

Машталер І. І. <https://orcid.org/0000-0001-5033-2562>

Власюк Р. А. <https://orcid.org/0000-0002-2154-2816>

РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ФОРМУВАННІ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті висвітлено засоби оздоровчої гімнастики у формуванні координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку. Визначено, що заняття оздоровчою гімнастикою за системою Хатха-йоги покращили розвиток фізичних здібностей школярів.

Ключові слова: засоби гімнастики, координаційні здібності, учні середнього шкільного віку.

Abstract. The article highlights the means of health gymnastics in the formation of coordination abilities of middle school students. It was determined that classes in health gymnastics according to the Hatha Yoga system improved the development of physical abilities of schoolchildren.

Keywords: means of gymnastics, coordination abilities, middle school students.

Вступ. Завдання фізичного виховання полягає у навчанні учнів ізолювати окремі рухи, навчитися поєднувати ці рухи між собою, пристосуватись до будь яких перешкод та вміти керувати свідомо цими рухами, спритно долати різні труднощі, які мають місце у руховій активності школярів [2;5]. Особливість координаційних здібностей у тому, що вони поєднують та узгоджують рухи в єдине ціле у відповідності до поставленої мети.

При набутті у процесі занять оздоровчими видами гімнастики рухових навичок школярі середнього віку в подальшому використовують їх в ігровій діяльності, переносять у побутову діяльність [1;4]. Отож, ми можемо говорити, що гімнастичні вправи розвивають координаційні здібності та є важливим компонентом повсякденної рухової діяльності учнів [3]. Саме це поліпшує орієнтування дитини у просторі, також є важливим для активізації сенсорів і розумової діяльності, а загалом і для загального розвитку школяра, що саме цю тему дослідження робить актуальною.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективності використання засобів оздоровчої гімнастики у розвитку

координаційних умінь учнів середнього шкільного віку та розробці методики за допомогою вправ Хатка-йоги та перевірити її ефективність.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати можна використовувати на уроках фізичної культури та позаурочних формах занять оздоровчими видами гімнастики у середній школі.

Методи дослідження. Дослідження проводились у три етапи: аналіз науково-методичної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань та методів дослідження; розроблено методику занять із використанням оздоровчих видів гімнастики, яка складається із ряду фізичних вправ Хатка-йоги та визначали критерії по яких оцінено виконання кожного завдання, яке входить в програму експерименту; перевірено, як змінилися координаційні здібності у експериментальній групі по відношенню до групи контрольної; порівняно отримані результати на етапі констатувального та формувального етапів експерименту.

Результати дослідження. Дослідження було проведено на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів №19 м. Тернопіль. Для проведення експериментального дослідження було організовано дві групи дітей, експериментальна група (15 дівчат 5-А класу) і контрольна група (15 дівчат 5-Б класу), це діти у віці 10-11 років.

Перед початком експерименту, ми вивчили медичні картки кожного учня, щоб дізнатися про стан здоров'я, організували класні (тобто ми маємо на увазі для батьків 5-А та 5-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. Після визначення рівня сформованості у дівчат 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 акцент робили на йогівських вправах. У другій групі, контрольній, заняття проводилося по звичайній програмі з фізичної культури.

В даному дослідженні пропонувалася 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 координаційних здібностей 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 середнього шкільного віку 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 школяра бажання увійти в запропонований спосіб заняття. Дуже важливо було підтримувати на заняттях спокійну доброзичливу обстановку.

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

Результати аналізу друкованих та електронних джерел літератури дозволяють припустити, що у вирішенні проблем покращення координаційних здібностей дітей середнього 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.

Результати констатувального експерименту дозволили виявити деякі особливості рівня розвитку координаційних здібностей 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 учнів середнього шкільного віку.

Рівень розвитку координаційних здібностей кращим виявився в учнів експериментальної групи по відношенню до контрольної. Якщо до впровадження методики в експериментальній групі високий рівень розвитку координаційних здібностей 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 координаційних здібностей на основі використання оздоровчих видів гімнастики з елементами вправ Хатха-йоги.

Висновки. 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 координаційних здібностей значно покращилися. Таким чином, можна стверджувати, що розроблена програма є ефективною, і її можна надалі використовувати на уроках фізичної культури та позаурочних формах занять оздоровчою гімнастикою у середній школі.

Список літератури.

1. Гаврилюк В.О., Ракоїд Т.О. Розвиток координаційних здібностей на етапі початкової підготовки юних волейболістів. Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі заняття фізичною культурою та спортом» [Електронне видання]: збірник матеріалів (Ірпінь, 24-25 травня 2024 р.). Ірпінь: Державний податковий університет, 2024. с. 30-36. URL: <https://drive.google.com/file/d/1tXuos78RK0vMO6mSyDC-wcEFCyV9Th4H6/view?usp=sharing> С. 24-27.

2. Гончаренко О.В. Гімнастика як засіб розвитку рухової координації учнів. Педагогічні науки: реалії та перспективи, №4, 2024.

3. Коженівська О.В. Використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, №3, 2020.

4. Машталер І.І., Сопотницька О.В. Використання гімнастики та рухливих ігор у фізичному вихованні школярів. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022р. Дрогобич : Просвіта, 2022. 285 с.

5. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура та спорт як основа здоров'я та благополуччя особистості: навчальний посібник. К.: Талком. 2023. 131 с.