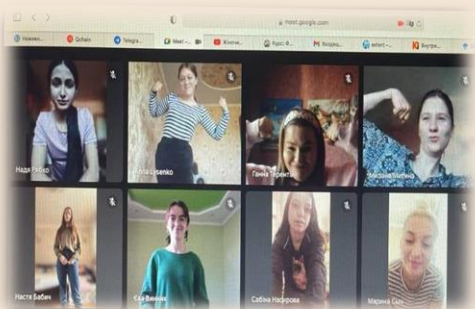


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

## Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка наукових статей



Харків 2023

|  |  |            |
|--|--|------------|
| <b>Вікторія Клименченко</b>  | <b>САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ<br/>ПІДГОТОВЛЕНOSTI ТА ПРІОРИТЕТИ<br/>РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ<br/>З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ<br/>ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ<br/>ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ<br/>ОСВІТИ</b> | <b>93</b>  |
| <b>Станіслав Лазарєв<br/>Ірина Кривенцова</b>                      | <b>ВИСОКОІНТЕНСИВНЕ ТРЕНУВАННЯ<br/>ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ<br/>ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ</b>   | <b>100</b> |
| <b>Анастасія Ленкова,<br/>Тетяна Кравчук</b>                       | <b>УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ<br/>НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВПРАВ З<br/>М'ЯЧЕМ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ<br/>НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b>   | <b>109</b> |
| <b>Марина Литовченко</b>   | <b>ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ НА<br/>МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ</b>  | <b>118</b> |
| <b>Дмитро Морозов<br/>Ірина Кривенцова</b>                         | <b>ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ<br/>КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ<br/>МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b>  | <b>127</b> |
| <b>Олена Несен<br/>Олександр Миронюк</b>                           | <b>ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОЇ<br/>ПІДГОТОВЛЕНOSTI УЧНІВ ЗАКЛАДІВ<br/>ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД<br/>ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</b>   | <b>135</b> |
| <b>Ігор Поляков<br/>Оскана Полякова<br/>Ігор Гуда</b>              | <b>СТРЕС-ФАКТОРИ ЗМАГАЛЬНОЇ<br/>ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ<br/>ПОМИЛКОВИХ ДІЙ У ВІЛЬНІЙ<br/>БОРОТЬБИ</b>   | <b>142</b> |
| <b>Юлія Попович</b>  | <b>ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ<br/>ПІДГОТОВЛЕНOSTI УЧНІВ 10 КЛАСУ<br/>ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦИФІЧНИХ ВПРАВ<br/>ФУТБОЛУ</b>  | <b>151</b> |
| <b>Світлана Семашко<br/>Олена Кривенцова<br/>Тетяна Бондаренко</b> | <b>МЕТОДИКА РОЗРАХУНКУ ОЦІНКИ<br/>УСПІШНОСТІ З ПРОФЕСІЙНО-<br/>ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ<br/>СТУДЕНТІВ В УМОВАХ<br/>ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ</b>  | <b>159</b> |
| <b>Юлія Семенова</b>   | <b>ВПЛИВ ВПРАВ ФІТНЕС-ЙОГИ НА<br/>РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ<br/>ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ<br/>ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ</b>   | <b>168</b> |

© Морозов Д., Кривенцова І. 2023.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10251916>

