

УДК 792.8:[373.3.016:796]

Эффективность методики формирования координационных способностей 8-ми летних детей элементами хореографии на занятиях по физической культуре

Чупрун Наталия Федоровна

Старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта,
Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет им. Григория Сковороды,
08401, Украина, Переяслав-Хмельницкий, ул. Сухомлинского, 30;
e-mail: nazarchuprun@ukr.net

Аннотация

Одним из перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания младших школьников является поиск и научное обоснование эффективных средств и методов развития двигательных качеств и координационных способностей детей. Хореография имеет потенциальные возможности для решения многих задач физического воспитания, в том числе, и содействию развитию координационных способностей. Цель работы – исследовать эффективность методики формирования координационных способностей 8-ми летних детей элементами хореографии на занятиях физической культурой. Методы и организация исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и передовой педагогической практики; педагогическое тестирование; методы математической статистики. Исследование проводилось на базе СОШ №7 г. Переяслав-Хмельницкий, в эксперименте приняли участие 83 ученика (47 мальчиков и 36 девочек).

Ключевые слова

Младшие школьники; координационные способности; хореография.

Введение

Одним из перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания младших школьников является поиск и научное обоснование эффективных средств и методов развития двигательных качеств и координационных способностей детей.

В наше время танец широко применяют в области профессионально – прикладной, специальной подготовки спортсменов, физического воспитания дошкольников и детей младшего школьного возраста.

Связь работы с научными программами. Статья выполняется согласно «Сводным планом научно – исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2010 – 2013гг» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта в рамках темы 3.2 «Организационная структура и критерии оценки уровня сформированности спортивного стиля жизни подрастающего поколения Украины »по заказу Министерства образования и науки Украины, которая выполняется на кафедре теории и методики физического воспитания и спорта ГВУЗ «Переяслав – Хмельницкий государственный педагогический

университет имени Григория Сковороды».

Анализ последних публикаций

Современная теория и методика физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста рекомендует включать танцевальные движения в содержание утренней гимнастики (Л.А. Блудова, Е. С. Вильчковский), ритмической гимнастики (С.В. Варданян, В. Е. Гранде, М. П. Малашенко, В. Ю. Сомина, Т.Т. Ротерс), насыщать танцами и образными танцевальными движениями различные формы работы по физическому воспитанию (Э.Г. Сайкина, Ж. Э. Фирилеева).

Изучению проблемы развития физических и координационных способностей младших школьников в исследованиях последних лет уделено много внимания (Л.В. Волков, 2010; В. И. Лях; 2006; И. Козетов, 2001; Т.В. Скалий, 2006; А. П. Матвеев, 2003; С. В. Сембрат, 2003; П. П. Любовник, 2006; С. И. Присяжнюк, 2009; А. П. Швец, 2009; Л.В. Ковальчук, 2004 и другие). Большинство ученых, практиков, авторов современных программ по физической культуре для общеобразовательных школ признают

важность развития координационных способностей у подрастающего поколения¹. Особенно это касается детей младшего школьного возраста. В этот возрастной период закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых невозможно сформировать в старшем возрасте. Все это оставляет актуальной проблему двигательного опыта и координационной подготовленности в младшем школьном возрасте.

Цель работы – раскрыть эффективность методики формирования координационных способностей 8-ми летних детей элементами хореографии на занятиях по физической культуре.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение на-

учно – методической литературы и передовой педагогической практики, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе Переяслав – Хмельницкой ООШ № 7 Киевской области и продолжалось в течение 2010-2011 уч.г. Было сформировано контрольную – 42 ученика (24 мальчика и 18 девочек) и экспериментальную – 41 ученик (23 мальчика и 18 девочек) группы. В КГ входили ученики, занимавшиеся по типовым традиционными программами, а ЭГ составили ученики, обучение которых осуществлялось по специально разработанной методике, которая включала элементы ритмики и хореографии и была направлена на развитие координационных способностей.

Результаты исследования

Определение эффективности внедрения методики формирования основных компонентов координационных способностей у детей 8ми летнего возраста в процессе занятий хореографией на уроках физической культуры осуществлялась при проведении педагогического эксперимента.

По результатам предварительного исследования было известно об

1 Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів. – К.: Освіта України, 2010. – 388 с.; Карпеев А.Г. Направления и принципы изучения двигательной координации основных видов движений // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 5-7; Козетов И.И. Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 1. – С. 53-59; Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.; Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учебное пособие для студентов средн. спец. учеб. заведений. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 248 с.

