МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНА ГОТОВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИМ ВПРАВАМ

Чупрун Н.Ф.
Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотація. У статті висвітлені особливості морфофункціональної готовності молодших школярів до формування основних компонентів координаційних здібностей в процесі навчання танцювальним вправам. Зроблений аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Аналіз стану проблеми в літературі показав, що питання розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання танцювальним вправам далекі від остаточного розв'язання і потребують детального дослідження та висвітлення. Хореографія найбільш відповідає потребам, здібностям та можливостям дітей молодшого шкільного віку і має цінний педагогічний потенціал для фізичного виховання.
Ключові слова: координаційні здібності, молодший шкільний вік, морфофункціональні показники, танцювальні вправи.
Аннотация. Чупрун Н.Ф. Морфофункциональная готовность младших школьников к формированию основных компонентов координационных способностей в процессе обучения танцевальным упражнениям. В статье освещенные особенности морфофункциональной готовности младших школьников к формированию основных компонентов координационных способностей в процессе обучения танцевальным упражнениям. Анализ состояния проблемы в литературе показал, что вопрос развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста в процессе обучения танцевальным упражнениям далекие от окончательного решения и нуждаются в детальном исследовании и освещении. Хореография наиболее отвечает нуждам, способностям и возможностям детей младшего школьного возраста и имеет ценный педагогический потенциал для физического воспитания.
Ключевые слова: координационные способности, младший школьный возраст, морфофункциональние показатели, танцевальные упражнения.
Annotation. Chuprun N.F. Morphofunctional readiness of junior schoolboys to forming basic components of co-ordinating capabilities in the process of teaching dancing exercises. In the article the features of morphofunctional readiness of junior schoolboys lighted up to forming of basic components of co-ordinating capabilities in the process of teaching to dancing exercises. The analysis of condition of a problem in the literature has shown that a question of development of coordination abilities at children of younger school age during training to dancing exercises far from the final decision and require detailed research and illumination. The choreography most answers needs, abilities and opportunities of children of younger school age and has valuable pedagogical potential for physical training.
Keywords: co-ordinating capabilities, junior school age, morphofunctional indexes, dancing exercises.

Вступ.

Національна доктрина розвитку освіти вказує на 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 загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей дітей 7-9 років.

В наш час танець широко застосовують в галузі професійно-прикладної підготовки, спеці-

© Чупрун Н.Ф., 2009

альної й позатренувальної підготовки спортсменів, фізичного виховання дошкільників та дітей молодшого шкільного віку. Як синтетичний вид мистецтва, хореографія має потенційні можливості для вирішення багатьох завдань фізичного виховання, в тому числі, й сприянні розвитку координаційних здібностей, оскільки хореографічні уміння й навики за своєю природою, структурою й методикою вивчення ідентичні до рухових. Проте відсутні науково-методичні розробки, які б висвітлювали всі аспекти процесу розвитку координаційних здібностей дітей в хореографічній діяльності. Тому дана проблема є особливо **актуальною** і потребує детального дослідження та висвітлення.

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. А. Блудова, Е. С. Вільчковський), ритмічної гімнастики С. В. Варданян, В. Е. Гранде, М. П. Малашенко, В. Ю. Соміна, Т. Т. Ротерс), насичувати танцями і образними танцювальними рухами різні форми роботи з фізичного виховання (Е. Г. Сайкіна, Ж. Е. Фірілєєва).

Стаття виконана згідно наукового проекту ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» за темою «Організаційна структура та критерії оцінювання рівня сформованості спортивного стилю життя підростаючого покоління України».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – висвітлити особливості морфофункціонального розвитку молодших школярів та їх готовність до розвитку координаційних здібностей в процесі навчання танцювальним вправам.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження.

Вивченню координації рухів і уточненню терміна «координаційні здібності» в дослідженнях останніх років було приділено багато уваги. Однак аналіз науково-методичної літератури показав, що до нашого часу не існує загальноприйнятої думки щодо чіткого визначення координаційних здібностей.