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

**Дмитро Морозов**  
**Ірина Кривенцова**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** В роботі розглядається вплив засобів ритміки та хореографії на координаційні здібності молодших школярів. **Мета роботи** – апробація програми з визначення впливу засобів ритміки та хореографії на координаційні здібності учнів молодших класів. **Учасники:** у дослідженні взяли участь учнів 4-х класів ( $n=40$ ), з них: 20 дівчат та 20 хлопців. Всі учасники були поділені на дві групи контрольну (КГ,  $n=20$ ) та експериментальну (ЕГ,  $n=20$ ). В ЕГ щотижня відбувалися 2 уроки хореографії й один урок фізичної культури. Учні КГ займалися за стандартною програмою НУШ і мали 2 уроки фізичної культури й один урок хореографії. Дослідження тривало 10 тижнів. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування рухової підготовленості; методи математичної статистики. **Результати.** Встановлено, що під впливом розробленої програми, достовірні зміни між показниками хлопців КГ та ЕГ відбулися у всіх тестах (при  $p<0,05$ ). У дівчат ЕГ суттєво зросли показники у тесті «Ритмічні рухи верхніх і нижніх кінцівок, за 20 секунд» (при  $p<0,01$ ); також зміни відбулися в тестах 1, 2, 7, 8, 9 (при  $p<0,05$ ). Проте, у тестах 3, 4, 5, 6 (силові тести) в ЕГ та КГ зросли показники, але достовірних змін не відбулося (при  $p>0,05$ ). Доведено, що розроблена танцювальна програма позитивно впливає на розвиток рухових якостей дітей, сприяє позитивному емоційному стану, вимагає прояву активності та відповідальності.

**Ключові слова:** ритміка, хореографія, фізична підготовленість, учні, урок, фізична культура

## PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

**Dmytro Morozov, Iryna Kryventsova.**

**Abstract.** The work examines the influence of rhythmic and choreographic tools on the coordination abilities of younger schoolchildren. The purpose of the work is to test the program for determining the impact of rhythmic and choreographic tools on the coordination abilities of elementary school students. **Participants:** 4th grade students ( $n=40$ ), 20 girls and 20 boys took part in the study. All participants were divided into two groups: control (CG,  $n=20$ ) and experimental (EG,  $n=20$ ). EG had 2 choreography lessons and one physical education lesson every week. The students of CG studied according to the standard program of NUS and had 2 lessons of physical culture and one lesson of choreography. The study lasted 10 weeks. **Research methods:** analysis of scientific and methodical literature; pedagogical observations; motor readiness testing; methods of mathematical statistics. **The results.** It was established that under the influence of the developed program, significant changes between the indicators of CG and EG boys occurred in all tests (at  $p<0.05$ ). In the EG girls, the indicators in the test "Rhythmic movements of the upper and lower limbs, in 20 seconds" increased significantly (at  $p<0.01$ ); also changes occurred in tests 1, 2, 7, 8, 9 (at  $p<0.05$ ). However, in tests 3, 4, 5, 6 (power tests) the indicators in EG and CG increased,

*but there were no significant changes (at  $p > 0.05$ ). It has been proven that the developed dance program has a positive effect on the development of children's motor skills, promotes a positive emotional state, and requires the manifestation of activity and responsibility.*

**Key words:** *rhythm, choreography, physical fitness, students, lesson, physical culture.*

**Вступ.** Національні доктрини розвитку освіти та розвитку фізичної культури і спорту в Україні XXI століття, наголошують, що одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в школі є збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Проблеми фізичного розвитку та формування фізичних якостей постійно досліджують науковці фундаментальної теорії і методики фізичної культури (Іващенко О.В., Круцевич Т.Ю., Лях В.І., Марченко С.І., Худолій О.М., Шиян Б.Б. та інші). Вплив засобів ритміки та хореографії на розвиток координаційних здібностей вивчали Голенкова Ю.В., Пальчук П.І., Кравчук Т.М. та інші. Формування координаційних здібностей молодших школярів засобами ритмічної гімнастики розглядали Суворова Т. І., Чеханюк Л. О., Карабанова Н. С. та інші. В роботах науковців доведено, що координаційні здібності є складним комплексом властивостей. Будь-який рух виконується спираючись на старі координаційні зв'язки. Відповідно чим більший арсенал рухових навичок та вмінь сформується у дитини, тим легше їй буде опанувати нові рухи і розвивати власні координаційні здібності.

Координаційні здібності для дітей молодшого шкільного віку є важливою складовою їхнього фізичного розвитку. Особливо важливо звертати увагу на координаційні здібності дітей 4-х класів, коли вони активно ростуть, формуються та набувають рухового досвіду. Саме цей вік є сенситивним для розвитку координаційних здібностей у хлопчиків і дівчат. Одним з ефективних засобів для досягнення цієї мети є використання ритміки та хореографії.