отсутствии расхождений между показателями физического развития и физической и координационной подготовленности учащихся контрольных и экспериментальных групп. Отбор учащихся в контрольной и экспериментальной групп осуществлялся произвольным способом.

Мы предложили включать занятия по хореографии или отдельные ее элементы в сочетании с программным материалом для всех организационных форм работы по физическому воспитанию, один из уроков физкультуры с использованием хореографии проводился не менее, чем один раз в неделю; физкультурно – оздоровительные мероприятия включали элементы хореографии не менее двух раз в неделю. Танцы изучены детьми на занятиях выполнялись ежемесячно на общешкольных и классных праздничных мероприятиях, в частности: Дня здоровья, Встреча Нового года, Масленица, День защитника отечества, 8 Марта, Мистер и Миссис года, на празднике Последнего звонка и спортивных праздниках.

Уроки физической культуры и физкультурно – оздоровительные мероприятия проводили квалифицированные специалисты (учителя физкультуры и учителя классовой). В

экспериментальных группах физкультурно – оздоровительные мероприятия и уроки физкультуры с приоритетным использованием элементов хореографии проводились по разработанным нами конспектам.

В качестве теоретического и методического основания при разработке методики формирования координационных способностей младших школьников в процессе занятий хореографией мы использовали знания и практический опыт ведущих специалистов², придерживались основных требований современных программ³ и результатов собственных педагогических экспериментов.

Методика формирования основных компонентов координационных способностей включает комплексы

- 2 Егорова С.А., Шумакова Н.Ю. Хореография в помощь школьникам // Физическая культура в школе. – 2005. – № 7. – С. 25-28; Ротерс Т.Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе. – Луганск: Альма-Матер, 2001. – 250 с.; Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
- 3 Физическая культура. Программа для общеобразовательных учебных заведений 1-4 классы / под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К., 2011. – 76 с.; Хореография. Программа для общеобразовательной школы (1-4 классы) / А. Тараканова // Начальная школа. – 2003. – № 12. – С. 42-45.

танцевальных упражнений, танцевальные этюды и танцы и хореографические игры направлены на развитие мышечных ощущений, ощущение времени, пространства, ритма и равновесия, обеспечивается целенаправленным воздействием на функционирование двигательного, слухового и зрительного анализаторов и вестибулярного аппарата младших школьников.

Изучение новых танцевальных движений, этюдов и танцев происходило в основной части урока. В содержание подготовительной и заключительной частей урока физической культуры вводились комплексы танцевальных упражнений, танцевальные этюды и танцы построены на основе ранее изученных движений. Важное место в методике формирования основных компонентов координационных способностей детей принадлежит хореографическим играм, которые в зависимости от поставленных задач конкретного урока, использовались как в подготовительной так и в основной и заключительной частях урока физической культуры.

Для эффективного формирования координационных способностей у мальчиков и девочек 8 – ми летнего возраста важно осуществлять целена-

правленное педагогическое воздействие на развитие ощущений к сохранению равновесия, ритма, управления силовыми, временными и пространственными параметрами движений и координации движений.

Для эффективного формирования координационных способностей у девочек и мальчиков 8-ми летнего возраста направляли педагогическое воздействие на развитие следующих компонентов, в частности: чувство равновесия, временных параметров и скоординированности движений. Так для развития чувства равновесия у детей 8-летнего возраста следует применять такие упражнения:

– упражнения классического экзерсиса *demi* и *grand plie*, *passé*, *releve* в основных изначальных позициях на середине зала;

– выдерживания положение *sur le cou – de – pied*, «arabesque», «attitude», имитационных поз «журавль», «цапля», «петух готов к бою», «гусь».

– прыжки *saute* по I, II, III позициях и *changement de pieds* в заданном темпе;

– игры хореографической направленности с резким прекращением движений и сохранения позы по сигналу учителя.

При формировании способности к скоординированности движений у детей 8-ми летнего возраста применяли следующие танцевальные движения:

- элементы народного танца: припадание с двойным ударом, кови-рялочка с моталочкою, вихлясник с впадением, па – де – баск, гармошка и присядки, разножка, повзунец для мальчиков с одновременным вынесением рук в II или III позицию под музыку;

- элементы историко – бытового и бального танца: шаг полонеза балансе, вальсовая дорожка под музыкальное сопровождение;

- танцевальные этюды и танцы на основе изученных движений: «Вальс дружбы», «Казачок», «Школьная полька», «Сороконожка», «Чунга – чанга», «Наш друг – Буратино».