Координаційні здібності – це готовність людини до оптимального керування та регулювання руховою дією. Вони тісно пов'язані з технікою виконання рухової дії, з умінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухову дію в різних ситуаціях та поєднувати певну їх кількість.

В. Лях під координаційними здібностями розуміє здатність оптимально регулювати рухові дії, швидко, раціонально творчо вирішувати рухові завдання, регулювати дозовані рухи в умовах дефіциту часу. Аналогічної думки дотримуються й інші автори (Б. Ашмарін, В. Платонов, М. Булатова, Б. Шиян та інші) [4].

Н. Бренштейн, В. Фарфель, Н. Фомін, Ю. Вавілов виділяють три основних види координації: нервову, м'язову і рухову. В сучасній літературі з фізичного виховання часто використовується класифікація координаційних здібностей В. Платонова і М. Булатової: 1) здатність оцінювати і регулювати просторово-часових і динамічних параметрів рухів; 2) здатність до збереження стійкості (рівноваги); 3) відчуття ритму; 4) здатність орієнтування в просторі; 5) здатність невимушеного розслаблення м'язів; 6) координація рухів [1].

В реальній побутовій чи спортивній руховій діяльності всі названі координаційні здібності проявляються не в чистому вигляді, а в їх складному взаємозв'язку. В конкретних ситуаціях певні координаційні здібності відіграють головну роль, а інші – другорядну. При цьому можлива миттєва зміна їх значення у зв'язку із зміною зовнішніх чинників [1]. Координаційні здібності розвиваються в процесі засвоєння багатьох і різноманітних рухових умінь і навиків. Оскільки вони визначають швидкість оволодіння навиками рухів, то й покращують результати в техніці фізичних вправ [1].

В молодшому шкільному віці повністю завершується морфологічний розвиток центральної нервової системи (Хрипкова А. Г., 1990; Єрмолаєв Ю. А., 1985). В 7-12 років швидко розвивається руховий відділ кори головного мозку і досягає 80% об'єму моторної зони дорослої людини. Відбувається активний розвиток мовної функції дитини, формування мислення. Діти стають більш рухливими – добре бігають, стрибають, лазять, зберігають рівновагу; розвивається мускулатура, вдосконалюється хребет [7].

Дослідники (Асмі Назем, 1999; Артюшенко А, 2000; Приймаков А. А., Козетов І. І., 2000) показали, що на якість виконання складно координаційних вправ впливає рівень розвитку рухових здібностей [3].

В молодшому шкільному віці по мірі прогресивної зрілості кори великих півкуль, вдосконалюється сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів. Розвиток процесів кіркового гальмування створює умови для швидкого і диференційованого формування умовних зв'язків. Формуванню зв'язків в вищих відділах ЦНС сприяє інтенсивне дозрівання в цьому віці внутрішньо кіркових асоціативних шляхів, які об'єднують різні нервові центри. В 6-7 років підсилюється активність і значення другої сигнальної системи. Висока збудливість, пластичність ЦНС молодших школярів сприяють оптимальному засвоєнню рухових навиків. Тому діти 7-12 років легко оволодівають складними рухами, проявляють швидкі рухові реакції.

Особливе значення в розвитку дітей набувають різні види пам'яті. Так, вдосконалення рухової пам'яті сприяє формуванню різноманітних навиків, в тому числі й танцювальних. Розвиток смислової пам'яті дає дитині можливість запам'ятовувати

зміст, опираючись на смислові зв'язки, які виступають перед ними в конкретній формі.

За спостереженнями Є Г. Леві-Гориневської вже в дітей старшого дошкільного віку мають місце узгоджені дії різними кінцівками при виконанні основних рухів. М. І. Лісіна доводить, що діти старшого дошкільного віку здатні оволодіти складними координованими навичками.

За дослідженням Е.С. Вільчковського, з 5 років у дітей покращується координація рухів при ходьбі та бігу і це створює передумови до ускладнення рухів, в тому числі й танцювальних [8].

