

УДК 796.417.2.012.2

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Олег БУБЕЛА, Костянтин ПЕТРЕНКО, Аліна СЕНИЦЯ,
Тарас ОСАДЦІВ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Рівень розвитку координаційних здібностей відіграє важливу роль у повсякденному житті дітей молодшого шкільного віку. Від рівня розвитку координації залежить швидкість адаптації дитини до різних рухових ситуацій.

Хореографія, завдяки своїм специфічним функціям, дозволяє розвивати в молодших школярів емоційно-виразну пластику рухів, володіння моторикою власного тіла. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є наукове обґрунтування використання засобів хореографії для розвитку координаційних здібностей. Розроблена програма формування координаційних здібностей з використанням засобів хореографії дозволяє покращити рівень розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: молодший шкільний вік, координаційні здібності, засоби хореографії.

Постановка проблеми. Для оволодіння фізичними вправами координаційні здібності відіграють важливу роль. У молодшому шкільному віці відбувається формування фундаменту для розвитку цих здібностей, а також оволодіння знаннями, уміннями й навичками під час виконання вправ на координацію. І чим більшим запасом рухових навичок володіє дитина, тим багатшим буде її руховий досвід і ширше база для оволодіння новими формами рухової діяльності. Хореографія найбільш відповідає потребам, здібностям та можливостям дітей молодшого шкільного віку і має цінний педагогічний потенціал для фізичного виховання. Оскільки хореографічні уміння й навички за своєю природою, структурою й методикою вивчення ідентичні до рухових, передбачається, що використання засобів хореографії дозволить полегшити вирішення багатьох завдань фізичного виховання, в тому числі, й сприянні розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз досліджень і публікацій. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку є розвиток рухової функції і вміння керувати своїми рухами. Координаційні здібності дитини виконують в управлінні рухами важливу функцію, а саме узгодження, упорядкування різноманітних рухових рухів в єдине ціле відповідно до поставленого завдання. Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного навчання фізичних вправ [4].

Високий рівень розвитку координації дозволяє швидко засвоїти нові рухи та виконувати їх з мінімальною витратою енергії, швидше та ефективніше оволодівати правильною технікою Кожен рух, технічний прийом будується на основі старих координаційних зв'язків із знайомих дитині елементів. Правильно виконувати рухи, швидко і точно оволодівати новими у багатьох випадках залежить від того, який запас рухових навичок вже накопичений дитиною. Тому основними завданнями тренування, спрямованого на розвиток спритності, є накопичення запасу елементів і удосконалення здатності до їх використання у більш складних рухових навичках [1, 3]. Розвиток координаційних здібностей значною мірою визначається тим, наскільки розвинені здібності до правильного сприймання та оцінювання власних рухів та взаєморозташування ланок тіла. Чим більш точно відчуває дитина свої рухи, тим вищою є його здатність до рухової перебудови і тим швидше він оволодіває новими руховими навичками [2].

Сучасна теорія й методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку рекомендує вводити у зміст занять рухи початкової хореографії, насичувати образними танцювальними

рухами різні форми роботи з фізичного виховання. Історично склалося так, що відомі мистецтвознавці, педагоги, філософи різних часів підкреслювали необхідність раннього залучення дітей до танцювальної діяльності для їх різнобічного розвитку [5].

Мета – дослідити вплив використання засобів хореографії на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Завдання:

1. Узагальнити теоретичні дослідження та практичний досвід розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

2. Розробити методику розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку засобами хореографії.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність запропонованої програми розвитку координаційних здібностей засобами хореографії в дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі аналізу літературних джерел можна констатувати, що основним засобом виховання координаційних здібностей фахівці вважають фізичні вправи підвищеної координаційної складності, що містять елементи новизни [1, 3].

Сучасна теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку рекомендує вводити танцювальні рухи в зміст ранкової гімнастики, ритмічної гімнастики, насичувати танцями й образними танцювальними рухами різні форми роботи з фізичного виховання [5].

Аналіз результатів тестування рівня розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку свідчать, що їх рівень відповідає нижчому за середній. З отриманих результатів можна зробити висновок, що найкращі результати отримані при виконанні вправ на швидкість (30%), гнучкість (25%) і силу (20%). Найгірші показники отримані у вправах, які оцінювали рівень розвитку координації (17%) і витривалості (8%).

Для вивчення, які засоби для розвитку координаційних здібностей найчастіше застосовують вчителі на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку, було проведене анкетування. Результати анкетування засвідчують, що вчителі молодших класів на уроках фізичної культури для розвитку координаційних здібностей насамперед використовують різноманітні вправи з предметами та без предметів (46,7%), ігри та ігрові завдання (20%), естафети (12,2%), різноманітні пересування зі зміною напрямку (10%), вправи підвищеної координаційної складності (6,3%), засоби музично-ритмічного та хореографічного виховання (4,8%).

Для вирішення поставлених завдань дослідження ми розробили програму формування координаційних здібностей з використанням засобів хореографії, яка складається з п'яти блоків навчально-тренувальних завдань, кожен з яких передбачав постановку певних педагогічних завдань, відрізняються добром засобів для їх реалізації.