При формировании способности к временным параметрам движений у детей 8 – ми летнего возраста необходимо использовать следующие упражнения:

- марширующих на месте и в движении в заданном темпе на указанный временной отрезок (количество тактов или раз);

- бег с высоко поднятыми коленями, с подъемом выпрямленных

ног вперед и назад, мелкий бег на полупальцах с конкретным количеством повторений за отрезок времени;

- элементы народного танца: припадание с двойным ударом, кови-рялочка с моталочкою, вихлясник с впадением, па – де – баск, гармошка и присядки, разножка, повзунец для мальчиков в заданном темпе или на указанный временной отрезок.

Формирование способности к точным движениям у мальчиков 8 – миричного возраста происходило с помощью следующих упражнений :

- упражнения классического экзерсиса *battement tendu jete*, *grand battement jete*, *battement frappe* вперед, назад с I , II, III боком к опоре;

- подготовка к каблучный движений;

- элементы народного танца: чосанка, присядки с выводом ноги на носок или каблук, разножка, гусиный ход.

- поворот на полупальцах (темней), подготовка к туру шине.

Во время выполнения упражнений обострялась внимание учащихся на четком выполнении техники, сохранении позиций, началом и окончанием танцевального движения с музыкальным сопровождением.

При формировании способности к управлению пространственными

параметрами движений у мальчиков 8-ми летнего возраста использовали следующие упражнения:

– разнообразные перестройки по сигналу учителя: танцевальным шагом (с носка, переменный, приставной, галоп, польки) из колонны в шеренгу и наоборот, из одного круга в два и наоборот, продвижение по внутреннему и внешнему кругу;

– прыжки по V и позиции с поворотом на 90°, 180°, 270° и 360°;

– подготовка к туру шине;

– элементы народного танца: ползунок, повзунец, гусиный ход с продвижением по кругу, диагонали или изменением направления движения по указанию учителя.

В процессе формирования чувства ритма у девочек 8-ми летнего возраста использовали следующие упражнения:

– видплескування различных длительностей с одновременным маршировкой или перестройкой;

– различные виды бега под музыку разного темпа: шаг галопа правым и левым боком, кратковременные ускорения по сигналу, бег с подскоком;

– прыжки под музыку разного темпа: saute по I, II, III позициях и changement de pieds с вытягиванием

носков в фазе полета, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, 180°, чередование быстрых и медленных и низких и высоких прыжков;

– переменный ход вперед и назад, дробный ход, шаг польки с изменением темпа;

– па – де – баск, Веревоочка, ко-вирялочка с моталочкою на месте в заданном темпе и с кратковременными ускорениями по указанию учителя.

Эффективность разработанной методики формирования координационных способностей у детей 8-ми летнего возраста в процессе занятий танцевальными упражнениями на уроках физкультуры осуществлялся в два этапа. На первом этапе на основе результатов предыдущего среза осуществлялся контроль и оценивания уровня сформированности физических и координационных способностей у детей. Контрольные срезы координационного подготовленности проводились по результатам выполнения нормативных требований к учебной программы из раздела «школы развития физических качеств» и специально разработанного пакета измерений уровня сформированности основных компонентов координационных способностей. Оценка результатов осуществлялось квалифициро-

Таблица 1. Влияние экспериментальной методики на формирование основных компонентов координационных способностей у девочек 8-миричного возраста

Тест	Группы	X±m до эксперимента	X±m после эксперимента	% прирост показателей	P
Удержание позы с открытыми глазами,с	Е	11,9 ± 0,3	13 ± 0,4	8,8	<0,05
	К	11,8±0,4	10,9±0,4	3,3	>0,05
Челночный бег 3x10м.,с	Е	9,6±0,1	8,9±0,1	6,9	<0,05
	К	9,5±0,2	9,1±0,6	5,3	<0,05
Бег на месте на протяжении 60с,с	Е	3,1±0,5	2,6±0,3	7,6	<0,05
	К	3,1±0,5	2,7±0,2	2,2	<0,05
Набрасывание колец на штатив с расстояния 3,5 м, кількість влучень	Е	0,2 ± 0,1	0,8 ± 0,3	5,9	>0,05
	К	0,2 ± 0,2	0,4 ± 0,1	1,4	>0,05
Игровое задание «Передай телеграмму», бал	Е	3,1 ± 0,2	3,5 ± 0,3	12,2	>0,05
	К	3,1 ± 0,1	3,3 ± 0,1	5,9	<0,05
3 кувырка вперед с выходом в и. п., с	Е	6,3 ± 0,2	5,8 ± 0,6	5,5	<0,05
	К	6,3 ± 0,2	6,2 ± 0,1	1,5	<0,05

ванными учителями с занесением в протокол регистрации.