Про те, що дитина 7 років готова до розвитку рухових координацій різної складності також засвідчує і рівень розвитку фізіологічних систем організму: сенсорних, центрально-нервових, м'язових, вегетативних (Козлов М. М., 1991; Хрипкова А. Г., 1990). В цьому періоді продовжує інтенсивно розвиватися кірковий відділ зорової сенсорної системи, збільшується гострота і поле зору.

Бачення простору і орієнтування в ньому вдосконалюються в процесі онтогенезу. Важливим фактором, який забезпечує сприймання простору є бінокулярний зір – бачення двома очима. Дослідження гостроти зору (Хрипкова А. Г., 1990) показало найбільш інтенсивний її ріст до 9 років. По мірі зрілості ЦНС збільшується і кольорова чутливість, різке підвищення якої відмічено в 10-12 років (Хрипкова А. Г., 1990) [7].

Особливу роль в розвитку рухових координацій, в точності виконання руху, орієнтації руху в просторі відіграє зрілість моторики зорових зв'язків. У дітей з п'ятирічного віку провідну роль в розвитку і вдосконаленні рухових координацій відіграє зорова аферентація і її роль залишається вагомою до 12-13 років. По А.С. Батуєву руховий аналізатор є ведучим в міжаналізаторній інтеграції при виконанні цілісних рухів в просторі [3]. Саме цей період співпадає з остаточним формуванням рухового аналізатора і завершенням основних механізмів його взаємозв'язків, побудови рухів (Фарфель В. С., 1975; Любомирський Л. Е., 1983) [3].

До 12 років значні зміни відбуваються і в інших компонентах рухової системи – руховому апараті. Підвищення темпів розвитку хребта відмічається в 7-9 років і період статевого дозрівання. До 7 років є чітко виражені шийний і грудний вигини. До 6 років встановлюються відповідні величини верхньої і нижньої частини грудної клітки, різко збільшується нахил ребер. До 12-13 років грудна клітка набуває форми дорослої людини.

Характеризуючи рівень розвитку рухових якостей, необхідно відмітити, що вікові зміни окремих показників фізичного розвитку відбуваються нерівномірно і залежать від рівня фізичного розвитку окремого учня.

Швидкість руху характеризується як швидкістю одноразового руху, так і частотою повторюваних рухів. Швидкість одноразових рухів особливо інтенсивно збільшується в молодшому шкільному віці. Збільшення швидкості одноразового руху з віком пов'язане із збільшенням швидкості проведення сигналу в нервовій системі і швидкості протікання процесу передачі збудження в нервово-м'язовому синапсі. З віком збільшується частота повторюваних рухів. Найінтенсивніший ріст цього показника відбувається в молодшому шкільному віці. В період від 7 до 9 років середній щорічний приріст складає 0,3-0,6 рухів в секунду (Хрипкова А. Г., 1990) [7].

Тонус м'язів відіграє важливу роль в здійсненні координації рухів. В період від 7-14 років збільшення м'язової тканини відбувається за рахунок збільшення діаметру м'язових волокон. Дослідження показують, що школярі 7-11 років володіють порівняно невисоким показниками м'язової сили. Силові і особливо статичні вправи викликають у них швидке стомлення. Діти цього віку більш пристосовані до короткочасних швидкісно-силових динамічних вправ. Проте, молодших школярів потрібно поступово привчать до збереження статичних поз. Особливе значення статичні вправи мають для формування і збереження правильної постави.

В молодшому шкільному віці можливість точного відтворення рухів по заданій програмі суттєво зростає в порівнянні з дошкільним віком. З 9-10 років організація точних рухів відбувається по типу дорослого. У вдосконаленні цієї рухової якості суттєву роль відіграє формування центральних механізмів організації довільних рухів, пов'язаних з діяльністю ЦНС [7].

Витривалість до динамічної роботи ще не велика в 7-11 років. Витривалість до статичних зусиль особливо інтенсивно розвивається з 8 років. За даними ряду авторів (В.В. Петровський, Н. В. Красножон, 1989) у віці 8-11 років статична витривалість збільшується на 13-36%. За даними А. Г. Хрипкової до 14 років м'язова витривалість досягає 50-70% витривалості дорослої людини [7].

