

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ У ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Марченко С.І., Захарова Є.Г.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми. У зв'язку з оновленням змісту програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» вчителі отримали право вибору з-поміж існуючих варіантів навчання і виховання та можливість конструювання нових варіативних навчальних планів та програм.

Тому стає актуальною проблема пошуку шляхів ефективного використання засобів ритмічної гімнастики для розвитку координаційних здібностей дівчат молодшого шкільного віку, а також, виховання стійкого інтересу і потреби до регулярних занять фізичними вправами та мотивації до здорового способу життя.

Мета дослідження: експериментально перевірити ефективність застосування засобів ритмічної гімнастики, які були систематизовані для розвитку координаційних здібностей дівчат молодших класів.

Завдання дослідження: Проаналізувати стан теоретичної розробки проблеми на основі науково-методичної літератури. Визначити загальний рівень розвитку координаційних здібностей дівчат молодшого шкільного віку. Використати на практиці засоби ритмічної гімнастики і виявити рівень їх впливу на зміну показників координаційної підготовленості дітей.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань було проведено тестування прояву координаційних здібностей. Результати оброблялись методами математичної статистики.

Результати дослідження. На початку педагогічного експерименту більшість учениць 2-х класів мали низький — 22,85 %, нижче середнього — 39,97 % та середній рівні — 11,42 %, 3-х — нижче середнього — 57,1 %, середній рівні — 34,26 %, 4-х — нижче середнього — 29,3 %, середній рівні — 62,06 %.

Дослідженням встановлено зміни показників розвитку координаційних здібностей у експериментальних і контрольних групах, що відбувались різними темпами. Спостерігається тенденція до покращення росту результатів в сторону експериментальних груп.

Відбулися відносно великі зміни в експериментальній групі у дівчат 2-х класів до здібності диференціювати просторово-динамічні параметри рухів, здібності до перебудови рухових дій та здібності до збереження стійкості пози. Дещо меншими темпами відбувся приріст результатів у здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів, здібності до координованості рухів і здібності до збереження вестибулярної стійкості. Можливо це пов'язано з відносно невеликою силою та нестабільністю нервових процесів і малою координацією рухів.

Вивчення темпів розвитку координації дівчат 3-х класів дають підставу стверджувати, що відбулися відносно великі зміни в експериментальній групі до здібності диференціювати просторово-динамічні параметри рухів та здібності до перебудови рухових дій. Також відбулися значні зрушення результатів порівняно з дівчатками 2-х і 4-х класів у здібності до збереження стійкості пози. Отже, в програмі з фізичної культури треба передбачити у молодшому шкільному віці вправи для тренування цієї здібності. Дещо меншими темпами відбувся приріст результатів у здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів, здібності до координованості рухів і здібності до збереження вестибулярної стійкості.

Відбулися відносно великі зміни в експериментальній групі у дівчат 4-х класів за результатами здібності до перебудови рухових дій і здібності диференціювати просторово-динамічні параметри рухів. Старші діти краще використовують свою перевагу в координаційних і швидкісних можливостях для виконання швидкісно-силових вправ, краще здійснюють координаційні перебудови при рухових переключеннях, краще координують стійкість вертикальної пози за ускладнених умов, поєднують рухи різної структури та рівнів регулювання та виявляють високий рівень спритності. Дещо меншими темпами відбувся приріст результатів у здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів, здібності до координованості рухів та здібності до збереження стійкості пози.

Після педагогічного експерименту зменшилась кількість учениць 2-х, 3-х, 4-х класів з низьким рівнем у експериментальних групах на 19%, 13,4%, 10,4% а в контрольних на 16,3%, 11,8%, 9,8% відповідно, з рівнем нижче середнього в експериментальних групах — 14,7%, 32,7%,

23,1%, в контрольних — 12,4 %, 21 %, 19,1 %. Отримані експериментальні дані підтверджують значний вплив засобів ритмічної гімнастики на розвиток координації у дівчат 7-10 років. Спостерігається досить високий, статистично достовірний приріст середніх результатів ($P < 0,05$), що тісно пов'язується зі сприятливими періодами розвитку цієї здібності.

Таким чином, динаміка отриманих даних засвідчила ефективність розробленої, апробованої і впровадженої в процес фізичного виховання методики розвитку координаційних здібностей молодших школярів засобами ритмічної гімнастики. Під час формувального експерименту в усіх експериментальних групах було виявлене значне зростання рівня координаційних здібностей ($P < 0,05$), в контрольних групах переважали середній і достатній рівні.

Література

1. Верховська М. В. Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2015. — № 1. — С. 17-23.
2. Лисицкая Т. С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе / Т. С. Лисицкая // Спорт в школе. — 2009. — №№ 17-24. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http:// spo.1september.ru](http://spo.1september.ru).
3. Марченко С. І. Особливості координаційних здібностей у дітей молодших класів / С. І. Марченко, А. С. Герасименко // Матеріали наукової конференції «Актуальні проблеми фізкультурної освіти». VII Міжнародна електронна наукова конференція (20-21 квітня 2012 року). — Харків : «ОВС», 2012. — С. 34 — 36.
4. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. І. Марченко. — Харків, 2008. — 21с.
5. Мордик О. А. Виховання координаційних здібностей молодших школярів засобами ритмічної гімнастики [Текст] / О. А. Мордик, Л. Д. Чеханюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013. — Вип. 112 (1). — С. 226 — 228.
6. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи / Т. Ю. Круцевич, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, О. Д. Кривчикова, Г. Г. Смолюс. — К. : Літера ЛТД, 2013. — 55 с.