

УДК 796.012.2:796.412–0556

**Т. І. Суворова** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**Л. О. Чеханюк** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**Н. С. Карабанова** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки

## **Формування координаційних здібностей молодших школярів засобами ритмічної гімнастики**

*Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту ВНУ ім. Лесі Українки*

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

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

**Суворова Т. І., Чеханюк Л. О., Карабанова Н. С. Формирование координационных способностей младших школьников на секционных занятиях ритмичной гимнастикой.** В статье на основе анализа и обобщения научно-методической литературы освещаются вопросы развития координационных способностей младших школьников в процессе занятий из ритмичной гимнастики, которая наиболее отвечает потребностям, способностям и возможностям детей младшего школьного возраста и имеет ценный педагогический потенциал для физического воспитания.

**Ключевые слова:** ритмическая гимнастика, координационные способности, педагогический эксперимент, младшие школьники.

**Suvorova T. I., Chekhanyuk L. O., Karabanova N. S. Formation 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, coordinating capabilities, pedagogical experiment, junior schoolboys.

**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 всі можливі засоби й методи фізичного виховання. Одним із таких засобів роботи з дітьми є ритмічна гімнастика. Сьогодні вона привертає до себе увагу мільйонів людей і стала масовим захопленням нинішньої учнівської молоді.

Ритмічна гімнастика завдяки своїй доступності, емоційності, вибірковості дії на функціональні системи організму стала предметом навчальної, фізкультурно-оздоровчої та 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 всі групи м'язів, і фактично кожен рух розвиває координацію.

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

Високий рівень розвитку координаційних здібностей – основа оволодіння новими, складнішими видами рухових дій у різних видах діяльності. Діти, що володіють кращою координацією, швидше засвоюють техніку, активніші й винахідливіші у всіх ігрових ситуаціях. Тому вдосконалення коорди-

наційних здібностей, крім фізичних якостей, у молодшому шкільному віці – актуальне завдання процесу фізичного виховання. Тим більше, що молодший шкільний вік найбільш сприятливий щодо цього. У цей період рекомендують проводити роботу з формування координаційних рухів у дітей. І краще її проводити за допомогою засобів ритмічної гімнастики – цілеспрямовано, систематично й цікаво для дітей.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій із цієї проблеми.** Питання, які стосуються проблеми вдосконалення координаційних здібностей молодших школярів засобами ритмічної гімнастики, вивчало багато дослідників, а саме: Ж. А. Блокопотова (2007), Т. В. Селезньова (2001), Е. П. Расвська, С. Д. Руднева (1991); Т. Т. Ротерс (1989), С. Б. Шарманова (1987) та ін. У їх роботах наголошено, що саме молодший шкільний вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, засвоєння обширного арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ. Автори зазначають, що жоден вид спорту не формує так красу тіла й культуру рухів, як ритмічна гімнастика [1; 5]. Засоби ритмічної гімнастики дуже різноманітні. За допомогою них розвивають основні рухові якості та життєво важливі рухові навички, формують правильну поставу, удосконалюють координаційні здібності.

**Мета** статті – науково обґрунтувати й експериментально перевірити вплив засобів і методів ритмічної гімнастики на формування координаційних здібностей молодших школярів.

**Завдання** дослідження:

- оцінити рівень розвитку координаційних здібностей молодших школярів;
- визначити особливості формування координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку під впливом занять ритмічною гімнастикою.

Для розв'язання цих завдань використовували такі *методи*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування; педагогічний експеримент; математично-статистичний.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування результатів дослідження.** Дослідження проводили на базі однієї із загальноосвітніх шкіл м. Луцька Волинської області двома етапами. У них брали участь 55 дітей віком 6-7 років (I контрольна група – 22 особи; II експериментальна – 23).

Перша група займалася 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 ін. Заняття ґрунтувалося на ігрових методах із використанням музики й танців.

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

- «Човниковий біг 3×10 м із оббіганням набивних м'ячів» (для визначення здатності оцінювати й регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів);
- «Проба Бондаревського» (для визначення рівня розвитку здатності до утримання стійкої пози);
- «Ритмічні рухи верхніми та нижніми кінцівками» (для визначення рівня розвитку здатності до відчуття ритму);
- «Біг спиною вперед 15 м» (для визначення рівня розвитку здатності до орієнтування в просторі);
- «Тест десять вісімок» (для визначення рівня розвитку здатності узгоджувати рухи в руховій дії).

Готуючи тести ми прагнули, щоб вони відповідали таким вимогам:

- були природними й доступним для випробуваних і водночас давали диференційовані результати щодо рівня розвитку конкретних координаційних здібностей;
- не вимагали складних рухових умінь, спеціального індивідуального навчання;
- не потребували складного обладнання; були відносно простими щодо умов організації та проведення;
- давали найповнішу інформацію про динаміку змін спеціальних і специфічних координаційних здібностей.