Із усіх вікових груп молодший шкільний вік є найпродуктивнішим періодом розвитку рухових можливостей та фізичного вдосконалення.

Висока пластичність нервової системи, рухливість нервових процесів відображають великі здібності дітей до освоєння техніки рухів. Багато нових рухів засвоюються відразу, причому, швидше і якісніше засвоюється цілісний рух, в силу образності сприймання характерної для дітей.

На думку В. І. Ляха, молодший шкільний вік особливо сприятливий для розвитку координаційних здібностей, природній ріст показників координаційних здібностей з 7 до 10 років складає у дівчаток 28,6 – 92,3% (в середньому 62,3%), у хлопчиків 22,5 – 80,0% (в середньому 56,2%). Педагогічні впливи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, дають найбільший ефект, якщо їх систематично і цілеспрямовано використовувати саме в цьому віці, який є ключовим для координаційно-рухових вдосконалень. Втрачені в цей період можливості розвитку координаційних здібностей, неможливо наздогнати пізніше [4].

Ряд авторів вважають, що розвиток рухових якостей і координаційних здібностей – головний

напрямок фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку (Козлов І. М. , 1991; Лях В. І., 1997). До кінця другого дитинства в координації рухів використовуються всі механізми, притаманні дорослим людям [4].

В дослідженнях показано, що в молодшому шкільному віці, використовуючи відповідні віковим особливостям методи та засоби педагогічного впливу, можна успішно розвивати всі основні рухові якості: швидкість, витривалість та координацію рухів.

Крім того, молодший шкільний вік сприятливий для залучення дітей до танцювального мистецтва та його цінностей. Діти емоційно відгукуються на естетичні прояви в мистецтві, виражають свої почуття і відношення до творів мистецтва, отримують задоволення від спілкування з мистецтвом. Вже в старшому дошкільному віці зростає відповідність музично-рухових навиків і навиків музичного руху, що проявляється в покращенні музично-рухового, а також танцювального виконання.

За твердженням О. В. Мартиненко , процес оволодіння танцювальною руху починається з формування уміння, яке опирається на попередні знання і особистий руховий досвід дитини. За своєю структурою і методикою формування хореографічні вміння і навики ідентичні до рухових [5].

Висновки.

Аналіз стану проблеми в літературі показав, що питання розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання танцювальним вправам далекі від остаточного розв'язання і потребують детального дослідження та висвітлення.

Дані вікової анатомії, фізіології, психології свідчать про те, що молодший шкільний вік – період інтенсивного розвитку психомоторних функцій. Отже діти 7-10 років морфофункціонально готові для виховання практично всіх якостей, реалізованих у руховій активності людини.

Хореографія найбільш відповідає потребам, здібностям та можливостям дітей молодшого шкільного віку і має цінний педагогічний потенціал для фізичного виховання.

У ході теоретичного аналізу можна зробити висновок про те, що молодший шкільний вік є синзетивним періодом розвитку координаційних здібностей в хореографічній діяльності.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем готовності молодших школярів до формування основних компонентів координаційних здібностей в процесі навчання танцювальним вправам.

Література:

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература. – 2002. – 294 с.
2. Егорова С. А., Шумакова Н. Ю. Хореография в помощь школьникам // Физическая культура в школе. – 2005. - №7. – С. 25-28.
3. Козетов И. И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет: Автореферат дисс. канд.. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02. – К., 2001.
4. Лях В. И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
5. Мартыненко Е. В. Педагогические условия формирования хореографических умений детей 5-6 летнего возраста в дошкольных учреждениях: автореферат дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Бердянский гос. педагогический ун-т. – Бердянск, 2005.
6. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе / ЛГПУ имени Т. Шевченка. – Луганск: Альма-Матер, 2001. – 250 с.
7. Хрипкова А. Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. ин-тов/А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.; Просвещение, 1990. – 319 с.
8. Шевчук А. С. Українські музично-хореографічні традиції, як засіб музично-рухового розвитку старших дошкільників. – Фастів: Поліфаст. – 2005. – 252 с.

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru