

ПЕДАГОГІЧНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В даній статті пропонується розглянути використання практичних комплексів танцювальних вправ на уроках фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: рух, танцювальні вправи, фізичне виховання, діти молодшого шкільного віку.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими чи практичними завданнями. Вимоги загальноприйнятої програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл значно завищені стосовно рівня їх розвитку, рухових умінь та навичок [6]. Пошук шляхів підвищення ефективності формування рухових умінь та навичок у фізичному вихованні учнів, особливо у молодших класів, потребує подальшого обґрунтування та розробки нової системи організації їх навчання. Одним із завдань навчання на сучасному етапі у взаємодії з іншими науками є розробка ефективних педагогічних технологій у відповідності до прийнятих концепцій, та пошук нових форм з фізичного виховання [3]. Педагогічні умови, зазначені в навчальних планах з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, націлені на одержання високих показників у навчальному процесі. Але початок ХХІ століття, незважаючи на значні досягнення медицини, досконалість технічних засобів діагностики і лікування хвороб, характеризується зростанням захворюваності й смертності населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення хореографії, як і інших видів мистецтва, допомагає розвинути ті сторони особистісного потенціалу учня, на які зміст інших предметів має обмежений вплив: уява, активне творче мислення, здатність розглядати явища життя з різних позицій. Як і інші види мистецтва, танець розвиває естетичний смак, виховує піднесені почуття, але, на відміну від інших мистецтв, істотно впливає і на фізичний розвиток дитини. Танцювальна діяльність у молодшому шкільному віці суттєво впливає на темп і якість фізичного розвитку. Відомо, що танець завдяки постійним фізичним вправам, розвиває м'язи, надає гнучкість і еластичність корпусу, тобто є потужним чинником, що впливає на становлення дитячого організму [2].

Дослідженнями В. Ареф'єва [1], В. Берзіня [4] О. Дубогай [5] та інших встановлено, що основи здоров'я дитини закладаються у шкільному віці, а це обґрунтовує необхідність пошуку ефективних методів і засобів його збереження та розвитку. Але ця проблема ще недостатньо вивчена і вимагає подальших наукових досліджень.

Формулювання мети роботи. Дослідження було направлено на розробку програми формування координативних якостей учнів початкових класів засобами танцювальних вправ на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Діяльність сучасного вчителя фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі спрямована не лише на розвиток умінь і навичок занять фізичною культурою (тобто проведення елементарних фізкультурних вправ і спортивних змагань), але й на створення умов для формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів, підвищення функціональних можливостей організму дітей молодшого шкільного віку. Результати наукових досліджень підтверджують, що в хореографії є для того великі можливості [6]. В процесі виконання аеробних вправ у дітей покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, зміцнюються кісткова та м'язова тканини.

В свою чергу українська народна хореографія сформулювала цілу систему специфічних засобів і прийомів, свою художньо виразну мову, за допомогою чого створюється хореографічний образ, який виникає з музично-ритмічних рухів. Основу хореографічного образу складає рух, який безпосередньо пов'язаний з ритмом. Рухова діяльність є для дитини необхідною, оскільки рухи всіляко зміцнюють організм. Музичний супровід, різноманітність видів танців зацікавлюють і приваблюють учнів молодшого шкільного віку [1, 5]. В уроки фізичної культури у молодших школярів слід вводити комплекси вправ з елементами танцювальних рухів і рухливі ігри під музичний супровід. Використання ритмічної музики викликає у дітей позитивні емоції, сприяє вихованню почуття ритму, полегшує формування рухових навичок, збільшує фізичну активність учнів, а також моторну щільність занять та створює сприятливий емоційний фон під час достатньо великого навантаження.

З метою підвищення ефективності формування рухових умінь та навичок у фізичному вихованні учнів, особливо у молодших класів, формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку, нами була розроблена педагогічна програма формування координативних якостей учнів початкових класів засобами танцювальних вправ на уроках фізичної культури, яка спрямована на вирішення таких задач, як: підвищення функціональних та адаптованих можливостей організму, гармонійний розвиток усіх ланок опорно-рухового апарату, формування правильної постави, вдосконалення рухових навичок і т. д. Також її використання підвищує ефективність педагогічного контролю за рівнем показників фізичної і психічної підготовки учнів початкових класів. Педагогічну програму формування координативних якостей учнів початкових класів засобами танцювальних вправ на уроках фізичної культури, ми пропонуємо

використовувати в підготовчій частині уроку фізичної культури (15 хвилин). Вона розрахована на 24 уроки (одну навчальну чверть) в кожному класі початкової школи, включає в себе: пояснювальну записку, мету та завдання танцювальних вправ, особливості організації навчально-виховного процесу, орієнтовний навчально-тренувальний комплекс вправ, рекомендовані комбінації, рекомендовані танці та бібліографію. На відміну від існуючих, в цій педагогічній програмі весь матеріал базується на основі танцювальних вправ, що сприяє не тільки гармонійному фізичному розвитку, та фізичній підготовленості, а і музичному, пластичному, етичному і художньо-естетичному розвитку дітей.

