

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Д.М. Устименко, С.М. Грищук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Значення координаційних здібностей для занять багатьма видами спорту незаперечне. На думку багатьох авторів, вони є критерієм високої спортивної майстерності. Від цієї здатності істотно залежить прогрес і в інших видах спорту зі складними руховими діями. Координаційне вдосконалення спрямовано також на підготовку молоді до важких умов сучасного виробництва і високого темпу життя. У молодшому шкільному віці відбувається «закладка фундаменту» для накопичення знань, умінь і навичок при виконанні вправ на координацію. Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для формування у дітей практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються в руховій активності. Здатність перетворювати нові, все важчі форми рухів в найбільшій мірі потрібно у видах спорту, які мають періодично поновлювальну і довільну програму змагань (спортивна та художня гімнастика, фігурне катання та ін.). У зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і ускладненням спортивної техніки до юних спортсменів пред'являються високі вимоги в плані прояву координаційних здібностей. Це обумовлює необхідність пошуку нових шляхів, за допомогою яких можна краще і швидше навчити дітей керувати своїми рухами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняттям «координаційні здібності» вчені почали широко користуватися в останні 25–30 років для більш конкретної інтерпретації одного з рухових якостей – спритності [1].

Основними методами оцінки координаційних здібностей служать метод спостереження, метод експертних оцінок, апаратурні методи і метод тестів [2]. Основним методом діагностики координаційних здібностей учнів на сьогоднішній день є спеціально підібрані рухові (моторні) тести. У сучасних літературних джерелах не повністю відображені такі питання, як виховне значення засобів художньої гімнастики, вплив профілактичних і коригуючих вправ художньої гімнастики на фізичний розвиток і вдосконалення рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку в середній школі, їх етичне виховання в ході навчального процесу.

Метою статті є експериментальне обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури з гімнастичною спрямованістю.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося серед 30 дівчаток віком 7–9 років. Результати медичного обстеження на початку навчального року показали, що 14 дітей (що складає 46,6 %) мали функціональні дефекти постави.

Ми розробили експериментальний комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Він призначений для проведення на уроках фізичної культури з гімнастичною спрямованістю. Нами було запропоновано використання, крім елементів існуючої типової програми, оздоровчої гімнастики, у тому числі вправ художньої гімнастики. До комплексу увійшли загально-розвиваючі вправи, акробатичні вправи, вправи на вдосконалення координаційних здібностей та ігри на розвиток уваги, спритності, рівноваги, точності рухів з використанням гімнастичних предметів. Запропоновані нами методичні нововведення полягали в наступному:

- учням другого класу пропонувалася для навчання різновид кроків (змінний крок, танцювальні кроки) і бігу, різні види рівноваги, окремі види стрибків;
- учні третього класу виконували, крім вищеписаних вправ, з'єднання танцювальних кроків, «хвилі», повороти, стрибки;
- для учнів четвертого класу були запропоновані вправи з предметами - м'ячем, обручем, скакалкою та стрічками.

Вправи на розслаблення для м'язів рук, ніг, тулуба, вправи на розвиток гнучкості, акробатичні вправи і музичні ігри застосовувалися у всіх класах, незалежно від віку.

Застосування розробленого комплексу вправ художньої гімнастики та спеціальних рухливих ігор з музичним супроводом з метою розвитку координаційних здібностей дало позитивний результат. Обстеження в кінці навчального року показали, що заняття коригуючою гімнастикою сприяли виправлення у 6 дітей (42,8 %) функціональних дефектів постави, а у всіх інших дітей

з'явився навик самоконтролю і виробилося вміння тримати правильну позу під час сидіння і ходьби. Крім цього, нами було відмічено, що заняття з використанням засобів художньої гімнастики сприяли формуванню стійкого інтересу у дітей до уроків фізичної культури і спорту. За підсумками опитування батьків, встановлено, що 73 % дітей стали систематично виконувати домашні завдання з фізичної культури. Збільшилася кількість дівчаток, які бажають займатися в секції художньої гімнастики на 62,5 %, чотири дівчинки виявили бажання продовжити заняття художньою гімнастикою у спортивних школах.

Висновки. За результатами апробації комплексу вправ для розвитку координаційних здібностей дітей 7-9 років встановлено, що застосування фізичних вправ і гімнастичних вправ з динамічним характером на уроках фізичної культури дозволяє якісно підвищити рівень координаційних здібностей дітей 7-9 років та має оздоровчу дію в контексті виправлення порушень постави.

Література

1. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів. / Под ред. В.І. Уса-кова. – Красноярськ, 2006. – 126 с.
2. Боген М.М. Навчання рухових дій. – М.: Фізична культура і спорт, 2005. – 234 с.