ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Голенкова Юлія, Галкіна Анастасія
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Сучасний ритм життя, його високий темп та швидкозмінність вимагає від особистості вміння бути мобільною та встигати перебудовувати свою діяльність відповідно до умов, що склалися. Для цього велике значення має розвиток координаційних здібностей, що включають вміння успішно управляти і регулювати рухову діяльність людини [7].

Питання розвитку та удосконалення координаційних здібностей вже давно знаходяться в центрі уваги представників різних галузей науки. У своїх працях вони наголошують, що найбільшого розвитку координаційні здібності можуть досягти під впливом використання засобів складнокоординованих видів спорту [1; 4; 5; 6]. Все це доводить актуальність обраного нами дослідження щодо розвитку координаційних здібностей старшокласниць засобами художньої гімнастики.

Мета дослідження: визначити вплив засобів художньої гімнастики на розвиток координаційних здібностей старшокласниць.

Завдання дослідження: розкрити можливості та перевірити ефективність використання вправ художньої гімнастики для розвитку та удосконалення координаційних здібностей старшокласниць.

Методи дослідження: вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури, бесіди з фахівцями, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Аналіз спеціальної літератури показує, що координація розглядається сьогодні як здібність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань і включає низку відносно самостійних видів координаційних здібностей. Серед них: здібність до керування часовими, просторовими та силовими параметрами рухів; здібність до збереження рівноваги; відчуття рит-

© Голенкова Ю., Галкіна А., 2016

Таблиця 2

Показники рівню розвитку координаційних здібностей досліджуваних контрольної та експериментальної групи до та після експерименту (n=15)

Показники рівню розвитку координаційних здібностей	КГ		ЕГ	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Човниковий біг 4×9 м, с.	10,8 ± 0,08	10,7 ± 0,07	10,7 ± 0,09	10,6 ± 0,08
	tr = 0,7 (p>0,05)		tr = 0,9 (p>0,05)	
Сстатична рівновага за методикою Бондаревського із закритими очима, с.	12,8 ± 0,69	12,7 ± 0,62	12,9 ± 0,85	16,9 ± 0,85
	tr= 0,1 (p>0,05)		tr= 3,3 (p<0,05)	
Ходьба із сплескуванням долонями у заданому темпі, б.	2,9 ± 0,15	3,3 ± 0,23	2,9 ± 0,15	4,0 ± 0,23
	tr = 1,7 (p>0,05)		tr = 5,2 (p<0,001)	
Ходьба по прямій із закритими очима, см.	6,8 ± 0,92	6,5 ± 0,85	6,6 ± 0,92	3,7 ± 0,77
	tr= 0,3 (p>0,05)		tr= 2,4 (p<0,05)	
Три перекиди вперед, с.	4,6 ± 0,09	4,3 ± 0,11	4,3 ± 0,10	3,8 ± 0,07
	tr = 2,0 (p>0,05)		tr = 4,4 (p<0,001)	

му; здібність до орієнтування в просторі; здібність до довільного розслаблення м'язів та координованість рухів (спритність) [3, с. 283].

На нашу думку, найбільш доцільними для ефективного розвитку всіх без винятку видів координаційних здібностей є засоби складнокоординованих видів спорту, зокрема художньої гімнастики. Зогляду на це, та спираючись на попередні дослідження [2] нами було підібрано низку вправ, що максимально мали сприяти розвитку координаційних здібностей і були впроваджені в уроки фізичної культури для дівчат старшого шкільного віку.

Експеримент проводився на базі Харківської гімназії № 169 у період з жовтня по грудень 2015 року. В якості досліджуваних були старшокласниці в кількості 30 осіб (15 осіб — контрольна група та 15 — експериментальна група). Досліджувані контрольної групи відвідували традиційні уроки фізичної культури. Для досліджуваних експериментальної групи уроки проводилися з використанням вправ,

запозичених з художньої гімнастики, зокрема без предмета (специфічні рухи, рівноваги, повороти та стрибки) та з предметами (скакалка, обруч, м'яч), а також допоміжних вправ: класичної хореографії, бальних та народних танців, музично-ритмічних та акробатичних.

Для визначення ефективності впливу вправ художньої гімнастики на розвиток координаційних здібностей старшокласниць нами було обрано такі тести: човниковий біг 4×9 м; статичну рівновагу за методикою Бондаревського; ходьбу із сплескуванням долонями у заданому темпі; ходьбу по прямій із закритими очима; три перекиди вперед.

Порівняння середніх арифметичних обраних показників рівню розвитку координаційних здібностей досліджуваних експериментальної групи до та після педагогічного експерименту, показало наступні особливості. Найбільшого статистично вірогідного покращення в кінці експерименту набула здібність до відчуття ритму tr = 5,2 при p<0,001. Під впливом використання вправ художньої гімнастики, у старшокласниць експериментальної групи значно підвищилась координованість рухів tr = 4,4 при p<0,001. Покращення набули також здібність до збереження рівноваги tr= 3,3 при p<0,05 та здібність до орієнтування в просторі tr= 2,4 при p<0,05.

В контрольній групі, де проводилися традиційні уроки фізичної культури, статистично вірогідного покращення не відбулося ні за одним із показників координаційних здібностей.

Висновки. Аналіз різних джерел показав, що найбільш доцільними для ефективного розвитку всіх без винятку видів координаційних здібностей є засоби складнокоординованих видів спорту, зокрема художньої гімнастики. Дослідження виявило, що використання на уроках фізичної культури в старших класах вправ, запозичених з художньої гімнастики, зокрема: без предмета, з предметами, а також вправ класичної хореографії, бальних та народних танців, музично-ритмічних та акробатичних, сприяє покращенню здібності до відчуття ритму, координованості рухів, здібності до збереження рівноваги та орієнтування у просторі.

Література:

1. Кравчук Т.М. Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики /

Т.М.Кравчук, Т.В. Литовко, В.Б. Спузяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр. за ред. Єрмакова С.С. — Харків: ХДАДМ, 2011. — № 12.
2. Кравчук Т.М. Моделювання процесу фізичної підготовки студенток факультету дошкільної освіти / Т.М. Кравчук, Н.М. Санжарова, Ю.В. Голенкова // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: Матеріали XI Міжнародної наукової конференції 12 травня 2015 року, м.Львів-Харків) / Львів. держ. ун-т фіз. культури, Харк. нац. пед. ун-т ім.Г.С.Сковороди. — Харків: «ОВС», 2015. — С. 65-68
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. — К. : Олімпійська літ-ра, 2008. — 391 с.
4. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности / В.И.Лях // Физическая культура в школе. — 1996. — №4. — С. 18 — 20.
5. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. — М.: Теория и практика физической культуры, 2001.- 332с.
6. Рябченко О.В. Використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласниць / О.В. Рябченко, Т.М. Кравчук // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 7. — С. 3-7.
7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П.Сергієнко. — Київ: Олімпійська література, 2001. — 439с.