

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Білик Ксенія Олегівна

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ
ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ГІМНАСТИКИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

Лоза Т.О.

кандидат педагогічних наук, професор
кафедри теорії і методики фізичної
культури

«__» _____ 20__ року

Виконавець:

Білик К.О.

«__» _____ 20__ року

Суми-2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	7
1.1. Поняття про координаційні здібності та їх класифікація	7
1.2. Особливості фізичного розвитку молодших школярів, які займаються оздоровчими видами гімнастики	17
1.3. Завдання, засоби і методи розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики	23
1.4. Використання вправ Хатха-йоги як одного із засобів оздоровчих видів гімнастики	32
ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ	38
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	40
2.1. Організація дослідження	40
2.2. Методи дослідження	41
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ ХАТХА-ЙОГИ	44
3.1. Методика розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку за допомогою вправ Хатха-Йоги	44
3.2. Оцінка динаміки рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку	52
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	66
ДОДАТКИ	77

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

КЗ – координаційні здібності

ЗКГ – загальна координаційна готовність

ЖЄЛ - життєва ємність легенів

МШВ – молодший шкільний вік

НУШ – нова українська школа

ФП – фізична підготовка

ЧСС – частота серцевих скорочень

ФВ – фізичного виховання

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нині сформувалася цілісна система знань із проблеми фізичного розвитку та формування фізичних якостей учнів, що знайшло відображення в фундаментальних працях вітчизняних і закордонних фахівців (Т.Ю. Круцевич, В.С. Кузнецов, А.А. Тер-Ованесян, Ж.К. Холодов, Б.Б. Шиян тощо) [41, 67, 94, 97]. Ідеї всебічного гармонійного розвитку дитини, виховання особистості завжди хвилювали передові верстви населення. Деякі вчені (О.М. Коробейніков, Т.О. Лях, Л.П.Матвєєв) [37, 51, 58] наочно показали неможливість всебічного розвитку людини тільки за допомогою фізичних вправ. Крім того, поза увагою дослідників не залишається питання особливостей фізичного розвитку та формування фізичних якостей, а саме координації у дітей молодшого шкільного віку при використанні ними засобів оздоровчої гімнастики на заняттях. Так, наприклад Тихомиров О. К., Філіпов, А. С., Т. Скалій [76, 84, 89] та багато інших розглядали це питання.

У наш складний час основним питанням держави є реформування загальної середньої освіти. Починаючи від 2016 року, коли був прийнятий Закон «Про освіту» [71] почалося реформування освіти, вводиться концепція «Нової української школи» (НУШ), відповідно до даної концепції буде створено школи, у яких діти навчатимуться через діяльність, школа даватиме дітям не лише знання, а також вміння застосовувати ці знання у житті, а також виховання здорової всебічно розвиненої дитини.

Станом на 2020 рік на новий стандарт НУШ мають бути переведені усі 1-3 класи. Загалом це позитивні зміни, які відбуваються зараз у системі освіти, зокрема початкової освіти, так як існуючий стан, який мав місце до введення реформи був вражаючий: спостерігалось погіршення показників психічного та фізичного розвитку школярів, і більша кількість таких порушень має місце саме у початковій школі [41]. Це пов'язано із негативним впливом на дитину освітнього процесу, який побудований і не раціонально і не ефективно, та малорухливого способу життя дітей молодшого шкільного віку, хоча саме в цей

період, якщо зважати на дослідження та висновки зроблені фізіологами, - рухова активність дітей має збільшуватися [13].

Рухова функція проявляється в управлінні школярем своєю моторикою. Саме рухова функція забезпечує рухову діяльність, а без рухової діяльності повноцінне життя дітей буде неможливим, рівно як і їх нормальний розвиток. Уміння керувати власними рухами забезпечують координаційні здібності, окрім цього, саме координаційні здібності здійснюють істотний вплив і на розумовий розвиток учнів [84].

Виходячи із цього, основне завдання фізичного виховання полягає у навчанні школярів ізолювати окремі рухи, навчитися порівнювати ці рухи між собою, пристосуватися до перешкод та керувати свідомо цими рухами, із найвищою спритністю долати перешкоди, які мають місце у руховій активності дітей. Особливість координаційних здібностей полягає у тому, що вони упорядковують та узгоджують рухи в єдине ціле у відповідності до поставленої задачі.

На сьогоднішній день деякі вчені (Т.Ю. Круцевич [41], Т. Скалій [76]) розглядають координаційні здібності як основну функцію моторного розвитку школярів, зокрема учнів молодшої школи. Кожна із рухових координацій володіє власною структурою, так як відображає різноманітні сторони рухової діяльності, і будучи структурно впорядкованими, вони створюють цілісну систему, і відповідно власної специфіки володіють загальними ознаками.

Молодші школярі при набутті у процесі занять оздоровчими видами гімнастики рухових навичок, потім використовують їх в ігровій діяльності (а як ми вже добре в цьому переконалися, саме ігрова діяльність залишається провідною діяльністю не лише дітей дошкільного, а також і дітей молодшого шкільного віку), переносять у побутову діяльність [89]. Отже ми можемо стверджувати, що гімнастичні вправи розвивають координаційні здібності, і являються важливим компонентом повсякденної рухової поведінки учнів початкової школи. А це у свою чергу поліпшує орієнтування дитини у просторі, і це є дуже важливим для активізації сенсорної та розумової діяльності та й

загалом для загального розвитку учня, саме це й робить цю тему дослідження актуальною.

Мета дослідження: покращення рівня координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчих видів гімнастики.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з питань теми дослідження.
2. Дослідити особливості фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити та перевірити ефективність методики розвитку координаційних здібностей молодших школярів за допомогою вправ Хатха-йоги.

Об'єкт дослідження: процес формування координаційних здібностей молодших школярів засобами оздоровчої гімнастики.

Предмет дослідження: методика розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчої гімнастики.

Методи дослідження. В роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Практична значимість дослідження. Розроблену методику розвитку координаційних здібностей можна використовувати на уроках фізичної культури та позаурочних формах занять оздоровчими видами гімнастики у початковій школі.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальна кількість сторінок у роботі – 78.

Апробація роботи. Результати дослідження були представлені на XX Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (м.Суми 21-22 жовтня 2020 року).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття про координаційні здібності та їх класифікація

Фізична підготовка займає провідне місце у системі фізичного виховання учнів початкової школи. Саме питанню фізичної підготовки, її структури та змісту, а також її організації та спрямованості, присвячено багато досліджень різних науковців, таких як Т.Ю. Круцевич, В.С. Кузнецов, А.А. Тер-Ованесян, Ж.К. Холодов, А.К.Тихомиров та багато інших [41, 67, 84, 94]. Цілеспрямований та систематичний педагогічний контроль розвитку рухових здібностей є важливою ланкою управління усім процесом фізичного виховання молодших школярів. Власне високий рівень розвитку саме координаційних здібностей являється фундаментом успіху у найрізноманітніших сферах рухової діяльності школярів, - мається на увазі трудову, спортивні, та майбутню професійну діяльність.

Науковці наголошують, що координаційні здібності розвиваються гетерохронно [41, 76, 79], а це значить, що має відбуватися цілеспрямований вплив саме у період прискореного вікового розвитку, то педагогічний ефект буде набагато вищим, ніж у інші періоди. Розвиток рухових функцій буде важливим для виховання здорового підростаючого покоління. Тому, без рухової діяльності повноцінне життя та подальший нормальний розвиток дітей виявиться неможливим. Компонентами рухової діяльності є навички різних видів рухів, фізичні якості дітей. Рухові дії, такі як біг, ходьба, стрибки, катання на лижах, чи ковзанах, метання, плавання, - тобто будь-які, пов'язані насамперед із збереженням стійкого стану тіла. Така їх особливість забезпечує нормальне функціонування усіх без винятку фізіологічних систем організму, формує оптимальну амплітуду рухів, здійснюється раціональний розподіл зусиль м'язових, це у свою чергу веде до підвищення ефективності рухів та економічності енерговитрат [4, с. 72].

Окрім цього, важливим також є збереження рівноваги саме у позі нерухомій: коли дитина має сидіти у школі за партою. Якщо дитина ненавчена зберігати правильну позу, то це може призвести до викривлення хребта, і як наслідок – погіршується стан здоров'я. Достатньо великі вимоги до вміння зберігати рівновагу висуває спортивна діяльність. Якщо у дитини сформований необхідний рівень координаційних здібностей, то такі навички дозволять дитині швидше та якісніше опанувати техніку різноманітних фізичних вправ.

Про важливість координаційних здібностей зауважував ще професор Л. П. Матвеев, як стверджував, що груба сила поступається різнобічним здібностям, а відсталі навички поступаються місцем динамічному різноманіттю рухової координації [56, с. 13].

Також потрібно згадати думку теоретика у галузі фізичного виховання, активна дослідницька діяльність - це вчений Г. М. Сатирів [64, с. 11]. Вчений був переконаний у тому, що не опанувавши комплекс добре сформованих рухових якостей та умінь, керувати власним тілом, собою, своїми рухами навчитися не можна, іншими словами сформувати вміння чи інтегральну здатність керувати власними рухами неможна. І перше, і друге твердження можна об'єднати в єдине ціле, навівши думку, яку висловив П. Ф. Лесгафт [93] більше ніж 100 років тому, він сказав, що формування означеної інтегральної здатності являє головне завдання та кінцеву мету шкільної освіти (середньої освіти) у галузі фізичної культури.

Далі розглянемо сутність терміну «координаційні здібності». Це є досить новий термін, в широкий вжиток він увійшов зовсім недавно, близько 25-30 років тому, раніше його вживали на означення спритності. Така ідея існує у деяких підручників та статей зазначеного періоду, зокрема загальна тенденція наступна: дві основні здібності складають спритність [35] :

1) це здатність до швидкого опанування руховими діями, що є для дитини новими (іншими словами – здатність швидко навчатися);

2) здатність координовано та швидко перебудовувати рухову діяльність, мається на увазі зміну обстановки (раптову). Цю здатність досить часто

розглядають як здатність саме до моторної адаптації, вона проявляється як у стандартних, так і у ситуаціях несподіваних, таких, які можуть досить швидко змінюватися. [4, с. 72].

Таким чином, координаційні здібності є складним комплексом властивостей, що не має спільного єдиного критерію оцінювання. Любий рух, навіть новий, виконується завжди спираючись на старі координаційні зв'язки. Отже, чим більший у дитини є запас рухових навичок та вмінь, тим легше дитині буде опанувати нові рухи, надалі розвиваючи координаційні здібності [52, с. 189]. Дане уявлення, як потім виявилось, переважно не відповідає деяким фактам, які мають місце безпосередньо на практиці, і які були виявлені експериментальним шляхом.

Ще із 20-х років ХХ ст. відомою є здатність швидко навчатися, проте дане уявлення виявилось хибним, на практиці було з'ясовано, що людина швидше за усіх інших може навчитися одним рухам, а у інших ситуаціях, наприклад: при опануванні спортивно-ігрових, чи техніко-тактичних дій виявитися може у числі останніх [60, с. 115].

Станом, на сьогоднішній день відомо до 7 специфічних, і таких, що специфічно проявляються:

- швидкість перебудови РД;
- загальна рівновага;
- координація діяльності великих м'язових груп усього тіла;
- рівновага на предметі;
- рівновага без та із зоровим контролем;
- урівноваження предметів [61, с. 52].

На сьогодні до координаційних здібностей ще відносять і здатність орієнтуватися у просторі, і здатність до диференціювання, дрібну моторику, оцінку та відтворення силових, просторових, та часових параметрів рухів, вестибулярну стійкість, ритм, здатність у довільному порядку розслабляти м'язи. Зазначене становище сприяло тому, що замість терміну «спритність» у науці стали вживати термін «координаційні здібності», почали проводитися

дослідження в сукупності (системі) зазначених здібностей, а також заговорили про необхідність диференційованого підходу щодо розвитку та оцінки координаційних здібностей. При всьому цьому термін КЗ загальноприйнятим не є, разом із тим цей термін не об'єднує вищезазначені здібності у систему пов'язаних понять [62, с. 71]. Вивчаючи публікації зарубіжних та вітчизняних учених можна зустріти різноманітні поняття та терміни як загального («координація рухів», «загальна рівновага», «спритність», «здатність керувати рухами»), так і вузького плану («дрібна моторика», «координація рухів верхніх кінцівок», «узгодження рухів», «динамічна рівновага», «здатність до точного відтворення руху», «зміна ритму», «стрибкова спритність»).

Вживаючи таку величезну кількість понять, науковці намагаються пояснити індивідуальні відмінності, які безпосередньо мають місце при регуляції та управлінні різних рухових дій, вказує на різноманітність та складність координаційних проявів людини, а з іншого боку – переконують нас, що понятійний та термінологічний апарат, який використовується для даної мети, є невпорядкований. Така ситуація розуміння даного явища дуже ускладнює, а для вчителя створює труднощі при формуванні власне координаційних здібностей на уроках з фізичної культури.

У нашій роботі ми будемо вживати визначення терміну «КЗ» запропоноване О. К. Тихомировим, який під КЗ розумів можливості індивіда, які визначають його готовність до регулювання та оптимального управління руховою дією [84, с. 29].

Фактори, які визначають рівень координації, наступні: всебічність аналізу та сприйняття рухів, наявність образів часових, динамічних та просторових характеристик рухової діяльності (окремих рухів) тіла, частин тіла у взаємодії, яка у аспекті виконання руху є достатньо складною, конкретного способу та плану формування рухів [88, с. 18].

Також може мати місце і ефекторна м'язова імпульсація, тобто мається на увазі усіх м'язів, чи їх певних груп, які мають бути залучені до

високоєфективного виконання рухів (мається звичайно на увазі що з точки зору координації). Також досить важливим фактором є рухова (моторна) пам'ять, між'язова та внутрішня координація та функції сенсорної вестибулярної системи [62, с. 72].

Дослідження літературних джерел пересвідчив нас в тому, що у сфері фізичного виховання сформувалися декілька самостійних методологічних підходів які стосуються рухової координації, так, ці підходи є наступні:

- координація рухів з погляду біомеханіки - являє собою подолання надмірних ступенів свободи органів руху, це значить, що мова йде про перетворення рухів у керовану систему;
- відповідно до визначення, знайденого у Словнику фізіологічних термінів, під координацією рухів слід розуміти узгоджену діяльність м'язових груп, ці м'язові групи належить до різних сегментів тіла, і активуються при виконанні рухової дії;
- науковець А. А. Тер-Ованесян [67] координацію розглядає як здатність особистості до точного та швидкого відтворення раніше не знайомих рухів;
- вчена Т. Ю. Круцевич [41] під координаційними здібностями розуміє здатність індивіда узгоджувати рухи ланок тіла на час вирішення певних рухових завдань;
- вчені Д. Д. Донської та Н. В. Зимкін [25] координацію рухів розглядають як сукупність м'язової, нервової та рухової координації. Координація нервова є інтегрованим результатом узгодження нервових процесів, а ще взаємодії організму та сенсорних процесів, контролю та програмування рухів у певних умовах змагальної та тренувальної діяльності. Саме м'язова координація створює умови для узгодженої роботи рухових одиниць. Виділяють між'язову та внутрішньом'язову координацію. Координація рухова передбачає узгодженість рухів окремих ланок тіла у просторі і часі;

- І. Ю. Горька та М. С. Бріль [93] під координаційними здібностями розуміли здібності узгоджувати діяльність різноманітних груп м'язів при руховому акті, що є вдосконаленим вирішенням рухових завдань, як складних за своїм характером, так і таких, що виникли раптово;
- на думку Е. П. Ільїна, координаційні здібності в себе включають: регуляцію рухових дій відносно просторових та часових параметрів; точність диференціювання, оцінювання та відтворення параметрів рухів; спритність та влучність; вміння розслаблювати м'язи; регулювати позу [33, с. 95];
- вчені І. Козетов, В. В. Клименко та М. П. Гуменюк [36, с. 11] розглядають швидкість, силу, темп, влучність, точність, пластичність, ритм, спритність, координованість як властивості рухової дії, яка є показником розвинених психомоторних здібностей;
- Маслюков, А. В. [55] у структурі здібностей координаційних виокремлює точність диференціювання та відтворення м'язових, часових та просторових параметрів рухів, статичну рівновагу та точність узгодження рухів;
- науковці Е. Степаненкова та В. Староста [79, с. 252] розуміють координацію як один із складових елементів фізичної рухової підготовки. Високий рівень розвитку рухової підготовки можна вважати основою успіху у різних видах спорту, мається на увазі саме ті види, де кінцевий результат можна визначити високим рівнем технічної підготовленості учня.
- на думку Л. Д. Назаренка [61, с. 54] комплекс координаційних якостей вміщує таку якість індивіда як спритність, точність, рухливість, стрибучість, рівновагу, влучність, ритмічність та пластичність. Так, він переконаний, що взаємопов'язаними є усі рухові координації, при цьому вони зберігають самостійність, хоча і відносно.

Із цього приводу В. І. Лях [50, с. 17] наголошує, що слід розрізняти складні та елементарні координаційні здібності.

Як стверджує В. І. Лях, відносно елементарною є здатність відтворювати точно просторові параметри рухів, а складною слід вважати здатність перебудовувати рухові дії швидко, мається на увазі саме в умовах несподіваної зміни обставин [47, с. 4].

