

ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Чупрун Н.Ф.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

У статті досліджені особливості оптимізації процесу формування координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Визначені критерії ефективного формування координаційних здібностей молодших школярів засобами хореографії. Представлено засоби хореографії відповідно до віку та статі молодших школярів. Визначено вплив обраних засобів хореографії на рівень сформованості координаційних здібностей у молодших школярів.

Ключові слова: хореографія, молодший шкільний вік, координаційні здібності, оптимізація.

Постановка проблеми. Національна доктрина розвитку освіти свідчить про необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в початковій школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів формування рухових навичок у дітей, основу яких складають координаційні здібності. Значимість виховання координаційних здібностей обумовлюється збільшенням рухового досвіду, що в свою чергу сприяє успішному навчанню фізичним вправам, підвищенню рівня працездатності та здоров'я дітей (І. Лях, 2006; Б. Ашмарін, 1990).

Дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей у дітей (Р. Бойчук, 2012; Л. Назаренко, 2003; І. Козетов, 2001; Т. Скалій, 2006; Л. Волков, 2010; В. Лях, 2006; О. Писаренкова, 2010) свідчать, що саме у період 7-12 років створюється координаційний базис і є необхідні для цього фізіологічні та психологічні передумови. Діти 7-10 років морфофункціонально готові для виховання практично всіх якостей, реалізованих у руховій активності людини (В. Ареш'єв, 2010; Л. Волков, 2010; О. Дубогай, 2011; М. Зубалій, 2006; І. Козетов, 2001; В. Лях, 2006; О. Швай, 2000 та інші).

Значимість окресленої проблеми формування координаційних здібностей у молодших школярів вимагає пошуку нових шляхів, за допомогою яких можливо швидко навчити дітей керувати своїми рухами.

Вивченню проблеми розвитку фізичних та координаційних здібностей молодших школярів в дослідженнях останніх років приділено багато уваги (Л. Волков, 2010; В. Лях, 2006; І. Козетов, 2001; Т. Скалій, 2006; А. Матвеев, 2003; С. Сембрат, 2003; П. Коханець, 2006; С. Присяжнюк, 2009; О. Швець, 2009; Л. Ковальчук, 2004 та інші). Більшість учених, практиків, авторів сучасних програм з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл визнають важливість розвитку координаційних здібностей в підростаючого покоління [7, с. 3]. Особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку. У цей віковий період закладаються основи управління рухами, формуються уміння і навички, відсутність яких неможливо сформувати в старшому віці. Все це залишає актуальною проблему рухового досвіду та координаційної підготовленості в молодшому шкільному віці.

Мета роботи – розкрити особливості оптимізації процесу формування координаційних здібностей молодших школярів засобами хореографії.

Історично склалося так, що відомі мистецтвознавці, педагоги, філософи різних часів підкреслювали необхідність раннього залучення дітей до

танцювальної діяльності з метою їх різнобічного розвитку (В. Верховинець, Д. Лок, Лукіан, К. Орф, Р. Оуен, Платон, С. Русова).

Сучасна теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку рекомендує включати танцювальні рухи в зміст ранкової гімнастики (Л. Блудова, Е. Вільчковський), ритмічної гімнастики С. Варданян, В. Гранде, М. Малашенко, В. Соміна, Т. Ротерс), насичувати танцями і образними танцювальними рухами різні форми роботи з фізичного виховання (Е. Сайкіна, Ж. Фірілеєва).

Дослідженнями (А. Шевчук, 2005; О. Мартиненко, 2005) доведено, що хореографічні навички і вміння за своєю структурою та методикою вивчення ідентичні до рухових, а засвоєння танцювального руху здійснюється швидко і навичка досягає високого рівня сформованості та пластичності. Науковцями доведено позитивний вплив танцювальних вправ на фізичний розвиток (Н. Глушак, 1966; С. Єгорова, Н. Шумакова, 2005; Т. Карпова, 2007; І. Кушнерчук, 2012; Т. Ротерс, 2005 та інші); рівень соматичного здоров'я (В. Клапчук, О. Присяжнюк, 2012); формування постави (Л. Ейдельман, 2009); формування фізичних і особистісних якостей та емоційної сфери (О. Фокіна, 2002); розвиток координаційних здібностей старших дошкільників (А. Некрасов, 2006; І. Філіппова, 2011); розвиток спеціальних рухових якостей та відчуття ритму (В. Сосіна, 2009; І. Медведєва, 2010); ефективність народних та спортивних танців як засобів адаптивного фізичного виховання (А. Данків, 2012) та музично-ритмічних занять у вирішенні завдань корекційної спрямованості (Т. Білоус, 2002) і багато інших.