Блок № 1. Завдання: формування здатності оцінювати й регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів.

Умови виконання: вправи, танцювальні елементи й фігури виконуються біля станка та на середині з різних вихідних положень.

Засоби: 1. Елементи «школи» класичного танцю (демі та гран пліе, батман тандю, батман тандю жете, гран бантман, повороти переступанням, на двох та одній нозі).

2. Елементи «школи» народно-сценічного танцю - (різновиди кроків, підскоків, стрибків, і поворотів з українського народного танцю).

3. Вправи музично-ритмічного виховання (завдання на зміну швидкості, темпу, ритму, напрямку руху під час ходьби, бігу; зміну виду пересування: ходьба – біг - ходьба - підскоки).

Блок № 2. Завдання: формування здатності зберігати стійку рівновагу.

Умови виконання: вправи, танцювальні елементи й фігури виконуються з опорних та без опорних положень.

Засоби: 1. Елементи «школи» класичного танцю (релеве на півпальці біля станка та без опори, арабеск, повороти на півпальцях, соте, демі та гран пліе на середині, стійка на півпальцях у третій та шостих позиціях, виконання позицій ніг на середині без опори руками).

2. Елементи «школи» народно-сценічного танцю (повороти переступаннями з притупом, змінюючи темп виконання, крок польки з поворотом, крок галопу в поєднанні з підскоками з поворотом на 360°, колупалочка з поворотом, падебаск).

3. Вправи пантоміми (пози, які зображають та виражають емоції, плавні, хвилеподібні образні рухи з основної стійки в присід, відображення сюжету рухами рук, тулуба, ніг, зображення рухів казкових героїв).

Блок № 3. Завдання: формування здатності відчувати й засвоювати ритм.

Умови виконання: вправи, танцювальні елементи й фігури виконуються в русі та ігрових умовах.

Засоби: 1. Вправи музично-ритмічного виховання (крокування, біг, підскоки, стрибки, вправи для загального розвитку, музичні та сюжетні ігри, естафети під музику, вправи на імпровізацію, вправи ритмічної гімнастики та аеробіки – джеки, підскоки, різноманітні кроки з рухами рук).

2. Елементи «школи» народно-сценічного танцю (хлопки та притупи, потрійний притуп, голубці, колупалочка з притупом, вірьовочка, вистукування, крок польки, крок галопу, підскоки).

3. Елементи «школи» сучасного танцю (елементи модерн-хореографії: хіп-хопу, верхнього брейку)

Блок № 4. Завдання: формування здатності довільно розслабляти м'язи.

Умови виконання: вправи, танцювальні елементи і фігури виконуються в повільному темпі на середині з різних вихідних положень у поєднанні з вправами на розслаблення.

Засоби: 1. Елементи «школи» класичного танцю (хвилі, помахи, елементи «американки»).

2. Вправи музично-ритмічного виховання (вправи на імпровізацію, вправи на зміну м'язових напружень, зміну динаміки рухів, ігри та ігрові завдання).

3. Вправи пантоміми (плавні, хвилеподібні образні рухи з основної стійки в присід, відображення сюжету рухами рук, тулуба, ніг, зображення рухів казкових героїв)

Блок № 5. Завдання: формування здатності поєднувати рухи в руховій дії

Умови виконання: вправи, танцювальні елементи і фігури виконуються на середині прохідним та потоковим способом.

Засоби: 1. Вправи музично-ритмічного виховання (поєднання різновидів підскоків, кроку, бігу, підскоків, стрибків, вправ для загального розвитку, музичні та сюжетні ігри, естафети під музику, вправи на імпровізацію, вправи ритмічної гімнастики та аеробіки).

2. Елементи «школи» класичного танцю (релеве на півпальці, релеве з фіксацією стійки на півпальцях, демі та гран пліе у 1, 2 позиціях, батмани, соте, пор де бра, поєднання виконання цих вправ біля опори з виконанням на середині, де перехід виконується поворотами, кроками вальсу, балансе, вправи «американки»).

3. Елементи «школи» народно-сценічного танцю (танцювальна композиція з кроків бігунця, притупів, колупалочки з потрійним притупом, голубців, вірьовочки, поворотів переступанням з акцентованим притупом та оплеском; кроки польки, галопу у поєднанні з підскоками та поворотами).