КЗ, що реалізуються у руховій діяльності, залежать від силових, швидкісних, та швидкісно-силових здібностей. Вирізняють два типи показників КЗ:

- абсолютні (явні);
- відносні (латентні).

Показники абсолютні характеризують рівень розвитку КЗ без урахування силових, швидкісних, швидкісно-силових можливостей школяра.

Показники відносні дають можливість розмірковувати стосовно прояву КЗ з урахування зазначених можливостей. Перераховані види КЗ подати можна як такі, які потенційно існують, мається на увазі їх існування до початку виконання рухової діяльності (такі здібності можна називати потенційними КЗ) і такі, які виявляються реально на початку виконання дії, та протягом власне самого процесу виконання (актуальні КЗ). [47]

Далі розглянемо класифікацію КЗ. Нам відомі основні два різновиди рівноваги: динамічна та статична. Ознайомившись із літературними джерелами бачимо, що прояви динамічної та статичної рівноваги у спеціальній літературі не представлені. Така тенденція може призвести до різного поняття основної (провідної) ролі певних факторів для вдосконалення та розвитку даної якості. Отже, визначення конкретних проявів динамічної та статичної рівноваги має дуже важливе значення. Науковці проводили спеціальні дослідження, які дозволили прийти до висновку, що і у динамічної, і у статичної рівноваги є цілий ряд неспецифічних та специфічних проявів. Прояви специфічні пов'язані із конкретними видами спортивної діяльності, а неспецифічні – пов'язані із побутовою та трудовою діяльністю. При цьому варто зазначити що такий розподіл (на специфічні та неспецифічні види) є умовним, так як провести чітке розмежування в складній руховій діяльності не порушуючи при цьому

структури рухи є неможливим. Але виділення зазначених двох груп є самостійним виправдано зважаючи на вдосконалення та розвиток стійкості тіла. При цьому неможливо досягти абсолютної стійкості тіла. При збереженні рівноваги (чи то статичної, чи динамічної) перебувають м'язи у стані тремору, проявляється в нетренованих, тому їм домогтися рівноваги буде набагато важче. Володіння знаннями щодо проявів та видів рівноваги дає можливість визначити її основу (фізіологічну). Механізми регуляції рівноваги є складними, так як обумовлюються комплексом діяльності різноманітних аналізаторів, станом нервової системи, м'язової системи та вегетативних органів. Неоднозначною є участь аналізаторів у керуванні стійким станом тіла. Більше за все, велика заслуга у збереженні рівноваги зоровому, руховому, тактильному, та вестибулярному аналізаторові. При цьому не є однаковою роль перерахованих аналізаторів. Дана тенденція залежить від виду та прояву даної якості. Саме для утримання певного положення тіла (стоячи, сидячи, при нахилі) руховий аналізатор відіграє головну роль. Основне значення при збереженні рівноваги після здійснення обертальних рухів набуває вестибуляр. Щоб утримати рівновагу після виконання стрибків, та вправ стрибкових, а також при балансуванні із предметами підвищується функція тактильного та зорового аналізатора. Таким чином, участь аналізатора визначається виходячи із рухового завдання, а також тісно пов'язане із проявом виду рівноваги. Безпосередній вплив на збереження рівноваги має стан дихальної системи. При диханні форсованому, збільшуються коливальні рухи тіла, це призводить до дуже великих витрат зусиль щоб зберегти рівновагу. Експериментальні та теоретичні дослідження дозволили виділити специфічні, спеціальні та загальні КЗ [44].

Далі розглянемо кожний вид КЗ окремо. Спеціальні КЗ відносяться до однорідних з психофізіологічних механізмів групам рухових дій, які є систематизовані відповідно до зростаючої складності. Враховуючи усе це потрібно розрізняти спеціальні КЗ:

- у циклічних рухових діях (біг, ходьба, лазіння, повзання, плавання; локомоції на пристосуваннях: велосипед, ковзани, гребля та ін.) та ациклічних (стрибки);
- у нелокомоторних рухах тіла в просторі (акробатичні та гімнастичні вправи);
- у маніпулятивних (маніпулювання рухи) виконані у просторі окремими частинами тіла (уколу, руху вказування, обводу контуру, дотики);
- у руках переміщення у просторі речей (намотування на палицю шнурівки, перекладання предметів, підйом вантажів);
- у рухових діях балістичних (метальних) з установкою на силу та дальність метання (метання гранати, штовхання ядра, молота, диска);
- у метальних рухах на влучність (кидки чи метання різних предметів у ціль, городки, теніс, жонглювання);
- у рухах прицілювання; в захисних та атакуючих рухових діях єдиноборств (бокс, боротьба, східні єдиноборства фехтування);
- у захисних та нападаючих техніко-тактичних та технічних діях рухливих ігор та спортивних (волейбол, баскетбол, футбол, хокей із м'ячем, шайбою, та гандбол [49]).

До розглянутої вище систематизації науковці не віднесли цілий ряд груп КЗ, які стосуються (відносяться) побутових операцій та трудових дій. Така класифікація називається вертикальною. Далі розглянемо класифікацію специфічних КЗ горизонтальну, до якої має бути віднесено рівновага, орієнтування у просторі, здатність до відтворення рухів, ритм, здатність до оцінки, диференціювання, до вимірювання часових, просторових та силових параметрів рухів, узгодження рухів, реагування, статокінетичної стійкості та довільної м'язової напруги [52, с. 45].

Відповідно до результатів розвитку специфічних та спеціальних КЗ, такого собі їх узагальнення з'явилося поняття «загальні КЗ». Сформоване дане поняття у результаті практичних спостережень, а також великої кількості наукових досліджень. Багато дітей, що мають однаково низькі, чи, навпаки,

однаково високі показники координації, ці показники знаходять відтворення у різних рухових діях. Також є школярі, які однаково добре виконують завдання на рівновагу, орієнтування, ритм, чим підтверджують реальність існування фактора «ЗКГ», також є і інша назва – це «загальні КЗ» [56, с. 48].

ЗКГ проявляється у початковому та середньому шкільному віці, у більш старшому віці частка генерального фактора у структурі КЗ дещо зменшується. Якщо у школяра спостерігається різний розвиток спеціальних КЗ, то в такому разі у учня будуть виявлені високі КЗ до ациклічних чи циклічних локомоцій, але при цьому досить низькі металльні рухи на влучність і дуже низькі до ігор спортивних. Це саме сказати можна і про прояви специфічних КЗ: школяр може мати гарний результат із просторової орієнтації, і середній результат на швидкість реагування у складних умовах.

Загальні КЗ – це реалізовані та потенційні можливості людини які визначають готовність дитини щодо оптимального управління різноманітними щодо походження та змісту руховими діями. [58, с. 49]. Під спеціальними КЗ слід розуміти можливості дитини, які визначають готовність дитини до оптимального керування подібними за змістом та походженням руховими діями [58, с. 49].

Специфічні КЗ – це можливості дитини, які визначають її готовність щодо оптимального керування окремими специфічними завданнями пов'язаними із координацією – на ритм, рівновагу, орієнтування у просторі, перестроювання рухової діяльності, реагування, диференціювання параметрів рухів, узгодження, збереження статокінетичної стійкості [60, с. 116].

Таким чином, вивчивши науково-методичну літературу, можна дійти до наступних висновків, що КЗ являють можливості індивіда які визначають його готовність до оптимального регулювання та управління руховими діями. Виділяють наступні КЗ: загальні, специфічні та спеціальні. Загальні КЗ – це реалізовані та потенційні можливості індивіда, які визначають його готовність стосовно оптимального управління різними щодо змісту та походження руховими діями. Спеціальні КЗ являють собою можливості учня, визначають

готовність учня до оптимального управління схожими за змістом на походженням руховими діями. Специфічні КЗ – це такі можливості школяра, які визначають його готовність стосовно оптимального керування окремими специфічними завданнями пов'язані із координацією – на орієнтування у просторі, ритм, рівновагу, перестроювання рухової діяльності, реагування, диференціювання параметрів рухів, узгодження, збереження статокінетичної стійкості. Якщо у школярів високий рівень розвитку КЗ то це дозволяє дітям швидше навчатися, оцінювати точніше тимчасові, просторові, динамічні параметри власних рухів, швидко та точно виконувати рухові дії в умовах, які є незвичайними, передбачити зміни та діяти у новій обстановці, орієнтуватися у просторі та часі, виразно та вправно виконувати рухи [41, с. 104].

1.2. Особливості фізичного розвитку молодших школярів, які займаються оздоровчими видами гімнастики

До молодшого шкільного віку належать діти у віці від 6(7) до 10(11) років, [95, с. 26].

Рівень фізичного розвитку є одним із критеріїв визначення змісту занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я підростаючого покоління. [41],

Аналіз літератури показав, що у хлопців і дівчат [95, с. 58], молодшого шкільного віку пропорції розвитку тіла є практично однаковими. Так, темпи зростання дещо сповільнюються (переважно у порівнянні до попереднього періоду), але при цьому спостерігається збільшення маси тіла. Зріст буде збільшуватися на 4-5 см в рік, маса тіла збільшуватиметься на 2-2,5 кг. Збільшується грудна клітка та ЖЄЛ. Так, у дитини (хлопчика) у віці 7-ми років ЖЄЛ становить 1400 мл., у дівчинки, відповідно – 1200 мл.; у 12-ти річних же хлопчика та дівчинки ЖЄЛ становить відповідно 2200 мл, та 2000 мл. [13, с. 86], таким чином, щорічне збільшення ЖЄЛ становить 160 мл. Недосконалою ще буде функція дихання, це пов'язано із слабкістю дихальних м'язів, то у дітей початкової школи дихання буде поверхневим та відносно прискореним.

Видихуване ж повітря має 2 % вуглекислоти, то є дещо меншим, у порівнянні із дорослою людиною, де відсоток вуглекислоти видихуваного повітря становить 4 %. То ми бачимо нижчу продуктивність функціонування дихального апарату дитини молодшого шкільного віку, так як кисню організм засвоює значно менше, ніж організм дорослого. Ускладнення дихання, чи, навіть затримка дихання молодшого школяра при виконанні руху (м'язовій діяльності) викликатиме достатньо швидке зниження насичення крові киснем. Вчителю це потрібно враховувати під час виконання фізичних вправ, дихання має погоджуватися із рухом тіла дитини. Таким чином, актуальним питанням буде навчити дитину правильному диханню під час виконання фізичних вправ (це значить, що не можна затримувати дихання в жодному разі).

Під органами кровообігу розуміється підтримка рівня тканинного обміну корисних речовин, а також і газообміну, кров доставляє до клітин кисень та поживні речовини, та приймає в себе і виводить непотрібні клітині організму речовини. На підставі наростання м'язів, та загалом маси тіла молодшого школяра, з кожним роком буде збільшуватися і вага серця. Пульс у дітей зазвичай дещо прискорений, і становить за 1 хв. - 84-90 ударів. Зважаючи на це кровообіг буде прискорений, тобто дітям МШВ властивий високий ступінь обмінних процесів (по відношенню до ваги тіла – крові багато). Стосовно кров'яного тиску, то він у дітей МШВ є нижчим, ніж у дорослої людини, це пов'язано із широким просвітом артерій у дітей початкових класів. Кров'яний тиск у учнів 1 та 2 року навчання становить 99/64 мм. рт. ст., у дітей 3 –го та 4-го класу – відповідно 105/70 мм. рт. ст. За час граничної напруженої роботи м'язів скорочення серця частіші, становлять до 200 скорочень за хв. У випадках якщо мало місце і емоційне навантаження, даний показник становить 270 скорочень за хвилину. Щоб запобігти аритмії мають проводитися систематичні тренування, саме вони сприятимуть вдосконаленні серцево-судинної системи [42].

Рухова діяльність буде забезпечувати тренуваність м'язів, а також організм дитини буде насичуватися киснем та поживними речовинами, буде

здійснюватися обмін речовин, розпадатимуться жири, вуглеводи та білки, так з'явиться необхідна для нормального функціонування організму дитини енергія. Частково енергія буде синтезувати нові клітини, у такий спосіб відбувається зростання організму.

М'язи у дітей 7-11 років ще слабкі, так, наприклад м'язи спини ще не можуть у правильному положенні підтримувати тіло, як наслідок – порушена постава. Хребет у статичній позі фіксується м'язами тулуба слабо. Піддатливими до зовнішнього впливу будуть кістки хребта та скелета. Тому зважаючи на все це, постава є нестійкою, може з'явитися викривлення (що є результатом статичної напруги яка мала місце протягом тривалого часу). У молодших школярів сила м'язів правих кінцівок та правої сторони тулуба є набагато вищою, ніж лівих кінцівок та лівого боку. Із зазначеної причини симетричність розвитку трапляється рідко, а щодо асиметричності, то інколи вона буває у деяких учнів досить таки різкою. Зважаючи на це вчителі на занятті фізичною культурою мають дбати про симетричний розвиток м'язів учнів, та про правильну поставу. Якщо робота буде проведена правильно, - це призведе до формування «м'язового корсету», це значить, що викривлення хребта можна уникнути. Таким чином, заняття спортом мають бути проведені з урахуванням усіх методичних вказівок щоб уникнути викривлення хребта дитини. [13, с. 39-40]

У дітей 7-11 років інтенсивно формується та розвивається м'язова система, - це значить, що зростає м'язова сила та зростає об'єм м'язів. При цьому, ми маємо зрозуміти, що для цього (інтенсивного розвитку м'язової системи) потрібно щоб відбувалася достатня кількість м'язової діяльності, фізичних рухів. [35]

Анатомічне формування головного мозку (власне його структури) закінчується до 8-9 років, але, у відношенні функціональному головному мозку потрібно ще розвиватися. Для дітей 8-9 років характерне поступове формування видів замикаючої роботи кори великих півкуль головного мозку,

що лежить в основі індивідуальних психологічних особливостей емоційної та інтелектуальної діяльності дитини [18, с. 34].

Особливості розвитку психологічних процесів молодших школярів. Процес сприйняття у цьому віці розвинений слабо, предмети зовнішнього світу дитина сприймає неточно, сприйняття будується на виокремленні випадкової ознаки, яка привернула увагу школяра. Увага носить мимовільний характер, в процесі навчання присутні зовнішні подразники, які відволікають дитину. Концентрація уваги у цьому віці є низькою, це говорить про те, що утримувати уваги на об'єкті протягом певного (тривалого) часу молодший школяр не може, зосереджена та напружена увага призведе лише до перевтоми. Пам'ять дитини є фрагментарною та наочною, тобто запам'ятати дитина здатна зображення, об'єкт, певні фрагменти пояснення, при цьому не може запам'ятати логічну смислову сутність. Процес запам'ятовування має механічний характер, спирається виключно на силі враження. Щодо процесу відтворення – він зазвичай неточний, має помилки, у пам'яті утримуватися не буде. Усі ці психологічні особливості розвитку молодшого школяра становлять пряме відношення до вивчення рухів (фізичних вправ побудованих на руховій діяльності). Так, молодший школяр може забути багато із усього того, що він вивчив місяць тому. Це все можна уникнути якщо робота буде проводитися систематично та протягом тривалого часу. Вчитель фізичної культури, чи тренер, має повторювати із 7-11 річною дитиною вивчений раніше матеріал, відновлювати пам'ять дитини. [95, с. 60]

Мислення є наочно-образним, пов'язане із процесами уяви. Це значить, що обов'язковим є наочний метод, (демонстрація) нового матеріалу, і якщо виклад нового матеріалу буде подаватися лише у словесній формі (не підкріплений наочністю) то це не сприятиме ні запам'ятовуванню, ні розумінню та подальшому відтворенню дітьми. Таким чином, основним методом навчання дітей 7-11 років є наочний метод. [95, с. 62]

Демонстрація (показ) рухів має за змістом бути простим. Основні елементи руху повинні бути виділені чітко, сприйняття ж має обов'язково мати подальше закріплення за допомогою слів.

Оскільки ігрова діяльність є провідною діяльністю дітей МШВ на заняттях із фізичного виховання доцільним є запровадження різноманітних ігор, ці ігри вимагають спритності, прояву сили, руху як швидкості, так і руху реагування на різноманітні ігрові ситуації, перевага ігор в тому, що вони розвивають рухову діяльність, мисленнєву діяльність, та й загалом розвиваються майже усі психічні процеси, такі як сприйняття та відчуття (вони стають гострішими), оперативна пам'ять, увага, уява, вольові якості, вміння регулювати емоціями. Окремо можна сказати про психоемоційний стан молодших школярів. У грі дитина відчуває яскраві емоції, емоції виражаються у вигуках, міміці, - так, емоційний стан тісно пов'язаний характером та інтенсивністю гри. Емоції тісно пов'язані із формуванням характеру дитини та його вольовими якостями. У грі виховуються такі риси як: наполегливість, рішучість, ініціативність, витримка, цілеспрямованість, самостійність [18, с. 35].