Водночас, не зважаючи на ціннісний педагогічний потенціал хореографії, аналіз стану означеної проблеми в науковій та методичній літературі показав відсутність науково-методичних розробок, які б висвітлювали основні аспекти формування координаційних здібностей молодших школярів засобами хореографії та ґрунтового дослідження в даному напрямку.

Результати досліджень та їх обговорення. Оптимізація процесу фізичного виховання у початковій школі елементами хореографії має базуватися на врахуванні у побудові методики найбільш інформативних показників для певного віку й статі, які впливають на успішне засвоєння того чи іншого елемента [5, с. 229]. Передбачалося, що цілеспрямований педагогічний вплив на інформативні для кожного віку та статі психофізіологічні показники у процесі занять танцювальними вправами підвищать ефективність фізичного виховання учнів початкової школи [1, с. 124; 3, с. 31].

Таким чином, при розробці змісту занять з фізичної культури хореографічної спрямованості з

учнями 1-4 класів основними завданнями ми вважаємо систематичне поновлення рухового досвіду, удосконалення морфофункціональних показників та спеціальної фізичної підготовки, які беруть участь у формуванні структури координаційних здібностей та їх основних компонентів.

При підборі засобів навчання за експериментальною методикою ми керувалися необхідністю розвитку м'язових відчуттів, відчуття часу, простору, ритму та рівноваги, що забезпечується цілеспрямованим впливом на функціонування рухового, слухового та зорового аналізаторів і вестибулярного апарату за допомогою спеціальних вправ хореографії [2, с. 26; 6, с. 36].

Так, у процесі формування відчуття рівноваги в учнів 6-ти річного віку слід застосовувати наступні вправи: вивчення позицій ніг, рухи у напіввипоротних позиціях; вправи класичного екзерсису *demi* та *grand plie, passé, releve* у напіввипоротних позиціях біля опори та на середині залу; стрибки по I, II, III позиціях під музику з витягуванням носків у фазі польоту; витримання імітаційних поз «ластівки», «журавля»; музично-рухливі ігри хореографічної спрямованості з різким припиненням рухів та збереження пози за сигналом учителя [4, с. 566].

У процесі формування відчуття часових, силових і м'язових зусиль та відчуття просторових параметрів рухів у дітей 6-ти річного віку слід застосовувати наступні вправи: марші на місці та в русі зі встановленою кількістю повторень у заданому темпі; марш в русі зі зміною напрямку за сигналом учителя під музику; фігурне марширування по діагоналі, колу; перешикування з колони у коло, шеренгу, ланцюжок, «равлик» під рахунок та музику в заданому темпі зі встановленою кількістю повторень; танцювальні кроки – з носка, перемінний, приставний, галоп, польки із зміною напрямку за сигналом учителя чи зміною музичного супроводу; рухи народного танцю – припадання і па де баск на місці та з просуванням у різних напрямках; елементи бального танцю: підготовка до польки (крок і підскок вперед-назад), підготовка до вальсу (крок в сторону і два кроки на місці) вправо і вліво; імітація ходи котика, півника та інших тварин із встановленою кількістю повторень у заданому темпі та із зміною напрямку за сигналом учителя; музично-рухливі ігри хореографічної спрямованості із зміною напрямку руху.

Для формування здібності до точності рухів у хлопчиків 6-ти річного віку ми пропонуємо наступні вправи: підвідні вправи до припадання: *demi plie* та *releve* під музику народного характеру; вправи класичного екзерсису *Battement tendu* вперед, назад в сторону з I, II, III напіввипоротних позицій; елементи народного танцю: присядки – пружинки, м'ячики, жабка; одинарний та потрійний притуп, припадання на місці; I пор де бра для рук.

Під час виконання вправ необхідно загострювати увагу учнів на чіткому виконанні техніки, збереженні позицій, початком і закінченням танцювального руху з музичним супроводом.

У процесі формування відчуття ритму у дівчаток 6-ти річного віку варто застосовувати такі вправи: різні види ходьби на місці під музику у заданому темпі: ходьба з оплесками, ходьба з притопами; стрибки по I, II, III позиціях під музику різного темпу; чергування повільних і швидких, високих і низьких; крок галопа з короткочасним прискоренням за сигналом учителя; хореографічні комбінації ігрового характеру на основі ритмічних рухів з оплесками та притопами [4, с. 564].