При організації навчально-виховного процесу важливо дотримуватись такої умови як послідовність навчання. Потреба у музично-пластичних заняттях відчувається у дитини вже з 7-9 річного віку, коли її психофізичний стан не тільки найбільш настроєний для такого роду занять, а й гостро потребує їх.

ОРІЄНТОВНИЙ ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Клас	Назва теми	Кількість годин
1-й клас (360 хв.)	1. Колективно-порядкові вправи: положення рук(підготовче положення, 1-а, 2-а, 3-я позиція), танцювальний крок, танцювальний крок на високих півпальцях, танцювальний крок на п'ятках, "галоп" в сторону.	72 хв.
	2. Основні ритмічні вправи: плескання в долоні(повторення ритмічного малюнку за вчителем).	24 хв.
	3. Основні тренувальні вправи: вироблення постави тулуба, позиції ніг (1-а, 2-а, 3-а паралельна, завернута, виворітна), партерна хореографія в положенні "сидячи"(робота стопи почергово, нахили корпусу до ніг, які знаходяться в паралельному положенні, нахили корпусу до підлоги в положенні широко розведених ніг).	96 хв.
	4. Танцювальні вправи: "підскоки" по колу та по діагоналі, "галоп"по колу та по діагоналі, "бігунець" по колу та по діагоналі, танцювальна комбінація "каблучок", танцювальна комбінація "плескач".	96 хв.
	5. Танцювальні етюди: "Дитяча полька", "Сніжинки".	72 хв.
	Загальна кількість годин:	360 хв.
2-й клас (360 хв.)	1. Колективно-порядкові вправи: положення рук(підготовче положення, 1-а, 2-а, 3-я позиція), танцювальний крок, танцювальний крок на високих півпальцях, танцювальний крок на п'ятках, "галоп" в сторону, біг на півпальцях.	48 хв.
	2. Основні ритмічні вправи: плескання в долоні в поєднанні з притупами(повторення ритмічного малюнку за вчителем).	24 хв.
	3. Основні тренувальні вправи: партерна хореографія в положенні "сидячи"(робота стопи почергово, нахили корпусу до ніг, які знаходяться в паралельному положенні, нахили корпусу до підлоги в положенні широко розведених ніг), партерна хореографія в положенні "лежачи на спині та на животі"(demi plie та grand plie).	96 хв.
	4. Танцювальні вправи: "бігунець" по колу та по діагоналі, танцювальна комбінація "пружинка"(для дівчат), танцювальна комбінація "присядка – м'ячик" (для хлопців).	96 хв.
	5. Танцювальні етюди: "Гуцулята", "Подарунок мамі".	96 хв.
	Загальна кількість годин:	360 хв.
3-й клас (360 хв.)	1. Колективно-порядкові вправи: танцювальний крок, танцювальний крок на високих півпальцях, танцювальний крок на п'ятках, біг з витягнутими колінами та стопами вперед "ножиці", біг з витягнутими колінами та стопами назад "ножиці".	48 хв.
	2. Основні ритмічні вправи: притупування з переминою обох ніг.	12 хв.
	3. Основні тренувальні вправи: партерна хореографія в положенні "лежачи на спині та на животі"(demi plie та grand plie, battement tendu з правої та лівої ноги, battement tendu jete з правої та лівої ноги).	48 хв.
	4. Танцювальні вправи: "бігунець" та "зальотний" по колу та по діагоналі, танцювальна комбінація "колупалочка", танцювальна комбінація "вихилисик" (для дівчат), танцювальна комбінація "присядка звичайна" (для хлопців).	120 хв.
	5. Танцювальні етюди: "Козачок", "Хоровод весняних квітів".	132 хв.
	Загальна кількість годин:	360 хв.
4-й клас(360 хв.)	1. Колективно-порядкові вправи: танцювальний крок, танцювальний крок на високих півпальцях, танцювальний крок на п'ятках, біг з витягнутими колінами та стопами вперед "ножиці", біг з витягнутими колінами та стопами назад "ножиці", "галоп" в сторону, "підскоки" по колу".	36 хв.
	2. Основні ритмічні вправи: передача музичного образу через рух(імітування руху тварин: зайчика, кицьки, мишки, ведмедя, пташки, курчатка).	12 хв.
	3. Основні тренувальні вправи: партерна хореографія в положенні "лежачи на спині та на животі"(demi plie та grand plie, battement tendu з правої та лівої ноги, battement tendu jete з правої та лівої ноги, battement releve lent на 90 градусів, grand battement jete з правої та лівої ноги, "жабка", "човник").	96 хв.
	4.Танцювальні вправи: "бігунець" та "зальотний" по колу та по діагоналі, танцювальна комбінація "хлопавка", танцювальна комбінація "вірвовочка", танцювальна комбінація "обертас" (для дівчат), танцювальна комбінація "присядка" та "підсічка" (для хлопців).	96 хв.
	5.Танцювальні етюди: "Дощик", "Танок квітів квітів".	120 хв.
	Загальна кількість годин:	360 хв.