Риси характеру у дітей МШВ поки що формуються, тому є нестійкими. Особливо це стосується формування моральності. Тому, для віку 7-11 років характерні такі різні прояви рис характеру як: грубість, егоїстичність, примхливість, недисциплінованість, усе це є неправильним вихованням дитини у дошкільному віці. Це можна виправити, так як фізичне виховання має великі можливості для розвитку позитивних вольових якостей. [95, с. 66-67]

Таким чином, заняття із фізичного виховання у дітей МШВ мають будуватися із врахуванням психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей дитини. Підбираючи рухові вправи та ігри, вчитель (тренер) має враховувати фізичну підготовку дітей, періодичність проведення занять не більше 2-х разів на тиждень. Займатися гімнастикою краще починати з 4-5 років, тут заняття носять більш ознайомлюваний характер, формуються передумови до занять гімнастикою, що стосується спеціалізованих занять, - то починають їх у 10-11-ти річному віці. [8, с.8]

На занятті гімнастикою доцільно проводити ігрові вправи, рухливі ігри, та загально-розвивальні вправи. На початковому етапі занять з гімнастики проводять заняття із загальної фізичної підготовки та хореографії. Зазначені заняття дозволяють сформувати в учнів початкової школи своєрідний гімнастичний стиль та високу культуру руху [49, с. 72].

Заняття на гімнастичних снарядах розпочинають лише тоді, коли м'язи спини, кінцівок та плечового поясу будуть знаходитися у тонусі. Вчитель має звернути особливу увагу на розвиток спритності, швидкості, вдосконалення м'язових відчуттів, на розвиток сили. М'язове відчуття залежить від вдосконалення функціонування апарату проприоцепції, досягти це можна виконуючи вправи із ненасичених напругою м'язів, дані вправи слід ускладнювати, також швидкість виконання також має бути різною. Основна передумова гімнастичної школи – це точність виконання вправ. [8, с.9]

Спеціалізовані заняття гімнастикою (як ми писали про це раніше) слід починати із 11-12 років для хлопчиків, і дещо раніше – 10-11 років із дівчатами. Ці періоди є виправданими як із точки зору педагогіки, так і – фізіології. Етап спеціалізованої підготовки гімнастів триває 4-5 років. Зазначений період є сенситивним (сприятливим) для розвитку гнучкості (КЗ активно розвивається від 10-12 р.), стрибучості (9-13) просторово-часової координації (дана КЗ у хлопців активно розвивається включно до 13 річного віку), та точність рухів, отже основне завдання тренера – не втратити сенситивний період для формування тієї чи іншої КЗ. Швидкісно-силові здібності у дітей МШВ не формують, це пов'язане із несформованими у повній мірі м'язами кінцівок, спини, плечей. Загалом діти які займаються гімнастикою мають невисоку працездатність м'язової діяльності, вона вимагає витривалості. Підвищити функціональність вегетативної системи можливо спортивними іграми, кросовим бігом, ходьбою на лижах та плаванням. Тривалість періоду підготовки для гімнаста є різним, розпочинають зазвичай у МШВ із активізації м'язової діяльності, то мова йде про координацію лише, а не про накачування. Потрібно також врахувати, що скелет та кістки дітей 7-11 років складається із

великої кількості хрящової тканини, саме тому не слід перевантажувати гімнаста. Ефективними для зазначеного періоду є наступні види роботи: вправи акробатичні, стрибкові та динамічні, вправи, які мають виконуватися на гімнастичних снарядах. Обов'язкові вміння, які мають набути учні початкових класів – правильно дихати та слідкувати за поставою. Діти 7-10 років можуть займатися бігом (тривалий час), і знову ж таки, вчитель має враховувати індивідуальні особливості розвитку дитини. Загальна витривалість виховується повільним бігом, ходьбою, пересування на лижах, та бігом, що чергується із ходьбою. Важливо засвоїти, що така дистанція (точніше дистанція для перерахованих видів фізичної діяльності, становить дистанція від 1-1,5 км. [47, с.5]

1.3. Завдання, засоби і методи розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики

Система дитячої гімнастики була створена Карлом Орфом [67], ця система будувалася на інтелектуальній основі заняття, навантаження носило культурний характер, система розвивала музичні та фізичні здібності молодших школярів. Саме гра робить гімнастику привабливою для дітей початкової школи. Гімнастика розвиває у дітей не тільки КЗ, а й гнучкість, витривалість, а також дисциплінованість. На початку заняття мають бути проведені ритміко-гімнастичні вправи, особливість цих вправ полягає у зміцненні м'язів шиї, кінцівок (ніг та рук), м'язів тулуба, плечового поясу, виправлення недоліків (човгання, клишоногості, сутулості). До цього розділу окрім бігу, ходьби, та нахилів тулуба, слід додати вправи на розвиток рівноваги, спритності, статичної та динамічної координації [40, с.51]. Використовують зазвичай наступні фізичні вправи: біг між кеглями, повороти, що виконуються на пальцях ніг, стрибки через палицю, обруч, через канат (який коливається). Для розвитку КЗ вводять наступні завдання:

- на загальний розвиток;

- спеціально спрямований розвиток.

Загальний розвиток є розвитком базовим. До програмного завдання з базового розвитку фізичного виховання входить робота з учнями над розвитком КЗ, які виявляються у циклічних, ациклічних локомоціях, рухах металевих на дальність та на влучність, спортивних рухливих іграх [42, с. 11].

У гімнастиці об'єктом тренування є техніка рухів, і основне значення набуває рух, його амплітуда, напруга різними групами м'язів, час здійснення різними частинами тіла, вміння рухи видозмінювати швидко, переходити із одних точно координованих рухів на інші. Тобто задача вчителя довести КЗ до найвищого ступеню досконалості [80, с. 91].

Основним засобом розвитку КЗ є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, та ще й з додаванням до ФВ елементів новизни. Підвищувати складність вправ здається за можливим при зміні динамічних, просторових, та часових параметрів. Також рухові параметри можна комбінувати: поєднати, наприклад, ловлю предметів та ходьбу, чи навіть біг та ловля предметів; виконання вправи за сигналом, чи за обмежений годинними рамками проміжок часу.

Засоби, які ефективними для розвитку КЗ – це загально-підготовчі динамічні гімнастичні вправи, цінність їх полягає у тому, що вони здатні одночасно охоплювати основні м'язові групи. До таких вправ відносять вправи з предметами та без предметів, прості та складні, які здійснюються в змінених умовах, також положення можуть бути як різні, так і змінені, це наступні види: вправи з рівноваги, елементи акробатики. Значний вплив на розвиток КЗ має засвоєння правильної техніки: лазіння, бігу, метань, різного виду стрибків. [3, с.7]

Важливу категорію засобів складають фізичні вправи, які мають спрямованість на певні психофізіологічні завдання, вони управляють руховою дією. То є вправи по формуванню почуття простору, часу, м'язових зусиль [86, с. 11].

Існують спеціальні види вправ, які мають вдосконалювати КЗ, на тренуванні доцільно використовувати 2 групи зазначених заходів:

1. Вправи на засвоєння нових видів рухів;
2. Вправи, розвиваючі у гімнастиці.

Вправи на розвиток КЗ будуть ефективними допоки не будуть виконуватися автоматично. Вправи на розвиток КЗ слід планувати на першу половину заняття, тому що такі вправи дуже швидко викликають стомлення. Особливість таких вправ для розвитку координаційних здібностей полягає в тому, що вправа повинна мати елемент новизни.

Серед методів, які є ефективними для розвитку КЗ для підготовчої частини уроку [3, с.29]:

- біг «змійкою», який має виконуватися із невисокою швидкістю, навантаження ми маємо регулювати за ЧСС яка має становити у межах 120-140 уд/хв.;

- біг зі зміною напрямку, дане завдання має бути виконане за сигналом вчителя, швидкість виконання має бути середня, термін виконання – до 1 хв., ЧСС - 150 уд./хв.;

- біг з одночасними поворотами на 360° , термін виконання - до 1 хв.; швидкість виконання має бути невисокою, інтенсивність ЧСС – 130-150 уд./хв.;

- «човниковий біг»; термін виконання до 3-х хв.;

- біг спиною вперед, термін виконання до 1 хв., швидкість виконання має бути невисокою, ЧСС – 130 уд/хв.;

- біг помірний, поєднаний має бути із стрибками на двох ногах «по купинах» та на одній нозі, термін виконання до 1 хв.;

- стрибки, які виконуються через лінію, виконуються почергово із ноги правої на ліву із просуванням уперед, кількість повторів має становити близько – 14-18;

- стрибки на місці з поворотом на 180° та 360° , ФВ має повторюватися має 6-8 разів;

- стрибки на місці з підтягуванням колін до грудей, кількість повторень ФВ має становити 8-10 разів;

- вистрибування з повного присіду вгору з діставанням руками до позначки, повторень має бути 8-10 разів;

- стоячи на одній нозі, руки на поясі, другою в повітрі «написати» цифри від 0 до 9, кількість повторів становить 2-3 рази кожною ногою;

- із вихідного положення основна стійка підняти вперед ліву (праву) ногу і взятись за носок, стоячи 1 хв., повторити потрібно 2-3 рази.

Метод розвитку КЗ засобами подолання перешкод створює учням всі можливості із великої кількості інформації обрати те, що допоможе вирішити завдання у найоптимальніший спосіб.

Є. І. Ільїн [33, с. 99] виокремлює 4 напрямки розвитку КЗ:

1. Оволодіння новими видами вправ;
2. Підвищення координаційних труднощів;
3. Боротьба з напруженістю м'язів;
4. Збільшення здатності до збереження рівноваги.

Окрім цього він зауважив, що при тренуванні КЗ слід застосовувати спеціальні цілеспрямовані та систематичні педагогічні впливи. Інший вчений, М. М. Туревський переконаний що найкращий засіб для тренування КЗ є тренажер [86, с. 12]. На думку А. А. Васильків [16, с. 65], існують наступні групи вправ, які ефективно розвивають КЗ:

- вправи спрямовані на роздратування зорового аналізатора:

1. Повороти, що виконуються очима, - вліво-вправо, вгору-вниз;
2. Обертання очей у сторони, виконують права-наліво, та зліва – направо.

Швидкість виконання вправи – повільно. Така вправа має бути повторена 2-8 разів.

- вправи на роздратування рецепторів шлунка:

1. Дихання низом живота та діафрагмою;
2. Вправа «Наулі»: ця вправа має виконана наступним чином, спочатку відбувається глибокий вдих носом, потім повний і глибокий видих

через майже зімкнуті губи, затримується дихання, в період якого втягуються всередину і викидаються вперед м'язи живота. Вправа виконується по 5-40 секунд, по 2-3 підходи.

3. «Танець живота» - хвильові рухи тазом та животом, мають виконуватися рухи вгору-вниз, кругові рухи, та рухи в сторону.

- і, насамкінець, вправи, які здійснюють вплив на м'язові рецептори:

1. Переміщення з прискоренням. Різкі рухи ногами і руками, приведення і відведення, махи вперед і назад, кругові вправи вперед назад.

2. Старт і стартове прискорення, різка зупинка.

Основні педагогічні задачі, які вирішуються на заняттях з оздоровчої гімнастики, це наступні:

- гармонійний фізичний розвиток учнів;
- розвиток фізичних якостей (гнучкості, КЗ, сили, швидкості, витривалості та спритності);
- розвиток всієї м'язової системи;
- розвиток усіх груп м'язів;
- попередження та усунення функціональних відхилень в системах організму, чи окремих органах;
- вироблення правильної постави, ходи;
- зміцнення та загальний розвиток органів дихання, зміцнення роботи серцево-судинної системи, підвищення життєдіяльності організму, поліпшення обміну речовин. [96]

Для оздоровчої гімнастики властивий метод вправи суворо регламентованої, зазначений метод може реалізуватися власне як:

- можливість кожену вправу розкласти на частини;
- вправи мають виключно аналітичний характер, це дає можливість застосовувати ці вправи для вирішення конкретних оздоровчих та педагогічних задач;

- оздоровча гімнастика вміщує величезну кількість найрізноманітніших відповідно до способів виконання, до структури, інформаційному, енергетичному, психологічному забезпеченню вправ. Із даних вправ можна сформувати комплекси для вирішення виховних та оздоровчих завдань;

- можливість спостереження фізичного навантаження (пульс учня) після кожної виконаної вправи, це дасть можливість планувати фізичне навантаження уроку фізичного виховання;

- можливість вправи ускладнювати, це можна здійснити за рахунок зміни саме вихідних положень;

- оздоровчу гімнастику виконувати можна і під музичний супровід;

- можливість суворої регламентації та педагогічного процесу.

Проведення оздоровчої гімнастики у програмі фізичної культури у початковій школі сприяє фізичному розвитку, удосконалює рухові здібності, роботу всіх органів, виховує дисциплінованість та організованість [88, с. 13]. Так, порядок, точна регламентація вправ, - все це прищеплює корисні людські якості.

У початковій школі, уроки фізичного виховання, відповідно до програми, мають бути проведені 2 рази на тиждень, тому, на відміну від спортивної секції, відбувається навчання оздоровчій гімнастиці дуже обмеженим у часі, так би можна сказати «поспіхом, чи находу». При цьому, слід зазначити, що зберігається принцип потоковості виконання рухів. Принцип потоковості підвищує вимоги, які висуваються до вчителя фізичної культури, з огляду на це, вчитель має пояснити учням техніку виконання вправи чітко та лаконічно; вести постійне спостереження за виконанням вправи, якщо буде мати помилка при виконанні, вчитель має виправити та пересвідчитися у тому, щоб дитина зрозуміла сутність помилки, і навчилася виконувати вправу правильно. Форма роз'яснення має бути тактовною, викладеною у легкій доступній для учня початкової школи формі.

Методи, які застосовуються на заняттях оздоровчою гімнастикою [87, с. 63]:

- ціннісний та розчленований метод. Особливість цього методу полягає в тому, що на занятті оздоровчою гімнастикою мають бути застосовані відносно доступні рухи, наприклад, ходьба, мають розучуватися цілісним методом приставні кроки та різновиди приставних кроків. Це ми розглянули метод ціннісний. Проте, різного роду «добавки», які додаються до основної вправи, у вигляді рухів кінцівками (руками чи ногами) вимагають розчленування. Вивчення вправи має здійснювати за наступною послідовністю: спочатку розучуються вправи ногами, потім – руками, а після цього виконується рухова цілісна дія. Застосовується розчленований метод при розучуванні складних координаційних рухів, а також при розучуванні танцювальних рухів. Вивчення нових рухів має бути систематичним та суворо послідовним, а комбінації нового руху складатися мають виключно із комбінацій, елементів, які були учнями гарно засвоєні.

Основні методичні прийоми навчання учнів МШВ оздоровчою гімнастикою. Чинники, які складають основну методичну основу роботи по оздоровчій гімнастиці:

1. Пояснення та оперативний коментар. Під час уроку фізичної культури, точніше під час роботи із оздоровчої гімнастики, основне значення належить вказівкам, ці вказівки мають надаватися вчителем під час виконання вправи. Вказівки вчителя здійснюють роль зовнішнього управляючого моменту, цей момент допомагає учням МШВ представляти оперативно власні дії. Варто зазначити, що вказівки мають включати моменти, як, що, у який спосіб робити (основні моменти техніки, назва руху, підрахунок, напрямки), до цього переліку слід додати виправлення допущених неточностей у виконанні вправи та помилок, вносячи корекцію, і, цим самим використовуючи принцип зворотного зв'язку, обов'язково має бути збережений потоковий метод реалізації (проведення) вправ [69, с. 67].

Вчитель має пояснювати техніку виконання вправи у зрозумілій формі, доступною логікою викладу, при цьому обов'язково має бути враховано рівень фізичного та інтелектуального розвитку учнів.

Особливості візуального керування групою. Зазначена методика була розроблена у Америці, - точніше у США, це є умовна знакова система керування групою, що суттєво полегшує проведення заняття оздоровчою гімнастикою. Використовується візуальне керування спільно із вказівками наданими у словесній формі. Для прикладу можемо навести наступну послідовність: на початку має бути продемонстрований напрямок руху і до цього мають бути надані пояснення, дітям потрібно пояснити, що вони мають робити. Далі ми маємо розглянути систему оперативного коментаря, візуальне управління групою та пояснення здійснене має бути чітко та впевнено.

На практиці дуже часто мають бути застосовані різноманітні форми фіксації, відповідно до їх сприйняття у відчуттях закріплюється правильне положення, яке відповідає фазі конкретної вправи, здебільшого це стосується вправ силового характеру.

Невербальні методи управління групою являють собою виразні рухи тілом. Вчитель має підкреслювати власними рухами моменти напруги, розслаблення, характер танцювальних елементів. Дуже велике значення у даному педагогічному процесі займає міміка. Не слід проводити заняття коли у вчителя чи учнів яскраво виражена дратівливість, невдоволення, втома.

Ефективним фактором навчання оздоровчими видами гімнастики є музичний супровід. Музику слід розглядати як фактор, який здійснює вплив на учнів МШВ у процесі навчання вправам за рахунок зміни ритму та темпу музичного супроводу. Успішному засвоєнню рухової дії (рухового навичку) сприяє правильна методика використання музики.

Вкрай важливим методичним прийомом являється зміна темпу виконання рухів: темп може бути як уповільнений, так і прискорений, усе залежить від того, наскільки елемент вправи був засвоєний дитиною, комбінації цілої чи з'єднаної. Якщо на початкових етапах вивчення вправи темп буде швидким, це призведе до перенавантаження м'язів, які є скутими, і як наслідок – учень вправу повторити не зможе, так як він її не зрозумів. Така дія є вкрай негативною, не педагогічною, оскільки викличе у учнів лише тільки

роздратування, також може розвинути відкрите небажання дитини займатися оздоровчою гімнастикою [70, с. 44].

