

## ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

*У статті на основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури висвітлені питання розвитку координаційних здібностей молодших школярів у процесі занять ритмічної гімнастики. Ритмічна гімнастика найбільш відповідає потребам, здібностям та можливостям дітей молодшого шкільного віку і має цінний педагогічний потенціал для фізичного виховання.*

**Ключові слова:** Ритмічна гімнастика, координаційні здібності, педагогічний експеримент, молодші школярі.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Заняття фізичної культурою – це, передусім виховання здорової дитини. А виховання фізично повноцінних дітей – головна мета кожного вчителя і для цього він має використовувати усі можливі засоби й методи фізичного виховання. Одним з таких засобів роботи з дітьми є ритмічна гімнастика. Сьогодні вона привертає до себе увагу мільйони людей і стала масовим захопленням сучасної учнівської молоді.

Ритмічна гімнастика – завдяки своїй доступності, емоційності, вибірковості дії на функціональні системи організму стала предметом учбової, фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності школярів різних вікових груп.

Ритмічна гімнастика – дає дітям здоров'я, бадьорість, м'язову радість, підвищує тонус нервової системи. У ритмічну гімнастику входить необмежений вибір рухів, які впливають на самі різні групи м'язів і практично кожен рух можна розглядати, як рух на розвиток координації.

Координація рухів – це уміння швидко і технічно правильно виконувати складні рухи. Якісна координація рухів відрізняється узгодженими діями різних частин тіла, умінням керувати м'язовими зусиллями і умінням розподіляти увагу.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей – основна база оволодіння новими, складнішими видами рухових дій у різних видах діяльності. Діти, що володіють кращою координацією, швидше засвоюють техніку, активніші і винахідливіші у всіх ігрових ситуаціях. Тому, вдосконалення координаційних здібностей, крім фізичних якостей, у молодшому шкільному віці є актуальним завданням процесу фізичного виховання. Тим більше, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим у цьому відношенні. В цей період рекомендується проводити роботу по формуванню координаційних рухів у дітей. І краще цю роботу проводити за допомогою засобів ритмічної гімнастики – цілеспрямовано, систематично і цікаво для дітей.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій із цієї проблеми.** Питаннями що стосуються проблеми удосконалення координаційних здібностей молодших школярів засобами ритмічної гімнастики займалось багато дослідників, таких як: Ж. А. Белокопытова (2007), Т. В. Селезньова (2001), Е. П. Раевская, С. Д. Руднева (1991); Т. Т. Рогерс (1989), С. Б. Шарманова (1987) та ін. В їх роботах підкреслюється, що саме молодший шкільний вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння обширного арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ. Ряд авторів відзначає, що жоден вид спорту не формує так красу тіла і культуру рухів як ритмічна гімнастика [1, 5]. Засоби ритмічної гімнастики вельми різноманітні. За допомогою них розвивають основні рухові якості і життєво важливі рухові навички, формують правильну поставу, удосконалюють координаційні здібності.

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати і експериментально перевірити вплив засобів і метода ритмічної гімнастики на формування координаційних здібностей молодших школярів.

### **Завдання дослідження:**

1. Оцінити рівень розвитку координаційних здібностей молодших школярів.
2. Визначити особливості формування координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку під впливом занять ритмічною гімнастикою.

Для вирішення завдань дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися на базі однієї з загальноосвітніх шкіл м. Луцька Волинської області у II етапі. В них брали участь 55 дітей віком 6-7 років (I контрольна група – 22 чоловіки, II експериментальна група – 23 чоловіки).

Перша група займалась за звичайною програмою фізичного виховання, друга – за програмою, яка включала елементи ритмічної гімнастики, акробатики, спеціальні та підготовчі вправи з художньої гімнастики, елементи класичної хореографії, йоги, вправи з предметами та інше. Заняття базувались на ігрових методах з використанням музики і танців.