Вчителю фізичної культури рекомендуємо постійно вести творчий пошук нових методичних прийомів, що посилюють виховні, навчальні та оздоровчі наслідки заняття з елементами хореографії та рухливими іграми. Тому свій досвід у проведенні танцювальних комбінацій та зв'язок рекомендуємо активно поширювати, вивчаючи також досвід інших педагогів. Вдосконалюючи і поновлюючи ігровий та

танцювальний матеріал, виховуючи у дітей любов до танцювальних занять, учитель фізкультури повинен сприяти розвитку самостійних форм занять у бажане педагогічне русло. Тому підбір танцювальних рухів, комбінацій та зв'язок для кожного окремого заняття не може бути випадковим. Учитель мусить особисто потурбуватись про наявність необхідного для запланованих занять інвентарю.

Педагогічна програма занять спрямована на вирішення таких задач, як: підвищення функціональних та адаптованих можливостей організму, гармонійний розвиток усіх ланок опорно-рухового апарату, формування правильної постави, вдосконалення рухових навичок і т. д. Також її використання підвищує ефективність педагогічного контролю за рівнем показників фізичної і психічної підготовки учнів початкових класів. Ми пропонуємо включення розробленої нами педагогічної програми з використанням танцювальних вправ в навчальний процес з фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Висновки і перспективи подальших досліджень

1. Аналіз літературних джерел виявив відсутність наукових робіт, присвячених методиці навчання руховим умінням та навичкам учнів молодших класів з використанням ациклічних навантажень в умовах різних обсягів рухової активності. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку нових підходів до удосконалення педагогічного процесу.

2. Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особи. Правильне фізичне та хореографічне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

3. Розроблена нам експериментальна програма уроків фізичної культури в навчальному процесі учнів початкових класів з урахуванням різних режимів рухової активності дає можливість отримати суттєві зрушення рівня розвитку сили, гнучкості, швидкості, швидко-силової якостей, силової та загальної витривалості. Спрямованість подальших досліджень припускає розширення кола засобів контролю, включаючи і психічний, який буде відображати психічний стан учня, що є важливим при його подальшому успішному навчанні в школі.

Використані джерела

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2007. – 248 с.
2. Барышнікова Т. Основы хореографии. – М., 2001. – 272 с.
3. Березова Г.О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Г.О. Березова // 2-е вид. – К.: Муз. Україна, 1998. – 256 с.
4. Берзін В. І. Наукові аспекти оптимізації внутрішкільного середовища та моніторинг стану здоров'я школярів : зб. наук. праць. – Харків : Ін-т охорони здоров'я школярів, 2009. – С. 20 – 24.
5. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / Олександра Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкіл. світ": Вид-во Л. Галіцина, 2005. – 112 с. – (Б-ка "Шкіл. світу").
6. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи / Науково-метод. центр серед. освіти: Інститут проблем виховання АПН України / За ред. М. Д. Зубалій. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.

Olefirenko E.

PEDAGOGICAL PROGRAM OF THE FORMATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS' COORDINATION QUALITIES BY MEANS OF DANCING EXERCISES AT PHYSICAL TRAINING LESSONS

In this paper we have proposed to examine the use of practical complexes of dancing exercises at physical training lessons for primary school children.

Key words: *movement, dancing exercises, physical education, primary school children.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2014 р.