Повільний темп виконання вправ також є не добрим, виконання у повільному темпі не матиме оздоровчого ефекту вправи на організм дитини, зокрема на кардіореспіраторну систему. Вчитель не має вимагати від учнів щоб виконувані ними комбінації були виразними та емоційно забарвленими, також не потрібно вимагати виконання усієї комбінації. Потрібно сконцентрувати увагу на технічній стороні, тобто всі елементи вправи дитина має виконати у правильній послідовності елементів, вчитель має навчити учня МШВ орієнтуватися у просторі, і лише після цього слід вводити виразність та емоційність [61, с. 53].

Особливості самоконтролю дій. Самоконтроль вміщує у собі не лише механічне повторення рухів, точніше сказати зовнішньої форми рухів, а вміщує у собі контроль молодших школярів за власними м'язами. Вчитель має постійно коментувати функціональну роботу, що має бути виконана м'язами, замість погляду на це знання анатомії рухів є важливою складовою частиною усієї системи фахової підготовки вчителя фізичної культури.

Надзвичайно потужну допомогу у реалізації занять дає саме дзеркало. Молодші школярі можуть контролювати власні рухи та звіряти виконані ними рухи із діями вчителя. У спортивному залі де проводиться оздоровча гімнастика саме наявність дзеркала являється важливою умовою щоб технічно правильно навчити школярів виконувати вправи, це є дуже важливим аспектом саме для персонального контракту.

Метод показу вправ [58, с. 116]. Питання правильного показу вправ, являється надто важливою проблемою сучасної методики фізичного виховання. Якщо вправа є простою, то її доцільно показати учням стоячи до школярів обличчям, починати виконувати вправу потрібно із лівої ноги та руки. Якщо вправа є складною, - то показувати її слід, таким чином: вчитель має стати до учнів спиною. Але захоплюватися цим тривалий час не варто, так як тривалий показ вправи у положенні спиною до класу, може викликати у деяких дітей

негативну реакцію. Тому, коли окремі комбінації чи рухи освоєні учнями МШВ добре, вчитель повертається обличчям до дітей, і рухи виконує у дзеркальному відображенні.

Метод, який називається симетричне навчання. Рухи мають виконуватися у ту, чи іншу сторону. Саме рівномірне навантаження здійснює позитивний вплив на гармонійний розвиток школяра. У процесі розвитку дитячий організм, не беручи до уваги симетричну будову рухового аналізатора, відчуває та власне і зазнає асиметричні зміни, при цих змінах одна кінцівка формується у провідну (домінуючу), а інша кінцівка формується у підлеглу (деномінуючу) [58].

Основним характерним вираженням асиметрії рухової являється переважне використання кінцівки (однієї верхньої), це отримало назву праворукості та ліворукості [96]. Майже всі науковці [58, 61, 70] погоджуються із думкою, що раціональним буде власне те, щоб тренувати та освоювати рухи спочатку рукою чи ногою домінуючою, і тільки після цього – деномінуючою. Цей принцип ефективно використовувати можливо виключно на індивідуальному занятті, якщо ми маємо займатися всією групою (експериментальною та контрольною), то меншість має підпорядкуватися більшості.

1.4. Використання вправ Хатха-йоги як одного із засобів оздоровчих видів гімнастики

Суть поняття Хатха-йоги, і основних історичних осіб, які внесли свій вклад у науку йоги, і її практичну реалізацію, вивчали такі вчені, як: Сміт, Д., Айенгар Б.К.С., Латохіна Л.И., Тетерніков Л.І., Харазян Е., Хенротт Жан-Жорж., та ін. [1, 2, 45, 78,].

Також працювала над цим питанням вчена Парамонова Маргарита Юріївна «Фізичне виховання дітей дошкільного віку в педагогічній спадщині Е.А.Аркіна», в цій роботі вона розкрила науково-педагогічні погляди Е.А. Аркіна в галузі фізичного виховання дошкільнят. Зважаючи на те, що молодші

школярі та дошкільники (так, власне у книзі розглядали дітей 7 років) мають багато спільного як у фізіологічному так і у психологічному розвитку. Матеріали цього дослідження можна застосовувати при розробці комплексного підходу освіти в області «Фізичної культури» в програмі початкової школи; Парамонова М.Ю. «Е. А. Аркін як основоположник вітчизняної теорії і методики фізичного виховання дитини», та ін. [70].

Йога - система самопізнання, і точкою відліку в ній є справжнє "Я" людини, яке дуже важко описати або висловити, проте в різних багатовікових традиціях має свою назву: атма, душа, психея, самість і ін. Щоб людина не робила, але якщо вона перебуває в стані усвідомлення, то така діяльність стає йогою [69, с. 18].

Деякі вчені [2, 45, 46] вважають, що йогу можна також визначити і як стан свідомості, а не як якийсь конкретний звід дій або ритуалів, ось чому існує так багато видів йог, наприклад:

Раджа-йога - мистецтво управління собою і людьми.

Ха-тха йога - мистецтво пізнання і управління своїм тілом.

Джняна-йога - усвідомлення себе через знання і сам процес пізнання.

Нада-йога - усвідомлення себе за допомогою звуку.

І ще достатня кількість її видів, які в основі вищого розвитку свідомості, згідно з вченням Йоги, має бути гармонійне, здорове тіло. Тіло, як вважають йоги посудина для Духа, тому його потрібно підтримувати в належному стані та зберегти якомога довше. Для досягнення цієї мети існує розділ Йоги – Хатха йога.

Хатха йога - це давня індійська система підтримки тіла в оптимальному фізичному стані. Це наука про створення гармонійної людини, як з точки зору тіла, так і духу. Слово «Хатха» складається з двох частин: «ха» означає «сонце», «тха» місяць. «Йога» означає «єднання», «союз». Таким чином - це з'єднання протилежних начал: чоловічого і жіночого, світлого і темного, позитивного і негативного. Така йога дозволяє врівноважити протилежні сторони людської істоти, і прийти до внутрішнього єдності і гармонії. Ха-тха

йога це заняття для тих, хто бажає знайти здоров'я, спокій і цілісність [82, с. 15].

Для цього в Ха-тха йозі використовуються як матеріальні ресурси (правильне харчування, асани, бандхи, мудрі, робота з диханням), так і психічні (робота з увагою і медитація, морально-етична дисципліна).

Практика класичної йоги включає кілька обов'язкових елементів [45]:

- асани - спеціальне положення тіла. У такій йозі асан безліч - до 84000. У «Ха-тха йога прадіпіка» Свами Сватмарама, найдавнішого канонічного тексту по Ха-тха йозі, то кажуть, що асани роблять йогіна стійким, вільним від недуг і надають легкість тілу. Асанам навчають вже в початковому курсі йоги.

- Дихальні вправи (пранаяма). Тут дихання має величезне значення. Про нього сказано: «Коли дихання рухається, тоді і розум неспокійний. Затамувавши подих, йогин досягає стійкості розуму. Людина живе, поки Прана (дихання) є в тілі. Коли Прана залишає тіло, його покидає і життя. Тому потрібно сповільнювати дихання ». У класичній Ха-тха йозі роботі з диханням приділяється дуже багато часу. Однак йога для початківців не включає глибоку практику пранаям [92, с. 12].

- Робота з увагою. Контроль уваги нерозривно пов'язаний з контролем дихання: «Керуючи диханням, йогин управляє думкою. Керуючи думкою, він керує і диханням ». Хатха-йога і вправи для розвитку уваги нероздільні. Власне кажучи, в такій йозі асани - це і є вправи для тренування уваги, тому що в процесі їх виконання слід концентруватися на певних точках тіла.

- Дотримання морально-етичних норм.

Особлива увага приділяється здоров'ю, гнучкості і тонуусу хребта. Унікальною особливістю даної йоги є вправи, що стимулюють гормональні залози і здійснюють масаж внутрішніх органів. Стимуляція гормональної системи допомагає підтримувати збалансовані емоції і сприяє більшому оптимізму в житті. На додаток до фізичних вправ, йога включає методи очищення внутрішніх органів і встановлює принципи правильного харчування.

Давньоіндійський філософ Патанджалі систематизував накопичені дані з йоги в своїй книзі «Йогасутра». Патанджалі описав Аштанга-йогу, або восьми ступінчастий шлях тренувань: 1) Яма; 2) Ніяма; 3) Асана; 4) Пранаяма; 5) Пратьяхара; 6) Дхарана; 7) Дх'яна; 8) Самадхи. Рухаючись вгору за цими сходами, учень досягає гармонії тіла і свідомості повного панування над собою [93, с. 31].

Система Патанджалі була визнана практично всіма авторитетними послідовниками йоги [2, 32, 45, 68]. Однак, систематизація йоги за видами досить умовна, оскільки, як уже згадувалося вище, вони взаємопов'язані і проникають одна в одну. Наприклад, Хатха йога, хоча і спирається на Асану і Пранаяму, але і запозичує ряд положень Ніями (дієта, гігієнічні прийоми і т.п.), Пратьяхара (відволікання почуттів) і дхарана (концентрація уваги).

Ха-тха йога включає в себе 4 ступені [45]:

1. Яма - стриманість, дотримання загальних моральних принципів.
2. Ніяма - культура, гігієна, зовнішнє і внутрішнє очищення через самодисципліну.
3. Асана - поза, певне положення тіла, яке розвиває фізичні якості, покращує роботу внутрішніх органів.
4. Пранаяма - контроль за диханням. Уміння за допомогою дихальних вправ накопичувати енергію в організмі.

Основна і принципова відмінність Хатха йоги від спорту в тому, що, хоч це і робота з фізичним тілом, орієнтована вона на свідомість. Якщо говорити спрощено, вона складається з трьох основних складових: особливих фізичних вправ - «асан», дихальних вправ - «пранаям», роботи зі свідомістю у вигляді концентрації - «медитативні техніки». З точки зору сучасної медицини таку йогу можна назвати «психофізичною гімнастикою» [32].

Йога розглядає фізичне тіло людини тільки як інструмент для роботи з розумом і досягнення гармонії внутрішнього стану і зовнішнього здоров'я. Тому, під час занять людина повинна обов'язково розслабитися, відкинути всі

сторонні думки і зосередитися тільки на власному тілі і процесах, що відбуваються всередині нього [45, с. 64].

В системі психофізичної гімнастики дуже велика увага приділяється здоров'ю, а значить, і красі тіла. Безліч вправ направлено на очищення і зміцнення, збільшення його КЗ за допомогою спеціально підібраних послідовностей асан (поз). При виконанні асан вся увага практикуючого зосереджено всередині тіла. Але практика - це не тільки розслаблення або напруга певної групи м'язів для правильного виконання вправи, але це в першу чергу активна робота з внутрішнім світом [32].

Основна рекомендація по заняттю такою йогою - це регулярність і систематичність практики. Ці вправи різноманітні і спрямовані на весь організм. Регулярні заняття йогою сприяють:

- розвитку КЗ;
- підвищенню витривалості;
- розвитку гнучкості і пластичності;
- налаштуванню правильного дихання;
- поліпшенню кровообігу, системи травлення, ендокринної системи;
- розвитку опорно-рухового апарату;
- виправленню постави.

Оздоровча і розвиваюча спрямованість гімнастики Ха-тха йоги розкриває позитивний вплив засобів оздоровчої гімнастики на розвиток фізичних, психічних та інтелектуальних якостей людини, вона сприяє загартовуванню організму, посилює захисні властивості імунної системи організму до простудних та інфекційних захворювань. Допомагає розвитку і вдосконалення дихальної системи дітей, розвиває КЗ, покращує психофізичний стан, попереджає порушення опорно-рухового апарату, плоскостопості, формує правильну поставу, зміцнює здоров'я [2, с. 312].

При виконанні комплексів оздоровчої гімнастики відбувається сильний, але адекватний віку і психофізичному стану дитини вплив механічної та психічної енергії на організм як на цілісне утворення. При регулярній практиці

організм піддається впливу по одній і тій же функціональній моделі, що забезпечує швидку адаптацію його систем. [50, с. 17],

Включення оздоровчих поз йоги впливає як фізичний аспект на ті чи інші групи м'язів, а також на систему дихання і кровообігу. Велике місце в занятті займає психофізичне тренування, яке через розвиток уяви, створення уявного образу впливає на психом'язовий механізм, на соматичну і фізіологічну сфери організму.

Н. Москаленко і Л. Михальченко стверджують, що гімнастика Ха-тха йоги доступна для дітей початкової школи, однак методика використання цих вправ до кінця не розроблена [60].

Латохіна Л.І. в своїй книзі «Ха-тха йога для дітей» [45] говорить про те, що такі заняття доступні людям будь-якого віку. У ній основна увага приділяється статичній підтримці пози. Для проведення таких занять підбираються найдоступніші йогівські пози. Проведення таких занять просто необхідно для повного гармонійного розвитку дітей МШВ, тому що більшість вправ йоги природні, фізіологічні. Вони копіюють пози тварин, птахів, певні положення людей, предмети. Багато поз названі їхніми іменами. Знайомі образи кішки, лева, риби, лелеки, дерева і т.д. допомагають дітям краще уявити ту чи іншу позу, будять фантазію і уяву. Завдяки цьому діти краще запам'ятовують вправи і легше їх освоюють.

Для дітей йогівські вправи - це профілактика сколіозу, астми, простудних захворювань. Але не тільки це. Діти стають спокійнішими, добрішими, у них з'являється впевненість у своїх силах. Йогівські вправи допомагають стати їм більш уважними на заняттях, так як при виконанні кожної вправи потрібна особлива зосередженість.

Діти в силу особливостей нервової системи більше схильні перебувати в русі, і практикувати статичні пози їм, як правило, не цікаво. Дітям (принаймні на початковому етапі) вправи даються в зв'язках. Зв'язки в йозі називаються віньяси: це коли одна вправа відразу йде вслід за іншою, і довго в одній позі дитина не знаходиться. Стиль, коли асана за асану перетікають одна в одну,

називається аштанга віньяса; він рекомендований не тільки для дітей, але і улюблений багатьма дорослими йогинами. Це не означає, що статику дітям зовсім давати не потрібно. Тут важливо орієнтуватися на темп розвитку дитини. Чим молодші діти, тим більше потрібно давати їм динамічних вправ. Коли вони стають старше, можна починати вводити статичні асани. Орієнтуватися необхідно на дитину: якщо вона опанувала вміння концентруватися, їй вже вдається витримувати статичні пози (і особливо асани на рівновагу (наприклад, Позу Дерева), то це говорить про те, що дитина вже не просто підготовлена фізично, а й психічно досить стійко, вміє зосередитися і утримувати цей стан. Але динамічні зв'язки все одно потрібні: вони дають можливість розподілити енергію. Статичні навантаження - складніші для дітей в силу їх незбалансованості. Але є різні діти - якісь і в 5-6 років можуть по годині спокійно працювати по дорослій програмі з дихальними вправами і витримкою асан. Тому доцільно не просто проводити заняття по заздалегідь наміченому плану, а коригувати проведення і насиченість занять по ходу освоєння техніки дітьми. Іноді можна розбивати дітей на групи, яким надаються завдання з різним ступенем статичності [46, с. 74].

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

Таким чином, координаційні здібності розглядають як основну функцію моторного розвитку школярів, зокрема учнів молодшої школи. Кожна із рухових координацій володіє власною структурою, так як відображає різноманітні сторони рухової діяльності, і будучи структурно впорядкованими, вони створюють цілісну систему, і відповідно власної специфіки володіють загальними ознаками.

КЗ відображають можливості індивіда які визначають його готовність до оптимального регулювання та управління руховими діями. Виділяють наступні КЗ: загальні, специфічні та спеціальні.

Проаналізувавши літературу, можна сказати, що заняття із фізичного виховання у дітей МШВ мають будуватися із врахуванням психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей дитини. Підбираючи рухові вправи та ігри, вчитель (тренер) має враховувати фізичну підготовку дітей, періодичність проведення занять не більше 2-х разів на тиждень. Займатися гімнастикою краще починати з 4-5 років, тут заняття носять більш ознайомлюваний характер, формуються передумови до занять гімнастикою, що стосується спеціалізованих занять, - то починають їх у 10-11-ти річному віці.

На занятті гімнастикою доцільно проводити ігрові вправи, рухливі ігри, та загально-розвивальні вправи. На початковому етапі занять з гімнастики проводять заняття із загальної фізичної підготовки та хореографії. Зазначені заняття дозволяють сформувати в учнів початкової школи своєрідний гімнастичний стиль та високу культуру руху.

Вивчивши і проаналізувавши літературні джерела можна зробити висновок, що Йога розглядає фізичне тіло людини тільки як інструмент для роботи з розумом і досягнення гармонії внутрішнього стану і зовнішнього здоров'я.

Основна і принципова відмінність Хатха йоги від спорту в тому, що, хоч це і робота з фізичним тілом, орієнтована вона на свідомість. Якщо говорити спрощено, вона складається з трьох основних складових: особливих фізичних вправ - «асан», дихальних вправ - «пранаям», роботи зі свідомістю у вигляді концентрації - «медитативні техніки». З точки зору сучасної медицини таку йогу можна назвати «психофізичною гімнастикою»

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі середньої загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 22 Сумської області м. Суми.