Ритміка та хореографія - це види мистецтва, що сприяють розвитку координаційних здібностей у дітей, допомагають їм вчитися контролювати своє тіло, розвивати гнучкість, силу та витривалість. Через рух і музику діти можуть вивчити різноманітні рухи, покращити поставу та розвинути чуття ритму.

Проведення уроків ритміки та хореографії у дітей 4-х класів може урізноманітнити фізичні вправи, навчити новим танцювальним рухам та здібності відчувати ритм. Такі уроки повинні стати цікавим і захопливим

заняттям. Діти зможуть навчитися танцювальним рухам, створювати власні хореографічні композиції та демонструвати набуті вміння. Це сприятиме не лише фізичному, а й соціальному розвитку дитини.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:**

Дослідження проводилося відповідно до теми плану науково-дослідної роботи кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, № державної реєстрації 0120U104252.

**Мета та завдання дослідження.** Мета роботи – визначити вплив засобів ритміки та хореографії на розвиток координаційних здібностей учнів молодших класів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури з'ясувати стан теоретичної розробки обраного питання, узагальнити практичний досвід з використання ритміки і хореографії в процесі виховання молодших школярів.

2. Розкрити динаміку змін рівня розвитку фізичних здібностей учнів молодшого шкільного віку під впливом засобів ритміки і хореографії.

**Матеріали та методи дослідження.** У дослідженні взяли участь учні 4-х класів Зміївського Ліцею,  $n=40$  осіб, з них 20 дівчат та 20 хлопців. За результатами анкетування всі учасники були поділені на дві групи, контрольну (КГ,  $n=20$ ) та експериментальну (ЕГ,  $n=20$ ). Заняття відбувалися в online форматі із застосуванням Meet конференції. Тестування фізичних якостей проводили в офлайні із дотриманням вимог безпеки, щодо військового стану в Україні та за присутності батьків.

В ЕГ щотижня відбувалися 2 уроки хореографії й один урок фізичної культури. Ця група працювала за розробленою нами танцювальна-спортивною програмою. Учні КГ займалися за програмою НУШ. З ними проводилися 2 уроки фізичної культури й один урок хореографії. Дослідження тривало 10 тижнів.

Учні та їх батьки були поінформовані про особливості проведення дослідження і дали згоду на участь.

Для вирішення завдань використовувалися наступні *методи дослідження*: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування рухової підготовленості; методи математичної статистики обробки отриманих результатів.



З метою перевірки ефективності запропонованої програми були обрані наступні загальновідомі тести оцінки координаційних здібностей школярів [2]:

Тест 1-2. - «Оцінка статичної рівноваги за методикою Бондаревського», Тест 1. (очі відкриті), Тест 2. (очі закриті);

Тест 3. - «Стрибок в довжину з місця»;

Тест 4. - «Підтягування у висі лежачи»;

Тест 5. - «Піднімання тулуба з положення лежачи у сід, за 30 секунд»;

Тест 6. - «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»;

Тест 7. - «Човниковий біг (4×9 м)»;

Тест 8. - «Десять вісімок»;

Тест 9. - «Вільне падіння палиці»;

Тест 10. - «Ритмічні рухи верхніх і нижніх кінцівок, за 20 секунд».

Обробка отриманих в ході дослідження даних проводилась за допомогою програми Microsoft Excel «Аналіз даних». Достовірними вважали дані, при рівні значущості  $p < 0,05$ .

**Результати дослідження.** На основі аналізу спеціальної літератури та власного досвіду викладання танців була розроблена програма уроків фізичної культури для учнів ЕГ. За період дослідження нами було проведено 30 уроків, з них 20 років ритміки та хореографії і 10 уроків фізичної культури.

