХАЧЕВА Гульнара Таскировна

старший преподаватель

ДАВЛЕТШИН Рузиль Римович

студент

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы
г. Уфа, Россия

В статье рассматриваются теоретические основания и практические возможности использования спортивной аэробики для развития чувства ритма у детей младшего школьного возраста. Проанализированы психолого-педагогические аспекты ритмических способностей, обоснованы методические принципы занятий и предложены конкретные приёмы (вербализация ритма, игровые и зеркальные упражнения, вариация темпа, импровизация и др.).

Ключевые слова: чувство ритма, спортивная аэробика, младший школьный возраст, методика, музыкально-двигательная деятельность

Чувство ритма является одной из фундаментальных способностей человека, пронизывающей все сферы его жизнедеятельности – от физиологии и речи до музыкального восприятия и мыслительных процессов. Ритмичность движений, способность к синхронизации и адекватной реакции на временную организацию внешнего мира играют критически важную роль в формировании координации, пространственной ориентации и общей двигательной культуры.

Именно в младшем школьном возрасте, являющемся сенситивным периодом для освоения базовых навыков, закладываются основы для дальнейшего

успешного развития ребенка. Сформированное чувство ритма напрямую влияет не только на успехи в музыкальном и танцевальном искусстве, но и на развитие речи, письма, способности к обучению, концентрации внимания и даже на психоэмоциональную устойчивость. Недостаточное развитие ритмических способностей может приводить к трудностям в обучении, проблемам с координацией и общей неуверенности в движениях.

Несмотря на очевидную значимость развития чувства ритма, в традиционных образовательных программах этому аспекту зачастую уделяется недостаточно внимания. Существует потребность в поиске и обосновании эффективных, комплексных и увлекательных методик, которые бы способствовали гармоничному развитию ритмических способностей у детей младшего школьного возраста, используя их естественную потребность в движении и игре.

В этом контексте особую перспективу представляет спортивная аэробика – динамичный и структурированный вид двигательной активности, органично сочетающий элементы гимнастики, танца и акробатики под музыкальное сопровождение. Она обладает мощным потенциалом для системного развития координации, гибкости, силы и выносливости, а также непосредственно способствует формированию чувства ритма через четкое выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и метром.

Проблема развития чувства ритма у детей междисциплинарна и активно изучалась в музыковедении, педагогике, психологии и физической культуре. Фундамент заложил Эмиль Жак-Далькроз, разработав систему эвритмики, связывающую движение с музыкальным мышлением. Психолого-педагогические основы (зона ближайшего развития, деятельностный подход) развивали Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин. В музыкальной психологии Б. М. Теплов и другие авторы исследовали компоненты ритма (слуховой, моторный, речевой) и механизмы его развития.

В последние десятилетия спортивная аэробика активно изучается как эффективное средство ритмического и координационного развития. Ряд авторов в

области фитнес-педагогике и аэробики (С. О. Филиппова, Л. И. Рубан, Т. С. Лисицкая и др.) разработали методики, направленные на синхронизацию движений с музыкой. Параллельно ведутся исследования, подтверждающие положительное влияние регулярных занятий аэробикой на внимание, память, речевое развитие и школьную успеваемость детей младшего школьного возраста.

По мнению К.В. Тарасовой, «чувство ритма – это способность воспринимать и воспроизводить ритмические процессы» [5]. И.И. Льговская отмечает, что «чувство ритма — это способность активно воспринимать музыку, чувствуя её эмоциональную выразительность, и точно воспроизводить её» [4]. Б.М. Теплов пишет, что «музыкально-ритмическое чувство — способность активно (двигательно) переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность музыкального ритма и точно воспроизводить его» [6].

Чувство ритма – это сложная психофизиологическая способность человека, включающая в себя восприятие, воспроизведение и создание различных временных отношений в движениях, звуках и речи. В его основе лежит динамическая организация нервной системы, способность к циклической деятельности и синхронизации с внешними ритмическими раздражителями.

Младший школьный возраст (6-10 лет) является одним из наиболее благоприятных, или сенситивных, периодов для целенаправленного развития чувства ритма. В это время происходят интенсивные изменения в развитии центральной нервной системы, созревают структуры мозга, ответственные за координацию движений, формирование произвольного внимания и памяти.

Спортивная аэробика представляет собой уникальный вид спорта, который синтезирует элементы гимнастики, хореографии и акробатики, выполняемые под динамичное музыкальное сопровождение. Её специфика, направленная на непрерывное выполнение комплексов движений в заданном темпе и ритме, делает её идеальным средством для развития чувства ритма у детей младшего школьного возраста.

Механизмы воздействия спортивной аэробики на развитие чувства ритма у детей младшего школьного возраста многочисленны и взаимосвязаны. Прежде всего, постоянное музыкальное сопровождение всех упражнений в спортивной аэробике выступает ведущим ориентиром, вынуждая ребенка непрерывно соотносить свои движения с темпом, метром и ритмическим рисунком, что обеспечивает одновременное развитие слухового и моторного ритма в их неразрывной связи [8].