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента позволил исследовать возрастную динамику развития показателей физических и координационных способностей у детей 6-9 лет и выявить темпы ускоренного развития этих способностей и подтвердил гетерохронность развития физических и координационных способностей у детей.

Учет темпов естественного ускоренного развития и выявления информативной значимости показателей основных компонентов координационных способностей у детей 6-9 лет, стало основой для планирования

направленных педагогических действий средствами хореографии на соответствующие компоненты этих способностей.

На втором этапе проводилось повторное измерение уровня координационного подготовленности и определения сдвигов в исследуемых учеников.

В результате внедрения в учебно – воспитательный процесс физического воспитания учащихся начальной школы занятий хореографической направленности, произошли позитивные изменения в двигательных показателях (табл.1-2).

Эффективность внедрения экспериментальной методики у девочек

Таблица 2. Влияние экспериментальной методики на формирование основных компонентов координационных способностей у мальчиков 8 ми летнего возраста

Тест	Группы	X±m до эксперимента	X±m после эксперимента	% прирост показателей	P
Удержание позы с открытыми глазами,с	Е	20 ±0,7	22±0,4	9,5	<0,05
	К	20,2 ±0,6	21 ±0,7	4,8	>0,05
Челночный бег 3x10м.,с	Е	9,31±0,1	8,6±0,2	7,8	<0,05
	К	9,3±0,2	9,1 ±0,1	2,5	>0,05
Бег на месте на протяжении 60с,с	Е	2,7±0,4	2,1±1,2	11,2	<0,05
	К	2,7 ±0,3	2,5±0,4	6,43	<0,05
Набрасывание колец на штатив с расстояния 3,5 м, кількість влучень	Е	1,2±0,2	1,9±0,7	9,6	>0,05
	К	1,2±0,1	1,4±0,2	4,4	<0,05
Игровое задание «Передай телеграмму», бал	Е	3,1±0,1	4,1±0,9	16	>0,05
	К	3,1±0,2	3,2±0,2	1,2	<0,05
3 кувырка вперед с выходом в и. п., с	Е	5,8 ±0,1	5,4±0,1	6,1	<0,05
	К	5,8±0,2	5,6±0,2	2,4	<0,05

8-ми летнего возраста (табл. 1) проявилась следующим образом.

Так достоверное увеличение как у представительниц ЭГ, так и КГ отмечаем в показателях: способности к управлению силовыми, временными и пространственным параметрам (6,9% и 5,4% соответственно) и скоординированности движений (5,5% и 1,5%) и чувство времени (7,6% и 2,2%). Кроме этого, необходимо отметить достоверное преимущество представительниц ЭГ в приросте показателей чувство равновесия с открытыми глазами (8,8%), зато разница в приростах соответствующих показателей у девочек КГ не достоверна .

У мальчиков 8-ми летнего возраста (табл. 2) достоверное увели-

чение у представителей ЭГ и КГ, со значительным перевесом представителей ЭГ, отмечаем в показателях чувство времени (11,2% и 6,4%) и скоординированности движений (6,1% и 2,4%). Необходимо также отметить, что у представителей ЭГ достоверное увеличение наблюдаем в таких показателях, как чувство равновесия с открытыми (9,5%) и закрытыми (6,7%) глазами, ощущение пространства (9,5%) и способности к управлению силовыми, пространственными и временными параметрами движений (7,8%). У представителей КГ в данных способностях показатели значительно ниже по сравнению с ЭГ и разница в приростах данных показателей не достоверна.

Заключение

Занятия танцевальными упражнениями соответствует потребностям, способностям и возможностям детей младшего школьного возраста и имеет ценный педагогический потенциал для развития их координационных способностей.

Следовательно, для эффективного формирования координационных способностей и их компонентов в мальчиков и девочек 8 – ми летнего

возраста важно осуществлять целенаправленное педагогическое влияние на развитие конкретных психофизиологических показателей организма с учетом их возрастных и половых особенностей развития.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в выявлении оптимальных педагогических условий формирования координационных способностей младших школьников в процессе занятий хореографией.

Библиография

1. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів. – К.: Освіта України, 2010. – 388 с.
2. Егорова С.А., Шумакова Н.Ю. Хореография в помощь школьникам // Физическая культура в школе. – 2005. – № 7. – С. 25-28.
3. Карпеев А.Г. Направления и принципы изучения двигательной координации основных видов движений // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 5-7.
4. Козетов И.И. Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 1. – С. 53-59.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учебное пособие для студентов средн. спец. учеб. заведений. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 248 с.