Тестування дітей на початку експерименту показало, що в досліджуваних групах не було жодного учня з високим рівнем розвитку координаційних здібностей. Тільки 12 % піддослідних показали результати, ближчі до високого рівня. У бесідах із ними з'ясували, що вони до експерименту займалися фізичними вправами самостійно й відвідували заняття в спортивних секціях із 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 із низьким рівнем розвитку зазначених здібностей.

У табл. 1 наведено динаміку показників розвитку координаційних здібностей дітей контрольної та експериментальної груп упродовж експерименту.

Табл. 1 засвідчує, що в першому тесті щодо здібності оцінювати й регулювати просторово-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 визначалася здібність до утримання стійкої пози на початку експерименту, в контрольній групі результат дорівнював  $13,6 \pm 0,17$ ; наприкінці –  $14,2 \pm 0,18$  с, приріст становив 4,22 %. В експериментальній групі результат покращився на 18,21%.

Таблиця 1

**Динаміка розвитку показників координаційних здібностей молодших школярів під час педагогічного експерименту**

№ з/п	Координаційна здібність	Група	ДЕ	ПЕ	Приріст, %	P
			$M \pm m$	$M \pm m$		
1	Здатність оцінювати та регулювати просторово-часові та динамічні параметри рухів (човниковий біг $3 \times 10$ м з оббіганням набивних м'ячів, с)	К (n=23)	$11,4 \pm 1,34$	$11,0 \pm 0,52$	3,50	$p > 0,05$
		Е (n=22)	$11,5 \pm 1,05$	$10,4 \pm 1,11$	9,56	$p < 0,05$
2	Здатність до утримання стійкої пози (проба Бондаревського, с)	К (n=23)	$13,6 \pm 0,17$	$14,2 \pm 0,18$	4,22	$p < 0,05$
		Е (n=22)	$13,4 \pm 0,26$	$16,4 \pm 1,10$	18,21	$p < 0,05$

Закінчення таблиці 1

3	Здатність до відчуття ритму (ритмічні рухи верхніми й нижніми кінцівками, <i>к-сть повторень</i> )	К ( <i>n</i> =23)	4,99±1,36	5,63±2,18	11,36	<i>p</i> >0,05
		Е ( <i>n</i> =22)	5,08±1,37	8,25±1,18	19,68	<i>p</i> <0,05
4	Здатність до просторового орієнтування (біг спиною вперед 15 м, <i>с</i> )	К ( <i>n</i> =23)	8,9±2,04	8,7±1,16	2,24	<i>p</i> >0,05
		Е ( <i>n</i> =22)	8,8±1,83	8,0±1,93	9,09	<i>p</i> <0,05
5	Здатність узгоджувати рухи в руховій дії (тест десять вісімок, <i>с</i> )	К ( <i>n</i> =23)	20,2±1,2	19,2±0,8	5,20	<i>p</i> <0,05
		Е ( <i>n</i> =22)	20,8±1,4	16,0±1,1	30,00	<i>p</i> <0,05

Примітка: *t* граничне = 2,074 за *p*<0,05; *t* граничне = 2,819 за *p*<0,01; *t* граничне = 3,79.

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

Середній показник розвитку здатності до просторового орієнтування в контрольній групі наприкінці експерименту покращився на 2,24 %, а в експериментальній – на 9,09 %.

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

Отже, можна зазначити, в експериментальній групі, де діти на заняттях фізичної культури застосовували засоби ритмічної гімнастики, відбулися статистично достовірні позитивні зміни у всіх контрольних тестах – (*p*<0,05), а в контрольній ці показники змінились, але недостовірно (*p*>0,05).

Педагогічний експеримент показав, що включення в навчальний процес фізичного виховання молодших школярів засобів ритмічної гімнастики позитивно впливає не тільки на розвиток самих координаційних здібностей, а й сприяє ритмічності, музикальності, координації рухів, формує правильну поставу та красиву ходу в тих, хто займається.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Дослідивши вплив засобів ритмічної гімнастики на рівень координаційних здібностей молодших школярів, ми зробили такі висновки:

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

– для молодшого шкільного віку вправи, виконані в музичному супроводі, є основними, базовими в процесі оволодіння руховою культурою, оскільки вони сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, розвитку ритмічності й музикальності, координації рухів тощо.

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

*Перспективами подальших досліджень* є вивчення інших проблем формування координації рухів у дітей молодшого шкільного віку.

#### Список використаної літератури

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

Адреса для листування:

43000, Луцьк, просп. Грушевського, 2 б.

Статтю подано до редколегії  
18.10.2011 р.