Для ефективного формування координаційних здібностей у хлопчиків та дівчаток 7-ми річного

віку важливо здійснювати цілеспрямований педагогічний вплив на розвиток відчуттів до збереження рівноваги, ритму, управління силовими, часовими та просторовими параметрами рухів та координації рухів. Так, у процесі формування відчуття рівноваги в учнів 7-ти річного віку слід застосовувати наступні вправи: вправи класичного екзерсису *demi* та *grand plie, passé par terre, releve, bettement* і *rond de jamb* у напіввипоротних позиціях біля опори та на середині залу; стрибки *saute* під музику з витягуванням носків у фазі польоту; витримання положення *sur le cou-de-pied*, поз I та II «arabesque», «attitude», імітаційних поз тварин; елементи танцю: підготовка до вірвовочки, гармошки, вихилясника; підготовка до *pas balanse* і *pas de bourree*; музично-рухливі ігри хореографічної спрямованості з різким припиненням рухів та збереження пози за сигналом учителя [4, с. 564].

У процесі формування відчуття часових, силових і м'язових зусиль та відчуття просторових параметрів рухів у дітей 7-ти річного віку слід застосовувати наступні вправи: 1) відчуття силових та м'язових зусиль: вправи на розслаблення та напруження різних м'язових груп послідовно та одночасно; вправи з хустинками, м'ячами; танцювальні кроки в образах: оленя, журавля, лисиці, кішки, ведмедя, півника; елементи танцю: пружинка, ковирачочка, припадання і па де баск на місці, зберігаючи закриті положення рук на поясі.

2) відчуття часових параметрів рухів: марші на місці та в русі з встановленою кількістю повторень у заданому темпі; рухи народного танцю – припадання і па де баск на місці під заданий рахунок або у заданому темпі; танцювальні кроки в образах: оленя, журавля, лисиці, кішки, ведмедя, півника із встановленою кількістю повторень у заданому темпі.

3) відчуття просторових параметрів рухів: фігурне марширування (хода на високих півпальцях, на п'ятах, з високо піднятими колінами, з підскоком), різноманітні перебудови (з колони в шеренгу і навпаки, з одного кола в два і навпаки, просування по внутрішньому та зовнішньому колу); «ланцюжок», «зірочка», «плетінь», «равлик»; марш в русі зі зміною напрямку за сигналом учителя; танцювальні кроки – з носка, перемінний, приставний, галоп, польки із зміною напрямку за сигналом учителя чи зміною музичного супроводу; рухи народного танцю – припадання і па де баск на місці та з просуванням у різних напрямках; танцювальні кроки в образах: оленя, журавля, лисиці, кішки, ведмедя, півника із зміною напрямку за сигналом учителя; музично-ритмічні ігри хореографічної спрямованості із зміною напрямку руху.

При формуванні здібності до координації рухів у дітей 7-ми річного віку варто застосовувати наступні танцювальні етюди на основі вивчених елементів: «Вовк та семеро козенят», «Пінгвін», «Курчата», «Музичні змійки», масові танці: «Метелиця», «Козачок», «Веселі гуцулята».

У процесі формування відчуття ритму у хлопчиків 7 – ми річного віку необхідно використовувати такі вправи: 1) різні види бігу під музику різного темпу: крок галопа правим та лівим боком, короткочасні прискорення за сигналом, різноманітні завдання по хлопку: біг із стрибками з поворотом на 90°, 180°; 2) стрибки під музику різного темпу: *sote* по I, II, III позиціях і *changement de pieds* з витягуванням носків у фазі польоту, стрибки на двох ногах з поворотом на 90°, 180°, чергування швидких і повільних та низьких і високих стрибків; 3) відплескування різних тривалостей з одночасним маршируванням на місці.

Для ефективного формування координаційних здібностей у дівчаток і хлопчиків 8 – ми річного віку варто спрямовувати педагогічний вплив на розвиток наступних компонентів, зокрема: відчуття рівноваги, координації та часових параметрів рухів. Так, для розвитку відчуття рівноваги у дітей 8-ми річного віку варто застосовувати такі вправи: вправи класичного екзерсису *demi* та *grand plie, passé, releve* у виворотних позиціях на середині залу в положеннях; витримування положення *sur le cou-de-pied*, «arabesque», «attitude», імітаційних поз «журавель», «чапля», «півень готовий до бою», «гусак»; стрибки *sote* по I, II, III позиціях і *changement de pieds* у заданому темпі; музично-ритмічні ігри хореографічної спрямованості з різким припиненням рухів та збереження пози за сигналом учителя.