Для проведення експериментального дослідження було організовано дві групи дітей, експериментальну групу (15 дівчат 1-А класу) і контрольну групу (15 дівчат 1-Б класу), це діти у віці 6-7 років.

Дослідження проводилося у три етапи. У першому етапі проводився аналіз науково-методичної літератури, визначалася мета, завдання та методи дослідження. Другий етап називається констатувальний. Мета дослідження констатувального етапу експерименту полягала у визначенні рівня сформованості КЗ учнів контрольної та експериментальної групи.

Другий етап дослідження будувався наступним чином, ми розробили методику занять із використанням оздоровчих видів гімнастики, яка складалася із ряду фізичних вправ Хатха-йоги, та визначали критерії, по яким ми оцінювали виконання кожного завдання, яке входить в програму експерименту.

Після визначення рівня сформованості у дівчат і контрольної, і експериментальної груп координаційних здібностей, протягом 2-х місяців проводили у першій (експериментальній), і у другій (контрольній) уроки з фізичного виховання, тільки у експериментальній групі ми проводили заняття, на яких основний упор робили на йогівських вправах. У другій групі, контрольній, заняття проводилося по звичайній програмі з фізичної культури.

Третій етап дослідження – це формувальний експеримент. Мета даного етапу експерименту (тобто формувального) полягала у перевірці того, як змінилися координаційні здібності у експериментальній групі по відношенню до групи контрольної. Для цього, ми ще раз проводили програму оцінювання, яку розробили на етапі первинної перевірки стану розвитку КЗ. По кожній вправі, яка складає програму експерименту ми складемо таблиці, у які занесемо

результати дослідження та побудуємо графіки та діаграми, на яких наочно продемонструємо отримані результати дослідження.

І в кінці ми порівняли отримані результати на етапі констатувального та формувального етапів експериментального дослідження.

Мета експериментального дослідження полягала у виявленні ефективних засобів, які у найбільшій мірі сприяли б розвитку КЗ у дітей МШВ на заняттях з фізичної культури з оздоровчою гімнастичною спрямованістю.

Перед початком експерименту, ми вивчили медичні картки кожного учня, щоб дізнатися про стан здоров'я, організували класні (тобто ми маємо на увазі для батьків 1-А та 1-Б класу) збори, на зборах розповіли про концепцію експериментального дослідження, розпитали батьків про хвороби (якщо є) та медичні протипоказання їх дітей, отримали згоду батьків на участь їх дітей у якості учасників експерименту.

Для загального ознайомлення із експериментальною та контрольною групою, представлено окремо списки дівчат обох груп (Додатки 1, 2).

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури
- педагогічне спостереження
- педагогічний експеримент
- метод математичної статистики

Аналіз науково-методичної літератури. Одним із найбільш відомих і доступних методів досліджень є вивчення науково-методичної літератури. Аналіз літературних джерел проводився шляхом вивчення монографій, різноманітних наукових статей, та підручників за допомогою Інтернет-ресурсів. В процесі виконання кваліфікаційної роботи було проаналізовано 97 джерел.

Даний метод дослідження дозволив розширити уявлення про поняття «координація», «координаційні здібності», їх види, класифікації, а також завдання, засоби, та методи розвитку КЗ дітей молодшого шкільного віку на заняттях оздоровчими видами гімнастики. Це дозволило узагальнити та використати у роботі сучасні погляди та методику розвитку координаційних здібностей дітей початкової школи та використати їх в нашому дослідженні.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив з'ясувати, що на сьогоднішній день є достатньо спеціальної літератури та наукових робіт присвячених даній темі дослідження.

Педагогічне спостереження. Велику інформацію вчитель отримує саме за допомогою методу спостереження. Спостерігаючи в ході занять з фізичної культури за учнями, вчитель може оцінити зовнішні ознаки реакції організму на навантаження, рівень інтересу до занять, їх поведінку. Аналіз літератури показав, що в педагогічній практиці метод спостережень використовується як контроль за діяльністю учня, його технікою, фізичним станом, а також за формуванням його можливостей та здібностей [97].

В даному дослідженні педагогічне спостереження використовувалося як один із методів контролю апробації запропонованої методики розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку за допомогою оздоровчого виду гімнастики (Хатха-Йоги) з метою отримання візуальної інформації при виконанні вправ, поданих у 3 розділі.

Педагогічний експеримент – один із найбільш відомих та надійних методів перевірки отриманих даних під час дослідження.

До початку експерименту ми визначали реальний стан фізичного розвитку координаційних здібностей учнів і експериментальної і контрольної групи. Далі в експериментальній групі протягом двох місяців проводилася розроблена методика для поліпшення рівня розвитку КЗ, а у другій групі, контрольній, заняття проводилося по звичайній програмі з фізичної культури. Експеримент полягає у перевірці того, як змінилися координаційні здібності у експериментальній групі по відношенню до групи контрольної. Для цього, ми

ще раз проводили програму оцінювання, яку розробили на етапі первинної перевірки стану розвитку КЗ.

Для визначення рівня розвитку КЗ у школярів початкової школи експериментальної та контрольної груп проводилися контрольні випробування, що включали в себе 7 вправ з оздоровчої гімнастики, а саме Хатха-йоги, поданих у 3 розділі.

Методи математичної статистики у процесі контрольних випробувань за час проведення експерименту проводилися з метою об'єктивного обґрунтування надійності кількісних характеристик. Знайдені у ході експериментального дослідження дані підлягали обробці з використанням найвідомішого методу середніх величин. В даному дослідженні використовувалася така формула:

$$\bar{X} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_{10}}{n} = \frac{\sum x}{n}$$

де Σ - символ суми; x_1, x_2, \dots - значення окремих вимірювань; n - загальне число випадків.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ ХАТХА-ЙОГИ

3.1. Методика розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку за допомогою вправ Хатха-Йоги

В даному дослідженні пропонується нетрадиційна форма проведення анонсованої методики заняття з фізичної культури, виражена в використанні вправ оздоровчої гімнастики Хатха йоги з метою попереджень порушень опорно-рухового апарату, розвитку КЗ і зміцнення здоров'я дітей.

На заняттях виконувалися вправи, які поєднувалися зі спокійним диханням і розслабленням. Учні виконували вправи з довільним диханням. Воно було спокійним, без напруги і затримок. Для підвищення інтересу у дітей МШВ заняття проводилося в формі спокійної казки, яку розповідає вчитель. Кожну вправу розучували окремо. Показ обов'язково супроводжувався поясненням. Вивчаючи вправу, створювався образ, доступний дитячому розумінню, викликавши при цьому у дитини бажання увійти в запропонований спосіб заняття. Дуже важливо було підтримувати на заняттях спокійну доброзичливу обстановку.

Методика занять для дітей проводилася у формі казки, персонажів і дії якої ілюструють різні пози. Приблизний сценарій:

1. «Жила була Баба Яга -« скорчені »» (поза Гарудасана).
2. «Впіймала вона Іванка та хотіла посадити його в піч, а він - не поміщається!» (Це - поза Трикутника, Тріконасана).
3. Баба Яга говорить: «А ну, повернись!» - повернувся Іванко (виконується Тріконасана з розворотом спочатку до однієї, потім до іншої ноги). Все одно не поміщається!».
4. «Посадила Баба Яга Іванка на лопату, і хоче посадити в продихи - а він все одно не поміщається» (рис.3.1).

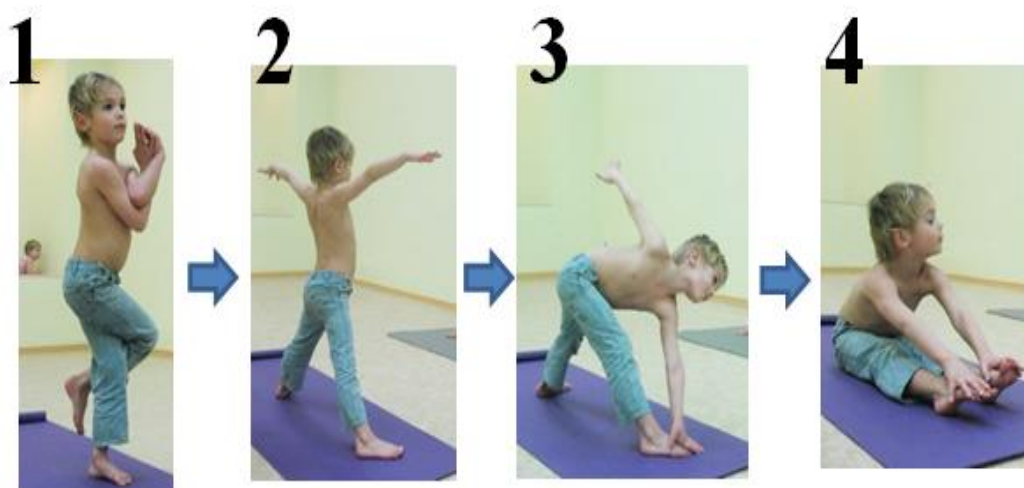


Рис. 3.1. Вправи, які ілюструють пози 1-4

5. «Вскочив Іванко з лопати:« Краще ти, бабуся, сама мені покажи! »

6. «Ех ти, дитя нерозумне!» - каже Баба Яга, дивись, як треба на лопату сідати! » (Виконуємо позу Пашчіматанасана - Поза для голови і колін).

7. «Тут Іванко приловчився і сам Бабу Ягу в піч посадив. Ось і казочці кінець, а ми з вами - молодці! ». «Тепер ми відпочинемо на животику в позі Крокодила, який слухає казку»

Тут можна розповісти ще пару історій (в залежності від настрою дітей).

8. І обов'язково кожне заняття завершувалося позою на розслаблення - це може бути той же Сплячий Крокодил: «Діти, закриємо, оченята, уявімо, що ми з вами лежимо на теплому пісочку, на нас світить сонечко ...» і т.д. (рис.3.2).



Рис. 3.2. Вправи, які ілюструють пози 5-8

На заняттях знайомили дітей з назвами поз: «Гірка», «Кішка», «Собака головою вгору», «Черепаха» і т.д. Діти були артистичними і з задоволенням входили в образ.

Проводячи заняття зі дітьми МШВ, готувалися ще ґрунтовніше: в йозі на кожен асану – створювали свою легенду. Той же шпагат - це поза Хануман: індійське божество з головою мавпи, стрибає через океан. Тоді заняття було вже не просто уроком з фізичної культури, а цілим спектаклем. Йога допомагала дитині не тільки правильно сформувати поставу, опорно-руховий апарат, розвивати КЗ, але також зробити гнучким тіло і розум.

При проведенні Хатха-йоги дотримувалися певних правил техніки безпеки:

1. Не потрібно прикладати силу для освоєння асан: ні психологічного тиску, ні агресивних розтяжок бути не повинно. Це не гімнастика і не спорт, де розгойдуються для поліпшення розтяжки. У йозі інший метод: зайняли положення, розтягнули м'яз і сидимо, дихаємо, подумки намагаємося розслабитися.

2. Потрібно звертати увагу на стан дитини і правильно розподіляти навантаження протягом заняття: якщо вона перезбуджена - давати більше м'яких асан і заспокійливого дихання. Якщо занудьгувала - підбадьорити казкою і динамічними зв'язками асан.

3. Непідготовлену дитину не можна ставити на голову. Зазвичай діти до 7 років не готові до перевернутим асан. Втім, це залежить від тіла дитини. Орієнтуватися можна на наступне: якщо дитина сама може зробити Позу Свічки (Беріску) і відірвати таз від підлоги, значить, що у неї сильний пупковий центр і вона готова до перевернутого асану.

4. З перших занять йогою потрібно вчити дитину звертати увагу на дихання. До пранаями (дихальних вправ) дітям МШВ, звичайно, ще далеко, але почати роботу з диханням можна і на початкових етапах. Йоги кажуть: контролюєш дихання - контролюєш розум. Зазвичай в посібниках з йоги вправи даються відразу з рекомендаціями по диханню.

5. В кінці кожного заняття приділяється увага розслабленню. Діти беруть позу сплячого Крокодила (на животі) або в Шавасану (на спині) і, закривши очі, відправляються в уявну подорож по своєму тілу. Якщо у дитини не виходить нерухомо відпочивати з закритими очима, нехай лежить з відкритими очима - і намагається послухати власне дихання.

6. Всі похилі пози виконуються без різких рухів і погойдувань (до яких іноді вдаються для того, щоб збільшити нахил). У головоколенних позах в положенні сидячи використовуйте підставки з ковдри. Це теж допомагає більш глибокому нахилі .

Сама програма оцінювання результатів дослідження складається із 7 вправ, які ми проводили як у експериментальній, так і у контрольній групі (Рис. 3.3 – 3.9).

Вправа 1. Дханурасана - поза лука. Ми зображали лук, з якого стріляють багато героїв комп'ютерних ігор і казок. Не потрібно сильно напружуватися - робимо все повільно і послідовно.



Рис. 3.3. Вправа - Дханурасана

Оздоровчий вплив: активізує роботу щитовидної і статевих залоз. Стимулює роботу органів черевної порожнини, розвиває еластичність хребта.

Вправа 2. Наулі. Основним елементом вправи Наулі є виділення і управління рухом двох сильних м'язів живота - ректи, розташованих зліва і

праворуч від центру передньої частини живота. Перш, ніж битися з ворогом, герой повинен зосередитися, зібрати свою силу в кулак і привести в порядок думки. Відчуємо себе героєм перед боєм.



Рис. 3.4. Вправа - Наулі

Оздоровчий вплив: запобігає і сприяє лікуванню захворювань печінки, нирок, підшлункової залози, шлунково-кишкового тракту.

Вправа 3. Вірабхадрасана - поза ластівки. Ця поза названа в честь Вірабхадри з Кумарасамбхави, п'єси Калідаси. Ластівка є певним символом в різних культурах і релігіях - це провісник весни і благих новин. Вона несе тільки позитивний заряд. Ця асана сприяє поліпшенню настрою.



Рис. 3.5. Вправа - Вірабхадрасана

Оздоровчий вплив: тонізує і зміцнює м'язи спини, ніг, плечей, розвиває КЗ. Сприяє усуненню жирових відкладень на стегнах

Вправа 4. Сасанкасана - поза кролика. Кролик багато їсть трави і любить полежати. Він сидить у своїй клітці і голосно хрумтить зеленню і морквою. А ось так згорнувшись, він намагається сховатися від неприємних сусідів.



Рис. 3.6. Вправа - Сасанкасана

Оздоровчий вплив: добре розтягується хребет, а горло, сонячне сплетіння і живіт енергійно стискаються. Поза тонізує печінку, селезінку, щитовидну і паращитовидну залози, покращує процеси травлення.

Вправа 5. Пашімоттанасана. Ця асана відома також як Уграсана і Брахмачаріасана. Пашіма означає «захід»; по відношенню до тіла це означає спину. Таким чином, назва асани вказує на розтягнення задньої поверхні тіла. Спина грає головну роль в нашій ході. Ми часто перебуваємо в сидячому положенні, тому спину потрібно тренувати найбільш інтенсивно. Давайте зробимо нашу спину сильною.



Рис. 3.7. Пашімоттанасана

Оздоровчий вплив: статеві органи, пряма кишка, передміхурова залоза, матка, сечовий міхур рясно забезпечуються кров'ю, і їхній стан поліпшується. Попереджає функціональні розлади печінки, нирок, селезінки.

Вправа 6. Тадагі мудра - озеро. Представникам Капха-типу особливо сподобається дана асана, враховуючи їх природну схильність до ліні. У позі лежачи, руки вздовж тіла робимо повільний видих через ніс і втягуємо живіт наскільки можливо. Утворюється западина. Витримати максимальне паузу, потім зробити повільний вдих і повернутися в початкове положення. Прекрасне озеро виблискує на сонці. У ньому можна побачити власне відображення. Воно спокійно, величаво і дарує впевненість у собі.

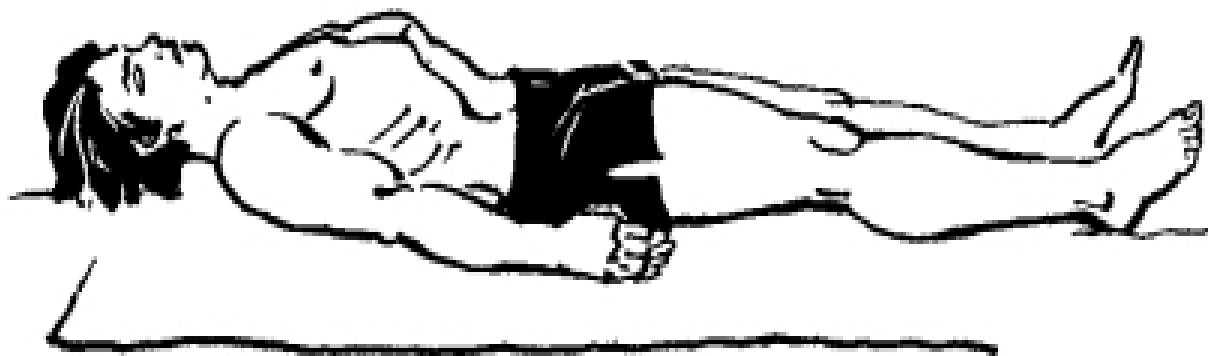


Рис. 3.8. Вправа - Тадагі мудра

Оздоровчий вплив: нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту. Посилює виділення травних соків.