Важным фактором является четкая структура движений: базовые шаги, комбинации и элементы аэробики имеют строгую временную организацию, и их выполнение требует точности попадания в заданный ритм, что эффективно тренирует способность к его воспроизведению. Эффективность закрепления навыков достигается за счет многократного повторения одних и тех же комбинаций под музыку, что ведет к автоматизации ритмических реакций и постепенному переходу внешней регуляции (музыки) во внутреннюю регуляцию (чувство ритма).

Не меньшую роль играет визуальный и кинестетический образ: демонстрация упражнений тренером создает наглядный двигательный и ритмический образец, который дети активно копируют, используя зрительную и мышечную память для формирования правильных двигательно-ритмических стереотипов. Развивающий потенциал усиливается разнообразием ритмов и темпов, поскольку в аэробике используется музыка различных стилей и музыкальных размеров (2/4, 3/4, 4/4), что расширяет диапазон ритмических ощущений и тренирует адаптивность.

Кроме того, групповая синхронность в выполнении упражнений требует от ребенка способности согласовывать свои действия с действиями других участников, тем самым формируя чувство ансамбля и коллективного ритма. Наконец, эмоциональная вовлеченность, обусловленная динамикой, яркостью движений и эмоциональностью самой музыки, поддерживает высокий уровень мотивации и способствует более глубокому и прочному усвоению ритмического материала [8].

Практические приёмы сводятся к последовательному и игровому совершенствованию ритмики: начинать с простых движений — хлопки, притопы, шаги и прыжки под сильную долю, проговаривая ритм («та-та-ти-ти», «раз-два...») и затем выполняя его движением; использовать образные игры («ходим как слоны», «танцуем снежинки») и зеркальные повторения за тренером для точности и самоконтроля; вводить акценты на сильные доли, «эхо»-повторы ритмических фраз и короткие «ритмические истории» для связности движений; варьировать темп — от медленного к быстрому — и практиковать музыкальные «стоп-игры» для развития слухового внимания и тормозных реакций; завершать занятие элементами импровизации, побуждающими детей чувствовать и интерпретировать ритм самостоятельно.

Систематическое применение спортивной аэробики в работе с детьми младшего школьного возраста позволяет достичь значительных результатов в развитии чувства ритма. У детей наблюдается улучшение координации движений, точности выполнения ритмических рисунков, способности к синхронизации с музыкой и группой. Это, в свою очередь, ведет к повышению концентрации внимания, улучшению памяти, развитию музыкальности и артистизма.

Развитое чувство ритма, полученное благодаря занятиям спортивной аэробикой, положительно сказывается на общей школьной успеваемости, адаптации к новым видам деятельности, уверенности в себе и формировании позитивного самовосприятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баздырева Т.М. Формирование и развитие чувства ритма у детей младшего школьного возраста // Наука. Культура. Искусство: актуальные проблемы теории и практики: Сборник докладов Международной научно-практической конференции. В 4-х томах, Белгород, 21 марта 2018 года / Ответственные редакторы И.Е. Белогорцева, Ю.В. Бовкунова, С.И. Маматова. Том 2. – Белгород: Белгородский государственный институт искусств и культуры, 2018. – С. 10-13.

2. Киприянова К.В. Развитие чувства ритма у детей младшего школьного возраста с использованием игровой модели (из опыта работы) // Управление развитием образования. – 2024. – № 3. – С. 172-176.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 230 с.
4. Льговская Н.И. Организация и содержание музыкально-игровых досугов детей старшего дошкольного возраста. – М.: АЙРИС ПРЕСС, 2007. – 125 с.
5. Тарасова К.В. Онтогенез музыкальных способностей. - М.: Педагогика, 1988. – 173 с.
6. Теплов Б.Г. Психология музыкальных способностей. – М.: Наука, 2003. – 377 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
8. Шиленко О.В. Влияние занятий аэробикой на формирование чувства ритма у младших школьников // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / Под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 793-796.

DEVELOPING A SENSE OF RHYTHM IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN THROUGH SPORTS AEROBICS

DAVLETSHIN Ruzil Rimovich

Student

LIKHACHEVA Gulnara Taskirovna

Senior Lecturer

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla

Ufa, Russia

The article discusses the theoretical foundations and practical possibilities of using sports aerobics for developing a sense of rhythm in primary school children. The article analyzes the psychological and pedagogical aspects of rhythmic abilities, substantiates the methodological principles of training, and proposes specific techniques (verbalization of rhythm, game and mirror exercises, variation of tempo, improvisation, etc.).

Keywords: rhythm sense, sports aerobics, primary school age, methodology, musical and motor activity