При формуванні здатності до координації рухів у дітей 8-ми річного віку варто застосовувати наступні танцювальні рухи (елементи народного танцю: припадання з подвійним ударом, ковирялочка з моталочкою, вихилясник з упаданням, па де баск, гармошка та присядки, розніжки, повзунець для хлопчиків з одночасним винесенням рук у II чи III позицію) під музику; елементи історико – побутового та бального танцю: крок полонезу *balance*, вальсова доріжка під музичний супровід; танцювальні етюди та танці на основі вивчених рухів: «Вальс дружби», «Козачок», «Шкільна полька», «Сороконіжка», «Чунга-чанга», «Наш друг – Буратіно».

При формуванні здібності до часових параметрів рухів у дітей 8-ми річного віку необхідно використовувати такі вправи: марширування на місці та в русі в заданому темпі на вказаний часовий відрізок (кількість тактів чи разів); біг з високо піднятими колінами, з підніманням випрямлених ніг вперед і назад, дрібний біг на півпальцях з конкретною кількістю повторень за відрізок часу; елементи народного танцю: припадання з подвійним ударом, ковирялочка з моталочкою, вихилясник з упаданням, па де баск, гармошка та присядки, розніжки, повзунець для хлопчиків в заданому темпі чи на вказаний часовий відрізок.

При формуванні здібності до точних рухів у хлопчиків 8 ми річного віку варто застосовувати наступні вправи: вправи класичного екзерсису *battement tendu jete, grand battement jete, battement frappe* вперед, назад з I, II, III боком до опори; підготовка до каблучних рухів; елементи народного танцю: чосанка, присядка з виведенням ноги на носок чи каблук, розніжка, гусячий хід; поворот на півпальцях (сутеню), підготовка до туру шине.

Під час виконання вправ необхідно загострювати увагу учнів на чіткому виконанні техніки, збереженні позицій, початком і закінченням танцювального руху з музичним супроводом.

При формуванні здібності до управління просторовими параметрами рухів у хлопчиків 8 – ми річного віку необхідно використовувати такі вправи: різноманітні перебудови за сигналом учителя: танцювальним кроком (з носка, перемінний, приставний, галоп, польки) з колони в шеренгу і навпаки, з одного кола в два і навпаки, просування по внутрішньому та зовнішньому колу; стрибки по VI позиції з поворотом на 90°, 180°, 270° та 360°; підготовка до туру шине; елементи народного танцю: бігунець, повзунець, гусячий хід з просуванням по колу, діагоналі чи зміною напрямку руху за вказівкою вчителя [4, с. 566].

У процесі формування відчуття ритму у дівчаток 8 – ми річного віку доречно використовувати наступні вправи: відплескування різних тривалостей з одночасним маршируванням чи перебудовою; різні види бігу під музику різного темпу: крок га-

лопу правим та лівим боком, короткочасні прискорення за сигналом, біг з підскоком, біг з підскоком і пробіжкою; стрибки під музику різного темпу: *sote* по I, II, III позиціях і *changement de pieds* з витягуванням носків у фазі польоту, стрибки на двох ногах з поворотом на 90°, 180°, чергування швидких і повільних та низьких і високих стрибків; перемінний хід вперед і назад, дрібний хід, крок польки зі зміною темпу; па де баск, вірьовочка, ковирялочка з моталочкою на місці у заданому темпі та з короткочасними прискореннями за вказівкою учителя.

Для ефективного формування координаційних здібностей у дівчаток і хлопчиків 9-ти річного віку варто спрямовувати педагогічний вплив на розвиток наступних компонентів, зокрема: здібності до управління часовими, силовими, просторовими параметрів рухів та відчуття рівноваги. Так, в процесі формування у дітей 9-ти річного віку здібності до точних рухів доцільно застосовувати такі вправи: допоміжні та підвідні вправи: *pas de bourree, coupe, flic-flac, en dedans, en dehors*; елементи класичного танцю: *demi* та *grand plie, passé, releve battement tendu jete, grand battement jete, battement frappe* вперед, назад з I, II, III позицій боком до опори та на середині залу; елементи народного танцю: упадання, припадання з подвійним ударом, вірьовочка, затактовий клоч, дріб з підскоком, чосанка, та (для хлопчиків) присядка з виведенням ноги на носок чи каблук, розніжка, гусячий хід під музичний супровід [4, с. 567].