Для визначення впливу на розвиток координаційних здібностей запропонованої програми з використанням засобів хореографії був проведений експеримент. Експериментальне дослідження проводилося впродовж 2010 навчального року в ДЮСШ «Галеон» на базі ЛДУФК, в якому взяли участь 50 дітей молодшого шкільного віку. Основним методом діагностики координацій-

них здібностей, на думку авторів, є спеціально дібрані рухові (моторні) тести [1, 3]. Ми застосували вправи I, II, III рівня складності та тести для визначення рівня балансування й вестибулярної стійкості. I рівень складності передбачав вправи для рук і рухи руками. II рівень – вправи для рук і ніг та їх поєднання. III рівень – вправи для рук, ніг, тулуба та їх поєднання. Діти були поділені на дві групи – експериментальну й контрольну. Навчально-тренувальні заняття в обох групах проводилися тричі на тиждень по годині. Заняття в контрольній групі здійснювалися за традиційною методикою й передбачали використання в підготовчій та основній частині різноманітних вправ для загального розвитку, різновидів пересувань, ігор та естафет і т.п. В експериментальній групі заняття проводилися з використанням запропонованої методики. У підготовчу та основну частину занять вводилися блоки завдань із використанням засобів хореографії «школи» класичного, народно-сценічного, сучасного (модерн-хореографії) танцю, пантоміми та вправ музично-ритмічного виховання.

Повторне тестування розвитку координаційних здібностей у дітей двох груп засвідчує поліпшення результатів за усіма показниками як в експериментальній, так і в контрольній групах ($p < 0,05$). У експериментальній групі після експерименту рівень розвитку координаційних здібностей становив 73%, у контрольній групі – 56% від норми. Результати виконання вправ I рівня складності зросли в ЕГ на 20%, 9% у КГ (різниця становить 11%). За результатами виконання вправ II рівня складності показники ЕГ зросли на 25%, і 12% у КГ (різниця дорівнює 13%). Щодо вправ найвищої складності III рівня поліпшення ЕГ становить 26%, 8% відповідно у КГ (різниця – 18%). Показники тесту на балансування зросли у ЕГ 28% і 9% у КГ (різниця становить 19%). Вестибулярна стійкість в ЕГ наприкінці експерименту поліпшилася на 30% і 10% у КГ (різниця дорівнює 20%). Різниця впливу на розвиток координаційних здібностей запропонованої програми з використанням засобів хореографії становить 17%.

У подальшій роботі передбачається розробити програму розвитку координаційних здібностей для дітей різного віку, яку можна використовувати у шкільних та домашніх умовах з використанням різноманітних засобів хореографії.

Висновки.

1. Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку відіграє важливу роль для придбання життєво необхідних навичок.
2. Розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку розвинутий на рівні нижчому за середній. Найбільший показник розвитку фізичних якостей у дітей цього віку показано у вправах на швидкість – (30%), гнучкість – (25%) і силу – (20%). Найменші показники розвитку координації – 17% та витривалості – 8%.
3. Для розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку найбільше вчителі використовують вправи для загального розвитку з предметами та без предметів (46,7%), ігри та ігрові завдання (20%), естафети (12,2%), різноманітні пересування зі зміною напрямку (10%), вправи підвищеної координаційної складності (6,3%), вправи хореографії (4,8%).
4. Розроблена програма формування координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з використанням засобів хореографії дозволила поліпшити рівень розвитку координації в експериментальній групі на 17% більше, ніж у контрольній групі.

Список літератури

1. Лях В. Розвиток координаційних здібностей у шкільному віці / Лях В. // Фізкультура в школі. – 2007. – № 5. – С. 25-28.
2. Григорян Е. А. Рухова координація школярів залежно від віку, статі і занять спортом : автореф. дис... канд. пед. наук. – К., 2006.
3. Платонов В. М. Координація спортсмена і методика її вдосконалення : навч.-метод. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К., 2002.

4. *Майорова Л. Т.* Закономірності розвитку координаційних здібностей у дітей 7-10 років. / под ред. Л. Т. Майорова, Н. Г. Лопіна, В. І. Усакова. – Красноярськ, 2006.
5. *Бондаренко Л. А.* Методика хореографічної роботи в школі. – К. : Музична Україна; 1971.

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИ**

**Олег БУБЕЛА, Константин ПЕТРЕНКО, Алина СЕНИЦА,
Тарас ОСАДЦЕВ**

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Уровень развития координационных способностей играет важную роль в повседневной жизни детей младшего школьного возраста. От уровня развития координации зависит скорость адаптации ребенка к различным двигательных ситуаций.

Хореография, благодаря своим специфическим функциям, позволяет развивать у младших школьников эмоционально-выразительную пластику движений, владение моторикой собственного тела. Одним из перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста является научное обоснование использования средств хореографии для развития координационных способностей. Разработана программа формирования координационных способностей с использованием средств хореографии позволяет улучшить уровень развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младший школьный возраст, координационные способности, средства хореографии.

**COORDINATION DEVELOPMENT IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN
BY THE MEANS OF CHOREOGRAPHY**

**Oleh BUBELA, Konstantyn PETRENKO, Alina SENYTSIA,
Taras OSADTSEV**

Lviv State University of Physical Education

Annotation. The level of coordination development plays an important role in everyday life of junior schoolchildren. The level of coordination development of a child to various activities.

Due to its special functions choreography develops plasticity of movements in junior schoolchildren, thereby motor skills development leads to intellectual and creative growth.

One of advanced areas in perfection of physical education system for junior schoolchildren is the use of choreography for coordination development which is scientifically proved.

Key words: junior school age, coordination abilities, choreography.