Рівень розвитку координаційних здібностей випробуваних на початку та в кінці експерименту визначався за результатами тестування та контрольних вправ. Для цього використовували такі тести:

- "Човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів" – для визначення здатності оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів;
  - "Проба Бондаревського" – для визначення рівня розвитку здатності до утримання стійкої пози;
  - "Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками" – для визначення рівня розвитку здатності до відчуття ритму;
  - "Біг спиною вперед 15м"- для визначення рівня розвитку здатності до орієнтування у просторі;
  - "Тест десять вісімок" – для визначення рівня розвитку здатності узгоджувати рухи у руховій дії.
- При виборі тестів ми прагнули до того, щоби вони відповідали наступним вимогам:
- були природними і доступним для випробуваних, і в той же час, давали диференційовані результати щодо рівня розвитку конкретних координаційних здібностей;
  - не вимагали складних рухових умінь індивідуального спеціального навчання;
  - не вимагали складного обладнання, були відносно простими щодо умов організації та проведення;
  - давали достатньо повну інформацію про динаміку змін спеціальних і специфічних координаційних здібностей.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування результатів дослідження.** Проведене тестування дітей на початку експерименту показало, що у досліджуваних групах не було жодного учня з високим рівнем розвитку координаційних здібностей. Тільки 12% досліджуваних показали результати ближчі до високого рівня. У бесідах з ними з'ясувалося, що вони до експерименту займалися фізичними вправами самостійно і відвідували заняття у спортивних секціях: плавання, акробатики, художньої гімнастики. Середній рівень розвитку координаційних здібностей показали 35% осіб. У 41% дітей показники рівня розвитку координаційних здібностей відповідали нижчому за середній рівень. Також було виявлено 12% дітей з низьким рівнем розвитку зазначених здібностей.

У таблиці 1 подано динаміку показників розвитку координаційних здібностей дітей контрольної та експериментальної груп протягом експерименту.

Як свідчить таблиця 1, у першому тесті, щодо здібності оцінювати та регулювати просторою-часові та динамічні параметри рухів у контрольній групі середній показник покращився на 3,50%, в експериментальній – на 9,56%.

У другому тесті, за допомогою якого визначалась здібність до утримання стійкої пози, на початку експерименту, в контрольній групі результат дорівнював  $13,6 \pm 0,17$  в кінці  $-14,2 \pm 0,18$  с, приріст становив 4,22%. В експериментальній групі результат покращився на 18,21%.

Таблиця 1

#### Динаміка розвитку показників координаційних здібностей молодших школярів вході педагогічного експерименту

№ з/п	Координаційні здібності	група	ДЕ	ПЕ	Приріст %	P
			M±t	M±t		
1.	Здібності оцінювати та регулювати просторово-часові та динамічні параметри рухів	К (n=23)	11,4±1,34	11,0±0,52	3,50	p>0,05
	(Човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів, с)	Е (n=22)	11,5±1,05	10,4±1,11	9,56	<b>p&lt;0,05</b>
2.	Здатність до утримання стійкої пози	К (n=23)	13,6±0,17	14,2±0,18	4,22	p<0,05
	(Проба Бондаревського, с)	Е (n=22)	13,4±0,26	16,4±1,10	18,21	<b>p&lt;0,05</b>
3.	Здатність до відчуття ритму (Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками, к-сть повторень)	К (n=23)	4,99±1,36	5,63±2,18	11,36	p>0,05
		Е (n=22)	5,08±1,37	8,25±1,18	19,68	<b>p&lt;0,05</b>
4.	Здатність до орієнтування в просторі	К (n=23)	8,9±2,04	8,7±1,16	2,24	p>0,05
	(Біг спиною вперед 15 м, с)	Е (n=22)	8,8±1,83	8,0±1,93	9,09	<b>p&lt;0,05</b>
5.	Здатність узгоджувати рухи у руховій	К	20,2±1,2	19,2±0,8	5,20	p<0,05

Дії (Тест десять вісімок,с)	(n=23)				
	E (n=22)	20,8±1,4	16,0±1,1	30,00	p<0,05

Примітка:  $t_{\text{граничне}} = 2,074$  при  $p < 0,05$ ;  $t_{\text{граничне}} = 2,819$  при  $p < 0,01$ ;  $t_{\text{граничне}} = 3,79$

Середній показник розвитку здатності до відчуття ритму наприкінці експерименту в контрольній групі становив  $5,63 \pm 2,18$ , приріст становив 11,36%. В експериментальній групі покращення аналогічного результату відбулось на 19,68%.