7. Ротерс Т.Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе. – Луганск: Альма-Матер, 2001. – 250 с.
8. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
9. Тараканова А. Хореография. Программа для общеобразовательной школы (1-4 классы) // Начальная школа. – 2003. – № 12. – С. 42-45.
10. Физическая культура. Программа для общеобразовательных учебных заведений 1-4 классы / под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К., 2011. – 76 с.

The effectiveness of the 8-year-old children coordination abilities development methodology with choreographic elements during the physical training lessons

Chuprun Nataliya Fedorovna

Senior lecturer of the department of theory and methodology
of physical education and sport,
Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University
named after Gregory Skovoroda,
P.O. Box 08401, Sukhomlinskogo str., No. 30, Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine;
e-mail: nazarchuprun@ukr.net

Abstract

The article will focus on the study of the effectiveness of the 8-year-old children coordination abilities development methodology with choreographic elements during the physical training lessons. Methods and organization of the study: analysis and generalization of scientific and methodical literature and best pedagogical practices; pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The study was conducted on the basis of the secondary school No. 7 in the city of Pereyaslav-Khmelnytsky, with the participation of 83 students (47 boys and 36 girls).

According to the results of the preliminary study it was clear on the absence of discrepancies between physical development and physical and coordination

preparedness of students of the control and experimental groups. Selection of students in the control and experimental groups was carried out in an arbitrary way.

The author used knowledge and experience of leading experts, adhered to basic requirements of modern programs and results of the own teaching experiments as a theoretical and methodological foundation in the development of methods of forming of coordination abilities at younger schoolchildren in the course of choreography sessions.

Keywords

Younger schoolchildren, coordination abilities, choreography.

References

1. Egorova, S.A., Shumakova, N.Yu. (2005), "Choreography for schoolchildren" ["Khoreografiya v pomoshch' shkol'nikam"], *Fizicheskaya kul'tura v shkole*, No. 7, pp. 25-28.
2. Karpeev, A.G. (1995), "Directions and principles for the study of motor coordination of main types of movements" ["Napravleniya i printsipy izucheniya dvigatel'noi koordinatsii osnovnykh vidov dvizhenii"], *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, No. 9, pp. 5-7.
3. Kozetov, I.I. (2000), "Patterns of development and improvement of motor coordination at 7-9-year-old children" ["Zakonomernosti razvitiya i sovershenstvovaniya koordinatsii dvizhenii u detei 7-9 let"], *Nauka v olimpiiskom sporte*, No. 1, pp. 53-59.
4. Krutsevich, T.Yu. (2011), *Physical Culture. Program for 1-4 grades secondary schools* [*Fizicheskaya kul'tura. Programma dlya obshcheobrazovatel'nykh uchebnykh zavedenii 1-4 klassy*], Litera LTD, Moscow, 76 p.
5. Lyakh, V.I. (2006), *Coordination abilities: diagnostics and development* [*Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie*], TVT Divizion, Moscow, 290 p.
6. Matveev, A.P. (2003), *Methodology of physical education in primary schools: Study guide for students of specialized secondary educational establishments* [*Metodika fizicheskogo vospitaniya v nachal'noi shkole: Uchebnoe posobie dlya studentov sredn. spets. ucheb. zavedenii*], Vlados-Press, Moscow, 248 p.

7. Roters T.T. (2001), *Theory and methodology of the development of personality of schoolchildren in the rhythmic activities classes at secondary school* [*Teoriya i metodika razvitiya lichnosti shkol'nika na ritmicheskikh zanyatiyakh v obshcheobrazovatel'noi shkole*], Al'ma-Mater, Lugansk, 250 p.
8. Sosina, V.Yu. (2009), *Choreography in gymnastics: study guide for university students* [*Khoreografiya v gimnastike: ucheb. posobie dlya studentov vuzov*], Olimpiiskaya literatura, Kyiv, 135 p.
9. Tarakanova, A. (2003), "Choreography. Program for secondary schools (1-4 grades)" [*"Khoreografiya. Programma dlya obshcheobrazovatel'noi shkoly (1-4 klasy)"*], *Nachal'naya shkola*, No. 12, pp. 42-45.
10. Volkov, L.V. (2010), *Sports training of younger schoolchildren* [*Sportivna pidgotovka molodshikh shkolyariv*], Osvita Ukraïni, Kyiv, 388 p.