У процесі формування здібності до управління просторовими параметрами рухів дітей 9 – ти річного віку варто використовувати наступні вправи: різноманітні перебудови за сигналом учителя: танцювальним кроком (з носка, перемінний, приставний, галоп, польки) з колони в шеренгу і навпаки, з одного кола в два і навпаки, просування по внутрішньому та зовнішньому колу; елементи класичного танцю: *demi* та *grand plie, passé, releve battement tendu jete, grand battement jete, battement frappe* вперед, назад з I, II, III позицій середині залу в положеннях *en face, epaulement croisee* та *epaulement efface*; стрибки по VI позиції з поворотом на 90°, 180°, 270° та 360°; тур шине з просуванням у різних напрямках; елементи народного танцю: упадання, припадання з подвійним ударом, вірьовочка, для хлопчиків – бігунець, повзунець, гусячий хід з просуванням по колу, діагоналі чи зміною напрямку руху за вказівкою вчителя.

Для ефективного формування у дітей 9-ти річного віку здібності до управління часовими, силовими, просторовими параметрів рухів необхідно на уроках фізичної культури використовувати елементи творчої імпровізації: «метелики біля квітів», «падаючі листочки», «сніжинки», танцювальні етюди «Веселі жабенята», «Червоні Шапочки та Вовк» та музично – ритмічні ігри.

У процесі формування здібності до збереження рівноваги у хлопчиків 9-ти річного віку доцільно застосовувати наступні вправи: витримування положення *sur le cou-de-pied*, I–III «arabesque», «attitude», імітаційних поз «чаплі», «на полюванні», «у бою» та інших; стрибки з поворотом на 90°, 180°, 270° та 360° у заданому темпі; музично-ритмічні ігри хореографічної спрямованості з різким припиненням рухів та збереження пози «чаплі», «на полюванні», «у бою» за вказівкою вчителя.

Висновки. Отже, для ефективного формування координаційних здібностей та їх компонентів у молодших школярів важливо здійснювати цілеспрямований педагогічний вплив на розвиток конкретних психофізіологічних показників організму з урахуванням їх вікових та статевих особливостей розвитку.

Список літератури:

1. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л. В. Волков. – К.: Освіта України, 2010. – 388 с.
2. Егорова С. А., Шумакова Н. Ю. Хореография в помощь школьникам / С. А. Егорова, Н. Ю. Шумакова // Физическая культура в школе. – 2005. – № 7. – С. 25-28.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Чупрун Н. Ф. Педагогічні умови ефективного формування координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі занять хореографією / І. Г. Петренко, Н. Ф. Чупрун // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»: зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5(30) 13. – С. 564-567.
5. Чупрун Н. Ф. Вікова динаміка формування фізичних та координаційних здібностей молодших школярів в процесі навчання танцювальним вправам / Н. Ф. Чупрун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Випуск 98. Том IV. – Чернігів. – 2012. – С. 228-231.
6. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
7. Физическая культура. Программа для общеобразовательных учебных заведений 1-4 классы / под ред. Т. Ю. Крутевич. – М. – 2011.

Чупрун Н.Ф.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

**ОСОБЕННОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ****Анотація**

В статье исследованы особенности оптимизации процесса формирования координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Определены критерии эффективного формирования координационных способностей младших школьников средствами хореографии. Представлены средства хореографии возрасту и полу младших школьников. Определено влияние избранных средств хореографии на уровень сформированности координационных способностей у младших школьников.

Ключевые слова: хореография, младший школьный возраст, координационные способности, оптимизация.

Chuprun N.F.

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda

**FEATURES OPTIMIZATION OF FORMATION COORDINATION ABILITIES
OF JUNIOR PUPILS BY MEANS OF CHOREOGRAPHY****Summary**

In this paper the features of streamlining the process of formation of coordination abilities of children of primary school age. The criteria of effective formation of coordination abilities of younger pupils by means of choreography. Submitted by means of choreography according to age and sex of primary school children. The influence of selected assets choreography on the level of formation of coordination abilities of younger pupils.

Keywords: choreography, primary school age, coordination abilities, optimization.