Середній показник розвитку здатності до орієнтування у просторі, в контрольній групі, наприкінці експерименту покращився на 2,24%, а в експериментальній групі таке покращення відбулось на 9,09%.

Показник розвитку здатності до узгодженості рухів у руховій дії в контрольній групі зріс на 5,20%, у випробуваних експериментальної групи покращення відбулось на 30,00%.

Отже, можна зауважити, що в експериментальній групі, де діти на заняттях фізичної культури застосовували засоби ритмічної гімнастики відбулись статистично достовірні позитивні зміни у всіх контрольних тестах –  $p < 0,05$  в той час, як в контрольній групі, ці показники змінились, але недостовірно –  $p > 0,05$ .

Проведений педагогічний експеримент показав, що включення в навчальний процес фізичного виховання молодших школярів засобів ритмічної гімнастики має позитивний вплив не тільки на розвиток самих координаційних здібностей, але і сприяє ритмічності, музичності, координації рухів, формує правильну поставу і красиву ходу у тих, хто займається.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Дослідивши вплив засобів ритмічної гімнастики на рівень координаційних здібностей молодших школярів нами були зроблені наступні висновки:

– включення в заняття молодших школярів спеціальних завдань з вираженою ритмічною доміантою, дозволяє ефективніше в порівнянні з традиційною методикою, формувати у них рухово-ритмічні здібності, не знижуючи при цьому загального рівня фізичної підготовленості;

– для молодшого шкільного віку вправи, виконані з музичним супроводом, є основними, базовими при оволодінні руховою культурою, оскільки вони сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, розвитку ритмічності і музичності, координації рухів та інше.

Ритмічна гімнастика найбільш відповідає потребам, здібностям та можливостям дітей молодшого шкільного віку і має цінний педагогічний потенціал для фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні інших проблем формування координації рухів у дітей молодшого шкільного віку.

### Використані джерела

1. Бекина СИ. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). – М.: Просвещение, 1984. – 159 с.
2. Белокопытова Ж.А. Развитие координационных способностей у девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие / Белокопытова Ж.А. – К., 2007. – 126 с.
3. Майорова Л.Т. Методика воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста (4-6 лет): Автореф. дис. канд. пед. наук. – Омск, 1988. – 19 с.
4. Раевская Е.П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду / Раевская Е.П., Руднева С.Д. и др. – М.: Просвещение, 1991. – 162 с.
5. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Ротерс Т.Т. – М.: Просвещение, 1989. – 102 с.
6. Селезньова Т.В. Педагогічний контроль координаційних здібностей підлітків / Селезньова Т.В. // Молода спортивна наука України: 36. наук. ст. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 252 – 254.
7. Шарманова СБ. Особенности использования средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук. – С.-Пб. – 1995. – 172 с.

Mordyk O.A., Chekhanyuk L.O.

### EDUCATION OF COORDINATING CAPABILITIES OF JUNIOR SCHOOLBOYS ON SECTIONAL EMPLOYMENTS BY A RHYTHMIC GYMNASTICS

*In the article on the basis of analysis and generalization scientifically of methodical literature the questions of development of co-ordinating capabilities of junior schoolboys are lighted up in the process of employments of rhythmic gymnastics. A rhythmic gymnastics most answers necessities, capabilities and , possibilities of children of midchildhood, and has valuable pedagogical potential for physical education.*

**Key words:** Rhythmic gymnastics, co-ordinating capabilities, pedagogical experiment, junior schoolboys.

*Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.*