Вправа 7. Халасана - поза плуга. Хала означає «плуг». Дана асана виконується в кілька фаз. Тривалість перебування в такій позі постійно збільшується. Давним-давно, щоб виростити хліб люди орали землю плугом. Дана поза нагадує нам плуг і приносить чимало користі.



Рис. 3.9. Вправа - Халасана

Оздоровчий вплив: стимулює діяльність мозку, сприятливо впливає на весь хребетний стовп, попереджає жирові відкладення навколо стегон і живота, благотворно впливає на органи таза, надає зміцнювальний вплив на органи грудної клітини і область шиї.

Всі вищенаведені вправи «асани» ми використовували як окремо, включаючи в заняття фізичною культурою, так і об'єднували в зв'язки, намагаючись починати з поз в положенні стоячи і закінчуючи позами в лежачому положенні.

Заняття обов'язково закінчували розслабленням, наприклад, в позі крокодила.

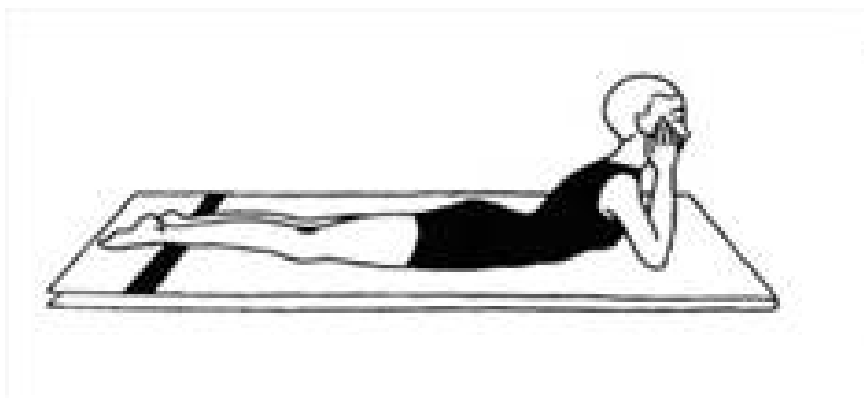


Рис. 3.10. Вправа - поза крокодила

3.2. Оцінка динаміки рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

З метою виявлення рівня фізичної підготовленості (стану розвитку КЗ) дітей МШВ було проведено програму оцінювання за допомогою критеріїв і показників.

Критерії оцінювання виконання вправи наступні [45]:

- ⇒ Високий рівень – всі вправи виконано методично та технічно правильно.
- ⇒ Середній рівень – всі вправи виконано методично та технічно правильно, але мали місце незначні помилки (неточності).
- ⇒ Низький рівень – вправи виконані, але на жаль, із великими грубими помилками.

Отримані результати дослідження контрольної та експериментальної груп до експерименту представлені в таблиці 3.1. та на рис. 3.11

Таблиця 3.1.

Результати рівня КЗ учнів контрольної та експериментальної груп до експерименту

Група	Високий рівень (к-ть дітей)	Середній рівень (к-ть дітей)	Низький рівень (к-ть дітей)
ЕГ	4	8	3
КГ	3	8	4

Для наочності отримані та систематизовані у таблиці результати зобразили на рис. 3.11.

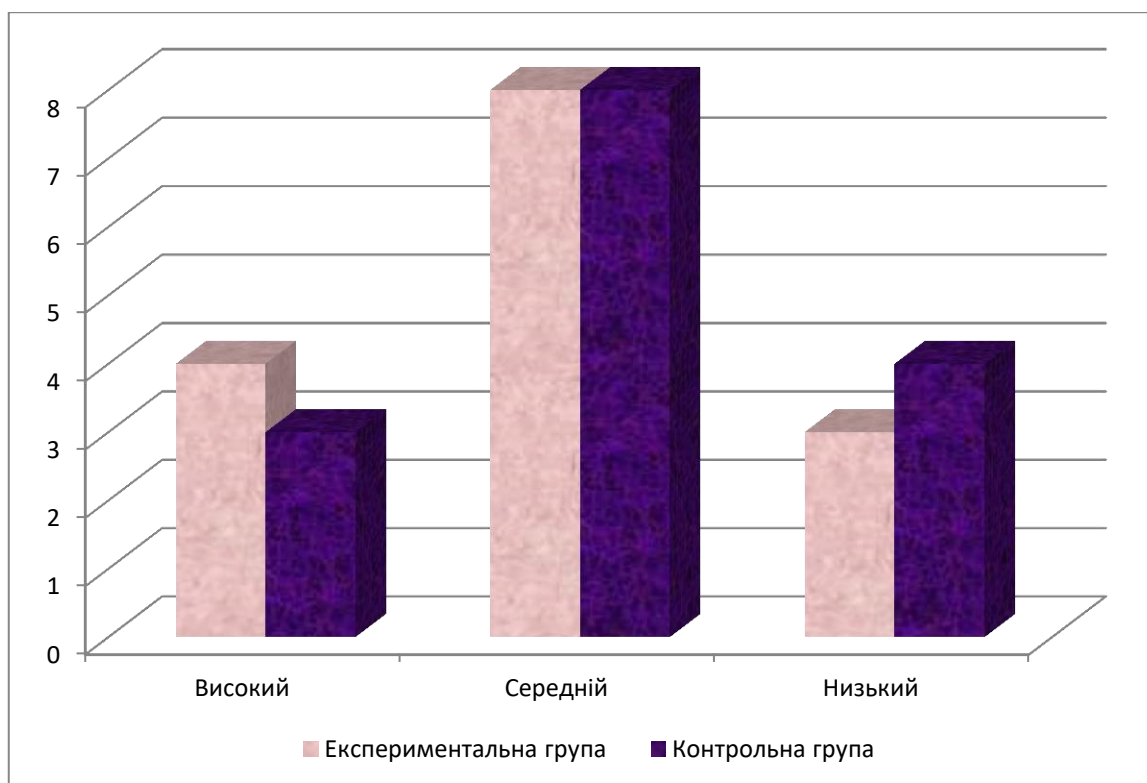


Рис 3.11. Результати контрольної та експериментальної групи до експерименту

Результати дослідження показали, що у експериментальній групі на етапі констатувального експерименту високий результат продемонстрували 4 дівчинки, середній результати - 8, і низький результат - 3 учня.

У контрольній групі високий результат показали 3 дитини, середній результат продемонстрували 8 і низький показали 4 дівчинки.

Таким чином, результати констатувального експерименту показали, що рівень розвитку координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку в обох групах - і у експериментальній, і у контрольній - знаходиться практично на одному рівні.

На протязі 2-х місяців ми проводили у експериментальній групі заняття з оздоровчих видів гімнастики з використанням вправ Хатха-йоги по розробленій нами методикою, а у контрольній групі уроки проводили за звичайною програмою. Після цього ми провели формувальний експеримент.

Результати дослідження по першій вправі – Дханурасана (рис. 3.3.) представлено в табл. 3.2 та на рис. 3.12.

Таблиця 3.2

**Результати дослідження по першій вправі - Дханурасана
(формувальний експеримент)**

Група	Високий (к-ть дітей)	Середній (к-ть дітей)	Низький (к-ть дітей)
ЕГ	9	5	1
КГ	3	9	3

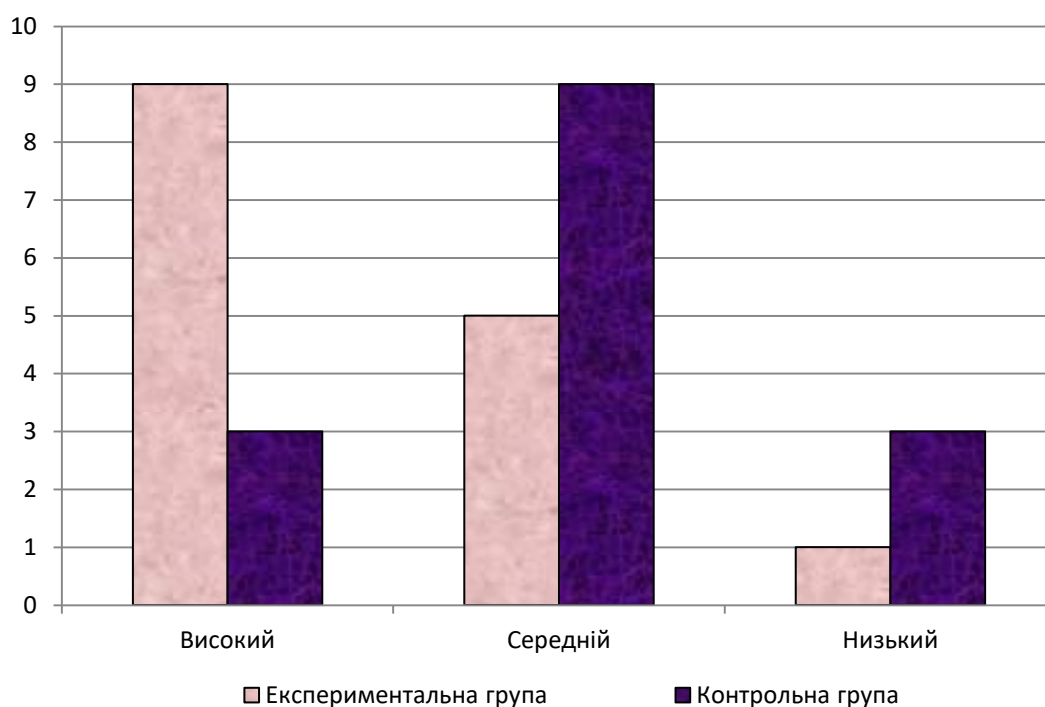


Рис. 3.12. Результати по першій вправі Дханурасана (формувальний експеримент).

Високий рівень показали 9 дітей у експериментальній групі і лише 3 дитини із контрольної групи. Середній рівень мають 5 дівчаток із експериментальної групи і 9 із групи контрольної. І низький рівень КЗ продемонстрували 1 школярка із експериментальної групи і 3 із контрольної.

Результати дослідження по другій вправі – Наулі (рис. 3.4.) представлено в табл. 3.3 та на рис. 3.13.

Таблиця 3.3

**Результати по другій вправі – Наулі
(формувальний експеримент)**

Група	Високий (к-ть дітей)	Середній (к-ть дітей)	Низький (к-ть дітей)
ЕГ	10	5	0
КГ	2	10	3

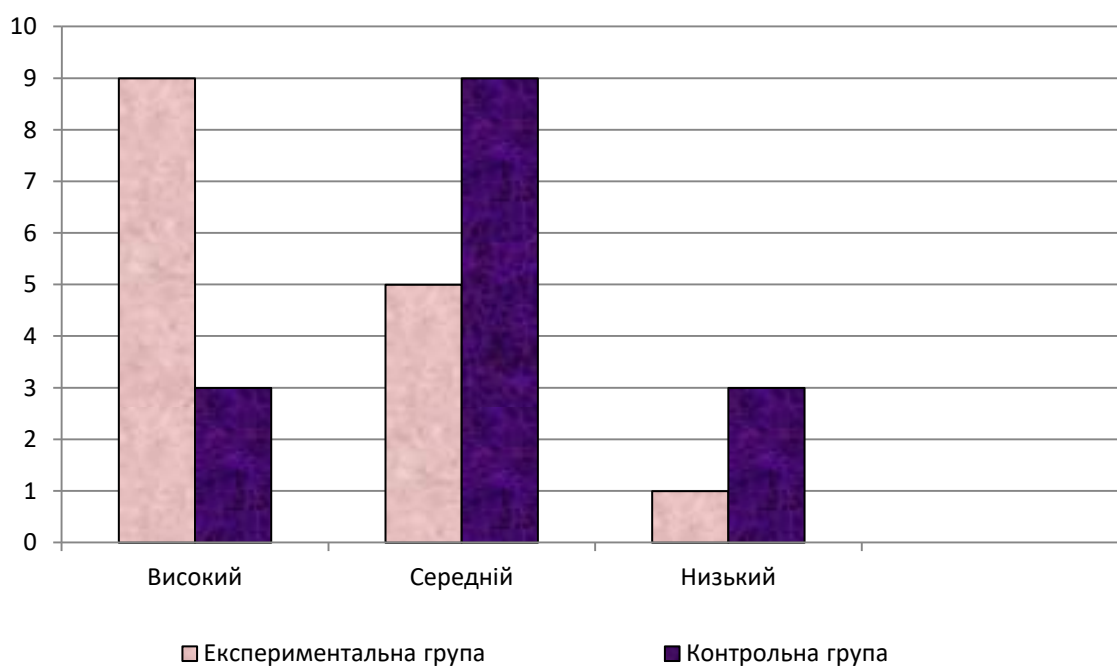


Рис. 3.13. Результати по другій вправі – Наулі (формувальний експеримент)

Результати дослідження показали, що високий рівень розвитку КЗ показали 10 дітей у експериментальній групі і лише 2 дітей із контрольної. Середній рівень КЗ мали 5 дівчаток із експериментальної групи і 10 із групи контрольної. І низький рівень КЗ із експериментальної групи не

продемонстрував жодний учень, а що стосується контрольної групи, - то там 3 школярки показали низький рівень.

Результати дослідження по третій вправі – Вірабхадрасана (рис. 3.5.) представлено в табл. 3.4. та на рис. 3.14.

Таблиця 3.4

**Результати по третій вправі Вірабхадрасана
(формувальний експеримент)**

Група	Високий (к-ть дітей)	Середній (к-ть дітей)	Низький (к-ть дітей)
ЕГ	8	5	2
КГ	1	9	5

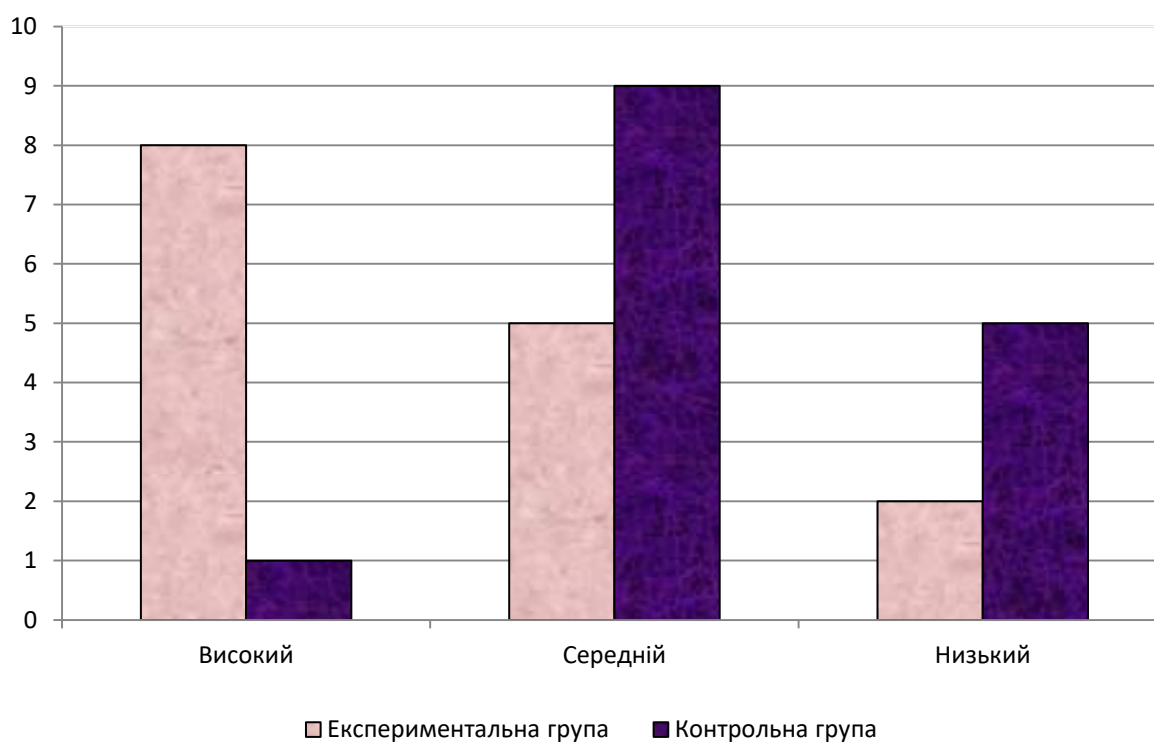


Рис. 3.14. Результати по третій вправі Вірабхадрасана (формувальний експеримент)

Результати дослідження по даній вправі показали, що високий рівень мали 8 учнів у експериментальній групі і лише 1 учень із контрольної групи. Середній рівень КЗ мають 5 школярок із експериментальної групи і 9 із групи контрольної. І низький рівень КЗ із експериментальної групи продемонстрували 2 дівчинки, а що стосується контрольної групи, - то там 5 показали низький рівень.

Результати дослідження по четвертій вправі – Сасанкасана (рис. 3.6.) представлено в табл. 3.5. та на рис. 3.15.

Таблиця 3.5

**Результати по четвертій вправі - Сасанкасана
(формувальний експеримент)**

Група	Високий (к-ть дітей)	Середній (к-ть дітей)	Низький (к-ть дітей)
ЕГ	9	4	2
КГ	2	8	5

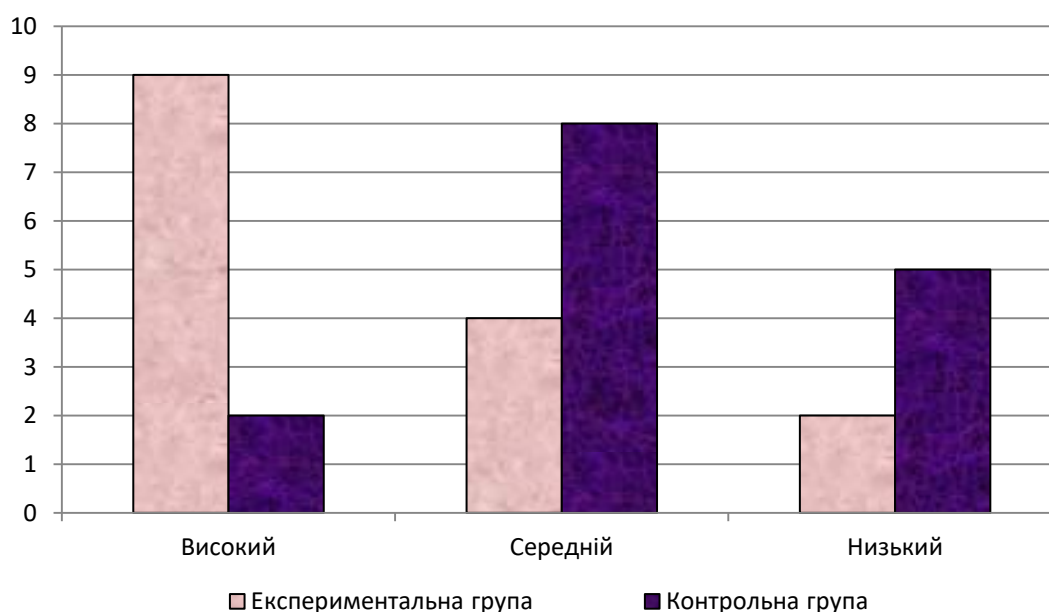


Рис. 3.15. Результати по четвертій вправі - Сасанкасана – формувальний експеримент

Із табл. 3.5. та рис. 3.15. бачимо, що високий рівень показали 9 учнів у експериментальній групі і лише 2 школярки із контрольної групи. Середній рівень мають 4 учні із експериментальної групи і 5 із групи контрольної. І низький рівень КЗ із експериментальної групи продемонстрували 2 дівчинки, а що стосується контрольної групи, - то там 5 учнів показали низький рівень.

Далі на діаграмі 3.6 та у таблиці 3.6 відобразимо отримані результати на 5 завдання - Пашімоттанасана нашої програми експериментального дослідження.

Результати дослідження по п'ятій вправі – Пашімоттанасана (рис. 3.7.) представлено в табл. 3.6. та на рис. 3.16.

Таблиця 3.6

**Результати по п'ятій вправі - Пашімоттанасана
(формувальний експеримент)**

Група	Високий (к-ть дітей)	Середній (к-ть дітей)	Низький (к-ть дітей)
ЕГ	7	5	3
КГ	2	7	6

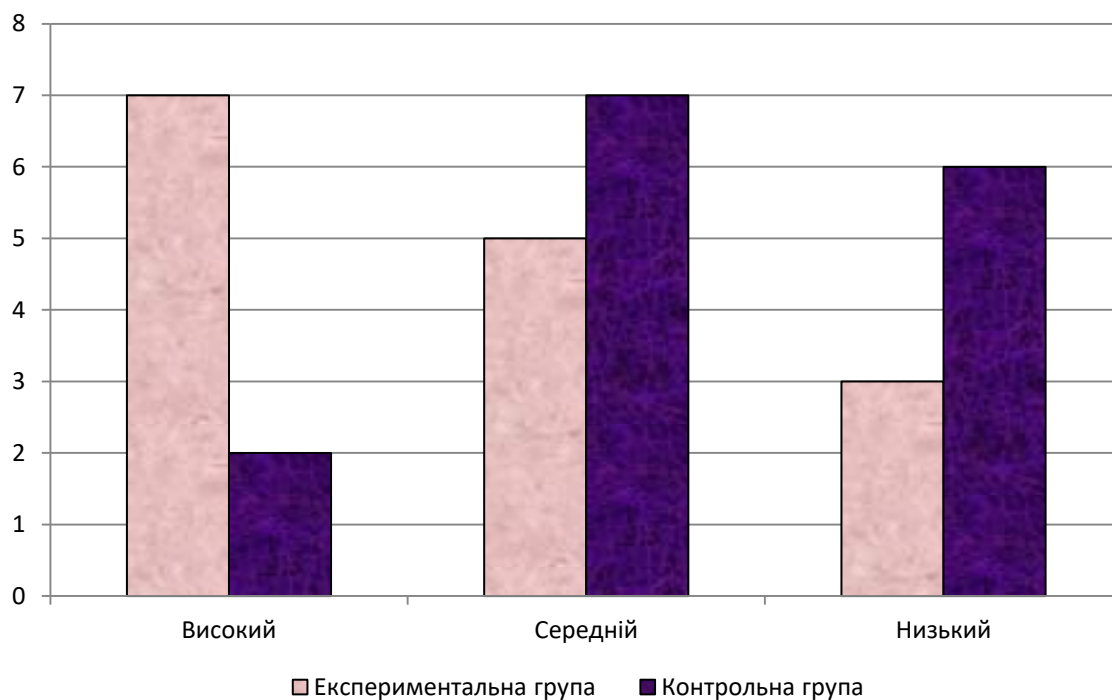


Рис. 3.16. Результати по п'ятій вправі - Пашімоттанасана (формувальний експеримент)

За поданими результатами бачимо, що високий рівень показали 7 школярок у експериментальній групі і лише 2 дитини із контрольної групи. Середній рівень КЗ мають 5 учнів із експериментальної групи і 7 із групи контрольної. І низький рівень КЗ із експериментальної групи продемонстрували 3 дівчинки, а що стосується контрольної групи, - то там 6 школярок показали низький рівень.

Результати дослідження по шостій вправі – Тадагімудра (рис. 3.8.) представлено в табл. 3.7. та на рис. 3.17.

Таблиця 3.7

**Результати по шостій вправі - Тадагімудра
(формувальний експеримент)**

Група	Високий (к-ть дітей)	Середній (к-ть дітей)	Низький (к-ть дітей)

ЕГ	9	5	1
КГ	3	9	3

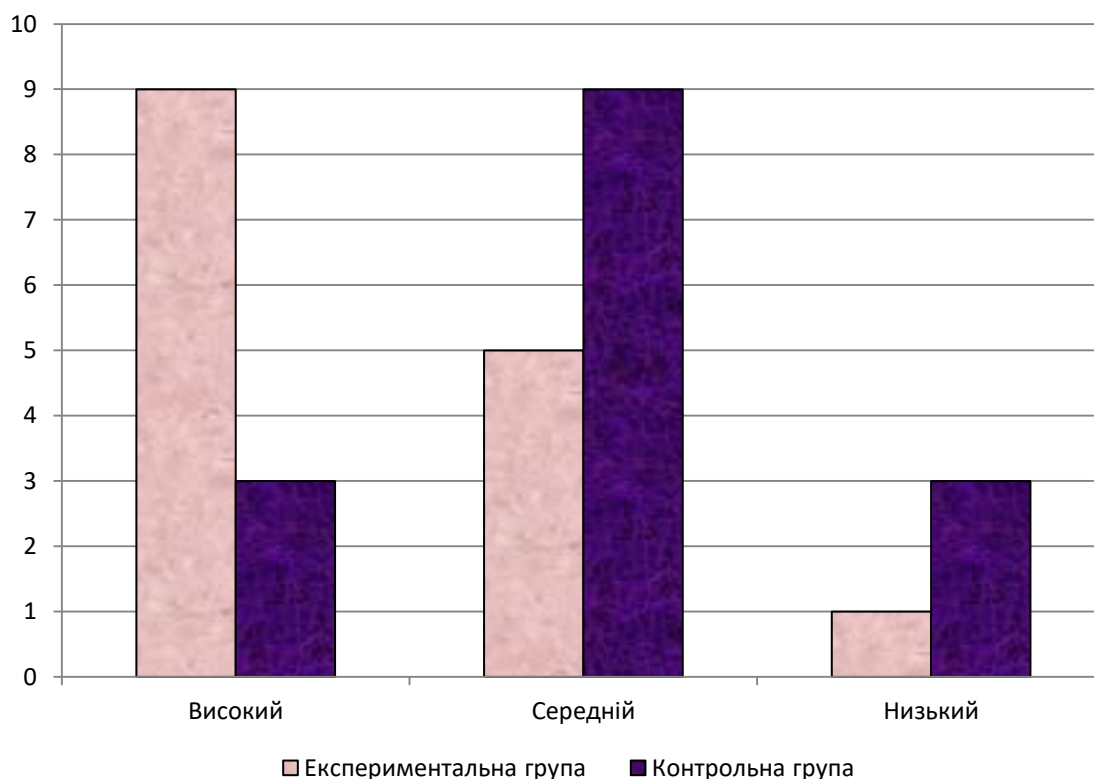


Рис. 3.17. Результати по шостій вправі - Тадагімудра (формульальний експеримент)

За результатами дослідження по шостій вправі бачимо, що високий рівень показали 9 учнів у експериментальній групі і лише 3 із контрольної групи. Середній рівень КЗ мають 5 школярок із експериментальної групи і 7 із групи контрольної. І низький рівень КЗ із експериментальної групи продемонструвала 1 дівчинка, а що стосується контрольної групи - то там 5 школярок показали низький рівень.

Результати дослідження по сьомій вправі – Халасана (рис. 3.9.) представлено в табл. 3.8. та на рис. 3.18.

**Результати по сьомій вправі – Халасана
(формувальний експеримент)**

Група	Високий (к-ть дітей)	Середній (к-ть дітей)	Низький (к-ть дітей)
ЕГ	7	6	2
КГ	2	9	4

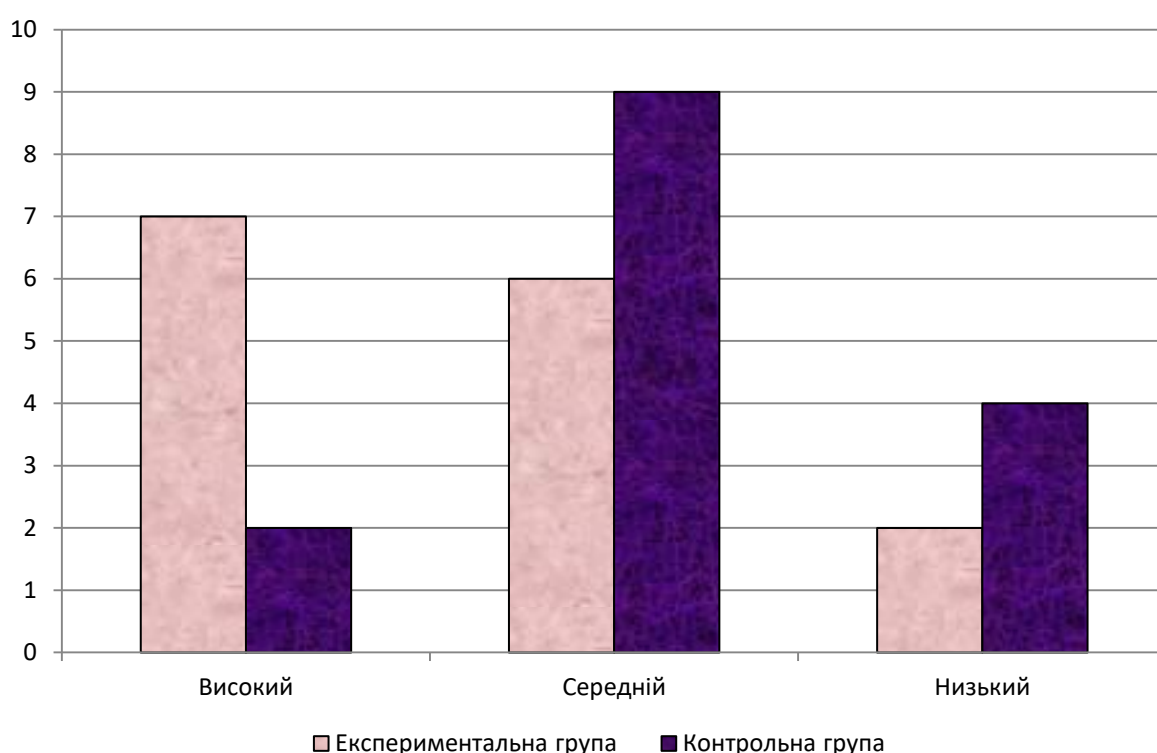


Рис. 3.18. Результати по сьомій вправі – Халасана (формувальний експеримент)

Результати дослідження показали, що високий рівень показали 7 учнів у експериментальній групі і лише 2 учні із контрольної. Середній рівень КЗ мають 6 дівчаток із експериментальної групи і 8 із групи контрольної. І низький рівень КЗ із експериментальної групи продемонстрували 2 школярки, а що стосується контрольної групи, - то там 5 показали низький рівень.

Результати дослідження рівня розвитку КЗ до та після експерименту представлені у табл. 3.9. та рис. 3.19

Таблиця 3.9

Результати рівня розвитку КЗ учнів контрольної та експериментальної групи (до та після експерименту)

Група	Констатуючий експеримент(до)			Формувальний експеримент(після)		
	Високий (к-ть дітей)	Середній (к-ть дітей)	Низький (к-ть дітей)	Високий (к-ть дітей)	Середній (к-ть дітей)	Низький (к-ть дітей)
ЕГ	4	8	3	8	5	2
КГ	3	8	4	2	9	4

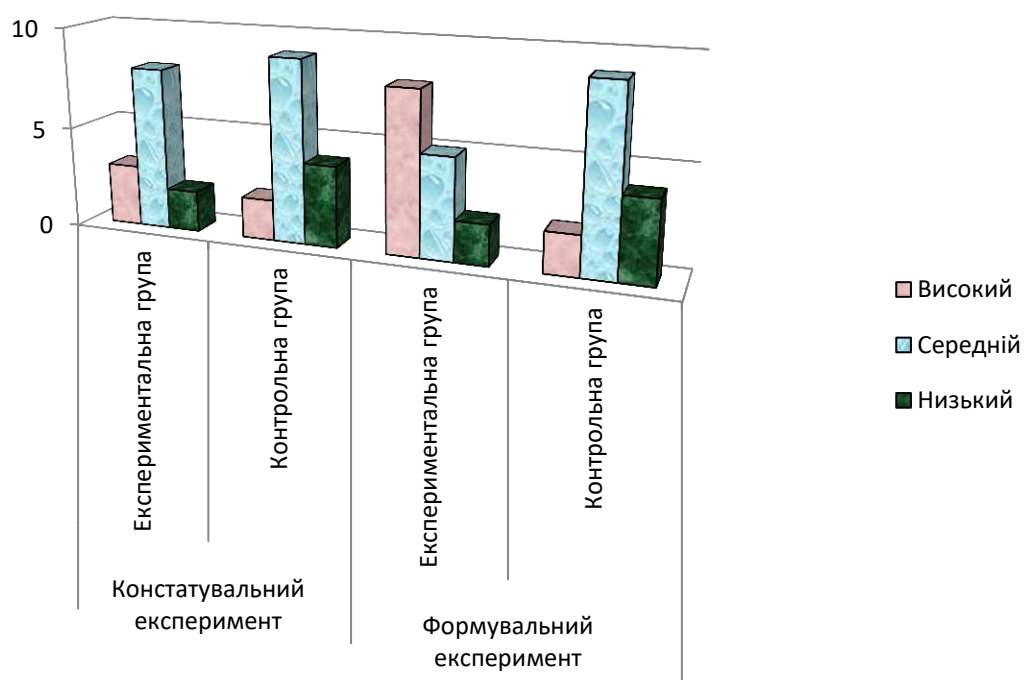


Рис. 3.19. Результати рівня розвитку координаційних здібностей учнів контрольної та експериментальної групи (до та після експерименту)

Результат дослідження показав, що координаційні здібності у процесі фізичної підготовки на занятті оздоровчою гімнастикою за системою Хатха-йоги в учнів експериментальної групи значно покращилися у порівнянні із показниками контрольної групи. Якщо на етапі констатувального експерименту були майже однакові показники у дівчат контрольної та експериментальної груп, то після впровадження розробленої нами методики занять із використанням оздоровчих видів гімнастики, а саме із ряду фізичних вправ Хатха-йоги в учнів експериментальної групи показники розвитку КЗ значно покращилися. Якщо до впровадження методики в експериментальній групі високий рівень розвитку КЗ продемонстрували четверо дівчат, то після експерименту їх вже було вісім. Щодо контрольної, то до початку експерименту високий рівень розвитку координаційних здібностей мали 3 дівчинки, а після тільки дві дитини. Таким чином, можна зробити висновок, що розроблена програма є ефективною, і її можна надалі використовувати на уроках фізичної культури та позаурочних формах занять оздоровчою гімнастикою у початковій школі.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури свідчать про те, що існуюча система фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку потребує реформування. Необхідне оновлення змісту та структури ФВ учнів початкової школи. Науковці ведуть активний пошук шляхів подолання кризових явищ у фізичній культурі дітей молодшого шкільного віку. Поряд з тим залишаються недостатньо розробленими підходи щодо використання засобів ФВ з метою комплексного впливу на фізичний, психічний та моральний аспекти здоров'я молодших школярів, а також повноцінний розвиток саме координаційних здібностей у дітей.

2. Результати аналізу друкованих та електронних джерел літератури дозволяють припустити, що у вирішенні проблем покращення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання значний потенціал та можливості має використання з цією метою методики організації занять з фізичної культури, розробленої на основі застосування вправ Хатха-йоги.

3. Результати констатувального експерименту дозволили виявити деякі особливості рівня розвитку КЗ учнів контрольної та експериментальної груп. Вони показали майже однаковий середній та низький рівень розвитку. Виявлені показники стали підґрунтям для визначення засобів фізичного виховання з метою подальшого застосування для покращення рівня координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

4. Для експериментального дослідження була розроблена методика занять, яка включала вправи оздоровчої гімнастики Хатха-йоги, яку ми проводили в ігрових формах та у формі казки, так як вони якнайкраще підходять для дітей молодшого шкільного віку, оскільки там значна увага приділяється позитивному налаштуванню дітей до занять, їх інтересу, а також здоров'ю, гнучкості та координації.

5. Рівень розвитку координаційних здібностей кращим виявився в учнів експериментальної групи по відношенню до контрольної. Якщо до

впровадження методики в експериментальній групі високий рівень розвитку КЗ продемонстрували четверо дівчат, то після експерименту їх вже було вісім. Щодо контрольної, то до початку експерименту високий рівень розвитку координаційних здібностей мали 3 дівчинки, а після тільки дві дитини. Результати формувального експерименту показали ефективність використання методики розвитку КЗ на основі використання оздоровчих видів гімнастики з елементами вправ Хатха-йоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айенгар Б.К.С. Дерево йоги. Йога Врикша. Пер. С англ.-М.:МЕДСИ XXI – 2016. – 365с.
2. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги (Йога Дипика): Пер. С англ.-М.:МЕДСИ XXI, 2011.- 416с.
3. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.
4. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. - Санкт-Петербург: Ленинградский государственный областной университет. - 2015. - 352 с.
5. Бала, Т. Вплив вправ черлідінгу на рівень координаційних здібностей дівчат середнього шкільного віку [Текст] / Т. Бала, І. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3-4. – С. 31-34.
6. Безруких, М.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка: учебное пособие / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2013. - 416 с.
7. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2016. - 288 с.
8. Білокопитова, З. А. Особливості розвитку координаційних здібностей і методів їх удосконалення у дівчаток 10-13 років, які займаються художньою гімнастикою [Текст] / З. А. Білокопитова, А. М. Дячук, Л. К. Кожевнікова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 1. – С. 8-11.
9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2018. - 192 с.
10. Бойко В.С. Йога. Скрытые аспекты практики. Вида-Н. 1998. – с.255.

11. Бойченко, С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С.Д. Бойченко, Е.Н. Карсеко, В.В. Леонов, А.Л. Смотрицкий // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 8. - С. 9-12.
12. Борисенко, О.В. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами дзюдо на основе модульной технологии / О.В. Борисенко, С.И. Логинов, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 6. - С. 86-89.
13. Боярчук О. Д. Вікова анатомія та фізіологія: практикум / О. Д. Боярчук, С. В. Гаврелюк; Держ. закл. «Луган.нац..ун-т імені Тараса Шевченка». – Старобільськ: Вид-во ДЗ «імені Тараса Шевченка», 2017. – 252 с.
14. Вавилова, Е.Н. Развивайте у школьников силу, ловкость, выносливость: пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2011. - 98 с.
15. Ванюшкин, В. А. Исследование координационных способностей и психических функций у детей с легкой степенью умственной отсталости [Текст] / В. А. Ванюшкин, И. А. Третьякова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 40-44.
16. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник /А.А. Васильков. - Ростов на Дону: Феникс, 2008. - 381 с.
17. Вильчковский, Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста /Э.С. Вильчковский. – 2 изд., перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1979. – 232 с.
18. Витковски, З. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет [Текст] / З. Витковски, В. И. Лях // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 34-39
19. Вплив занять з елементами тхеквондо на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку [Текст] / С. Воропай, М.

- Нудьга, С. Собко, Н. Собко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 164-169.
20. Германов, Г.Н. Новые подходы к организации двигательной деятельности на уроках физической культуры / Г.Н. Германов, И.В. Машошина // Физическая культура в школе. - 2013. - № 5. - С. 9-16.
21. Грец, И.А. Мониторинг здоровья детей старшего дошкольного возраста / И.А. Грец, С.К. Гамидова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - №3 (61). - С. 34-36.
22. Дворкин, Л.С. Физическая подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 4. - С. 21-40.
23. Демченко, Е. В. Развитие координационных способностей у слабослышащих детей младшего школьного возраста средствами адаптивной верховой езды [Текст] / Е. В. Демченко // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 4. – С. 48-50.
24. Динев К. Йога как стиль жизни // Вопросы философии. 1985. - № 6.. – с. 13-15
25. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений / Д.Д. Донской. - 2-е изд., стереотип. – М.: Норма, 2015. - 178 с.
26. Зарипов, Р. Р. Значение координационных способностей в развитии детей, занимающихся ушу [Текст] / Р. Р. Зарипов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 71-74.
27. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов / В.М. Зациорский. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2019. - 200 с.
28. Зельдин Л. Йога Айенгара: записки физиотерапевта. СПб. – 2017. – 155с..

29. Зенина, И.В. Информативность показателей фрактальности кардиоритма у высококвалифицированных спортсменов / И.В. Зенина, С.Н. Битко, В.Д. Марков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2008. - № 3. - С. 19-21.
30. Зотов, Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе /Ю.И. Зотов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. - 104 с.
31. Зубков А.Н. Йога – путь к здоровью. М.: Прогресс, 2018. – 266с.
32. Иванов, Ю.М. Йога и психотренинг / Ю.М. Иванов. - М. - 1991. - (библиотека йога и экстрасенса). – 255с.
33. Ильин, Е.П. Успешность деятельности, компенсация и компенсаторные отношения / Е.П. Ильин. Ред. А.М. Матюшкин, А.В. Брушлинский //Вопросы психологии. - 1983. - № 5. - С. 95-99.
34. Квак, О. В. Позитивний вплив фізичних вправ на навчальну успішність школярів [Текст] / О. В. Квак // Макаренківська концепція підготовки вчителів у контексті вітчизняних та світових тенденцій розвитку педагогічної освіти : матеріали XVII міжнар. наук.-практ.конф. Упр. майстерність керівника навч. закладу : Упр. проектами у сфері науки, освіти, інновацій та інформатизації. Упр. інноваційною діяльністю в освіті та у виробництві : Всеукр. наук.-практ. семінар, (Полтава, 13-14 берез. 2018 р.) / за ред. М. В. Гриньової ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Ін-т пед. освіти та освіти дорослих НАПН України, Ін-т обдарованої дитини НАПН України. – Полтава, 2018. – С. 79-80.
35. Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 11. – с. 20-23
36. Козетов, Ігор Виховання спритності та координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку [Текст] / Ігор Козетов // Фізичне виховання в школі. – 2008. – № 1. – С. 10-14.

37. Козлов, А.И. Координация движений и пути ее развития у детей младшего возраста / А.И. Козлов. - Москва: Просвещение, 1964. - 96 с.
38. Колумбет, А.Н. Классификация координационных способностей молодежи, факторы и компоненты их развития / А.Н. Колумбет // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2014. - № 4. - Ч. II - С. 142-149.
39. Коренберг, В.Б. К теории спортивной двигательной активности / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 2. - С. 7-11.
40. Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности / Д. Л. Костилл. – К., 1997. – 160 с.
41. Круцевич, Т.Ю. Концептуальні засади гендерного підходу у фізичному вихованні школярів [Текст] / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – № 2. – С. 104-114.
42. Кузьменко, І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Ірина Олександрівна Кузьменко ; Харків. держ. академія фіз. культури. – Х., 2013. – 20 с
43. Кукалев С.В. Опыты йоги. Религия личного пути. СПб. – 2014. – 315с.
44. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Норма, 2010. - 464 с.
45. Латохина Л.И. «Ха-тха йога для детей: Кн. для учащихся и родителей».-М.: Просвещение, 1993.-160 с.: ил.-(Школа здоровья).
46. Лохмачу, Г.Е. Йога - ключ к здоровью / Г.Е. Лохмачу - Краснодар: сов. Кубань, 1997. - 164с.
47. Лях, В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 1999. - № 1. - С. 4-10.

48. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Минск: Полымя, 1989. - 159 с.
49. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - Москва: Дивизион, 2006. - 290 с.
50. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 11. - С. 17-20.
51. Лях, Т. О. Погляди видатних педагогів минулого на фізичне виховання дітей та їх взаємозв'язок з сучасністю [Текст] / Т. О. Лях, М. В. Лях // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2017. – Вип. 147. т. 2. – С. 72-75.
52. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультурных вузов / А.М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.
53. Малахов, Г. П. Лечебное дыхание: практический опыт [Текст] / Г. П. Малахов. - СПб. : Невский проспект, 2002. - 160 с.
54. Маслова, О. Обґрунтування необхідності розробки інноваційних технологій для оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху [Текст] / О. Маслова, М. Гопей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 3. – С. 78-85.
55. Маслюков, А.В. Развитие координационных способностей у школьников [Текст] / Андрей Вячеславович Маслюков. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
56. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студентов вузов / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. - 340 с.: ил.
57. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 272 с.

58. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с.
59. Мороз, Ф. Стан та розвиток фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку [Текст] / Ф. Мороз, С. Гавришко // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка ; гол. ред. М. І. Степаненко. – Полтава, 2016. – Вип. 18. – С. 228-234
60. Москаленко, Н. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності [Текст] / Н. Москаленко, Г. Торбанюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – № 2. – С. 115-121.
61. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: монография / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - 332 с.
62. Немеровский, В.М. Интеграция оздоровительного инвентаря в развитии вариативной двигательной-познавательной сферы дошкольников / В.М. Немеровский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - - № 1. - С. 71-75.
63. Неру Джавахарлал. Открытие Индии. — М.: Ин. лит-ра, 1985. – 405с.
64. Никольская, С.В. Технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура»: учебно-методическое пособие /С.В. Никольская, О.Н. Титорова. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, 2005. - 94 с.
65. Олейник, А. І. Теоретичні основи використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури засобами хореографії [Текст] / А. І. Олейник // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2017. – Вип. 147. т. 2. – С. 95-98.

66. Павлушенко, Ф. С. Використання засобів фізичного виховання для зміцнення здоров'я школярів [Текст] / Ф. С. Павлушенко // Основи здоров'я. – 2019. – № 7. –, № 8. – С. 12-16
67. Педагогика спорта/Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А.— К.: Здоров'я, 1986.— 208 с
68. Перов С.Н. «Практическая методика школы йоги «Саттва Гуна» - М: Всесоюзный фонд «Оздоровление и спорт» 1988. – 18 с.
69. Платохина Л.И. Ха-тха йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993.- 160с.
70. Пономаренко, О. В. Теоретико - методичні аспекти управління системою формування координаційних здібностей [Текст] / О. В. Пономаренко, М. О. Герасименко // Методика управління навчальними закладами : матеріали Всеукр. науково-практич. семінару (м. Полтава, 14 березня 2013 р.) / за ред. М. В. Гриньової; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2013. – С. 41-44.
71. Про освіту: Закон України //Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст.380
72. Психологія розвитку та формування особистості дитини : реком. бібліогр. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наукова бібліотека ; уклад.: Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. – Харків : ХНПУ, 2018. – 76 с.
73. Сагунова, Ірина Розвиток координаційних здібностей старших дошкільників нетрадиційними засобами [Текст] / Ірина Сагунова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 2-3. – С. 67-70.
74. Сейтвелиева, Э.Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема / Э.Э. Сейтвелиева // Вопросы дошкольной педагогики. - 2016. - № 1. - С. 54-56.
75. Система фізичного виховання різних країн світу [Текст] // Здоров'я та фізична культура. – 2019. – № 1. – С. 4-5.

76. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7 - 17 років / Т. Скалій // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2006. - № 4. - С. 170-172.
77. Скрипець, Е. Б. Розвиток координації під час занять із баскетболу [Текст] / Е. Б. Скрипець // Фізичне виховання в школах України. – 2009. – № 1. – С. 17-20.
78. Смит, Д., Холл, Д., Гиббс, Б. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия [Текст] / Смит, Д., Холл, Д., Гиббс, Б.; перевод И. Крупичевой. - М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 256 с.
79. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2018. - 368 с.
80. Сутула, В. Про сутність взаємозв'язку між фізичною культурою і фізичним вихованням [Текст] / В. Сутула // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 4. – С. 91-96.
81. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по специальности 03.03 «Физическая культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 2017. - 287 с.
82. Тетерников Л.И. «Ха-тха йога для начинающих» - М: Всесоюзный фонд «Оздоровление и спорт», 2014. – 130 с.
83. Технические средства обучения на уроках физической культуры: научное издание / В.Н. Верхлин. – М.: Просвещение, 2018. - 77 с.
84. Тихомиров О. К. Развитие координационных способностей / А. К. Тихомиров // Физическая культура в школе. – 2006. – №4. – С. 29
85. Ториев, А.Ш. Игровые методы в физическом воспитании / А.Ш. Ториев // Педагогика: традиции и инновации: материалы III

- международной научной конференции (г. Челябинск, апрель 2013 г.). - Челябинск: Два комсомольца, 2013. - С. 102-103.
86. Туревский, И.М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей: структура, онтогенез, тренировка: специальность: 13.00.04: Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Туревский Илья Мордухович. – М.: Норма, 2017. - 20 с.
87. Фарфель, В.В. Управление движениями в спорте / В.В. Фарфель. – М.: Норма, 2019. - 202 с.
88. Физическая культура в начальных классах: пособие / И.М. Бутин и: ВЛАДОС ПРЕСС, 2019. - 175 с.: ил., табл.
89. Филиппов, А. С. Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с гимнастической направленностью [Текст] / А. С. Филиппов, А. А. Сергин // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 29-31.
90. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2019. – С. 11-14.
91. Харазян Э. Тай-ди (древнекитайская оздоровительная гимнастика).- Тверь, 2020, 14с.
92. Хенротт Жан-Жорж. Йога: ничего сверхъестественного. //Литературная газета, 1990, 2 сент. с.12
93. Хиттлен, Р. Йога - путь к физическому совершенству / Р.Хиттлен; Р.Хиттлен; [Пер. с английского Ю.Г.Гиндина]. - Баку: Азернешр, 2016. - 232с.
94. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального

- образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. - 480 с.
95. Чумак В. В. – 90 Вікова психологія : навч. посіб. / В. В. Чумак. – Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2015 – 192 с.
96. Шитикова, Г.Ф. Педагогический контроль за уроками физического воспитания: учебное пособие / Г.Ф. Шитикова. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, 2016. - 98 с.
97. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів .Частина 2 .— Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. — 248 с.

ДОДАТКИ**Додаток 1**

Таблиця 2.1.

Список учнів (дівчат) експериментальної групи

ПП учнів	Вік учнів
1. А-о Іра	6 років 7 міс.
2 Б-в Олександра	7 років, 2 міс.
3. В-о Таня	6 років, 5 міс.
4. Г-ш Даріна	6 років, 11 міс.
5. Д-а Поліна	7 років, 4 міс.
6. Є-а Ксенія	7 років, 7 міс.
7. З-а Марія	6 років, 6 міс.
8. К-о Валя	6 років, 7 міс.
9. Л-о Даша	6 років, 1 міс.
10. М-в Марина	6 років, 8 міс.
11. П-нь Софія	7 років, 9 міс.
12. С-к Світлана	6 років, 6 міс.
13.Ф-о Зоя	7 років, 2 міс.
14.Ш-н Мілана	7 років, 9 міс.
15. Я-о Таня	6 років, 11 міс.

Додаток 2

Таблиця 2.2.

Список учнів контрольної групи

ПІП учня	Вік
1. Б-о Леся	6 років 3 міс.
2. В-а Аліна	7 років 1 міс.
3. Г-о Іванна	6 років 5 міс.
4. І-о Влада	6 років 11 міс.
5. К-о Люда	7 років 4 міс.
6. Н-в Наталія	7 років 11 міс.
7.М-о Таня	6 років 2 міс.
8. О-о Софія	6 років 1 міс.
9. П-к Лола	7 років 6 міс.
10.П-о Діана	6 років 2 міс.
11. Р-о Віола	7 років 3 міс.
12. С-о Жанна	7 років 10 міс.
13. С-а Олександра	6 років 7 міс.
14. Ф-о Марина	7 років 1 міс.
15. Ш-й Оксана	7 років 5 міс.