Заняття з ритміки та хореографії проводилася із застосуванням музичного супроводу, будувалися за стандартною схемою (підготовча, основна та заключна частини) уроку і включали загально-розвивальні вправи; бігові та стрибкові вправи; вправи на гнучкість; вправи на поставу; елементи акробатики; рухливі ігри з використанням танцювальних рухів; вправи на утримання статичних поз (танцювальних позицій); елементи повільного вальсу; ча-ча-ча; мікст сучасних танців: бомсінг, диско; застосовували виконання вправ з використанням метроному.

Заняття з фізичної культури також відбувалися за схемою уроку з Модулів «Футбол», «Баскетбол», «Плавання» і включали загально-розвивальні вправи; бігові та стрибкові вправи; рухливі ігри; вправи з предметами (м'ячами, м'ячиками); елементи сухого плавання (імітаційні вправи).

Учні КГ займалися за стандартною програмою НУШ і, за період дослідження мали 10 уроків хореографії та 20 уроків фізичної культури з Модулів «Футбол», «Баскетбол», «Плавання».

У рамках нашого дослідження ми провели порівняльний аналіз впливу двох різних програм на розвиток координаційних здібностей учнів 4-х класів.

Гіпотезою на початку експерименту було, що 2 уроки хореографії та ритміки краще вплинуть на розвиток координаційних здібностей.

В ході дослідження двічі було проведено тестування у лютому та травні 2023 року. Порівняльна динаміка показників розвитку координаційних здібностей учнів КГ та ЕГ представлено у Таблицях. У Таблиці 1. надано результати хлопців.

Таблиця 1.

**Порівняння динаміки показників розвитку координаційних здібностей учнів 4-х класів під впливом програм в КГ та ЕГ**

| Тест                    | лютий 2023   |              |     | травень 2023 |              |        |
|-------------------------|--------------|--------------|-----|--------------|--------------|--------|
|                         | X±σ          |              | p   | X±σ          |              | P      |
|                         | КГ<br>(n=10) | ЕГ<br>(n=10) |     | КГ<br>(n=10) | ЕГ<br>(n=10) |        |
| Тест 1., с              | 1,63 ±0,8    | 1,21±0,8     | 0,1 | 2±1,1        | 2,5±0,7      | 0,03   |
| Тест 2., с              | 19,4 ± 7     | 19,76±8,33   | 0,5 | 21,8±8,4     | 28,4±4,2     | 0,05   |
| Тест 3., см             | 1,2±0,2      | 1,2±0,2      | 0,1 | 1,2±0,2      | 1,4±0,1      | 0,01   |
| Тест 4.,<br>к-ть разів  | 11,8±3,4     | 13,5±5,13    | 0,1 | 12,4±3,6     | 17,1±5,1     | 0,02   |
| Тест 5.,<br>к-ть разів  | 15,7±2,5     | 14,6±3,13    | 0,2 | 17,3±2,3     | 19±1,2       | 0,04   |
| Тест 6.,<br>к-ть разів  | 17±3         | 16,8±3,2     | 0,4 | 19,7±4,1     | 23±1,4       | 0,05   |
| Тест 7., с              | 12,4±0,3     | 12,1±1       | 0,1 | 11,8±0,4     | 11,3±0,2     | 0,04   |
| Тест 8., с              | 14,1±0,6     | 13,8±0,3     | 0,1 | 14,4±1       | 11,9±0,7     | 0,0001 |
| Тест 9., см             | 14,43±5,3    | 11,04±1,9    | 0,2 | 13,2±4,7     | 8,2±3,5      | 0,05   |
| Тест 10.,<br>к-ть разів | 5±0,2        | 4,6±0,6      | 0,1 | 6,8±1,6      | 8,2±0,5      | 0,02   |

Як видно з табл.1, на початку дослідження достовірної різниці між показниками фізичної підготовленості хлопців КГ та ЕГ не спостерігалось (при  $p > 0,05$ ). Під час повторного тестування, достовірні зміни між показниками хлопців КГ та ЕГ відбулися у всіх тестах (при  $p < 0,05$ ). У тестах ЕГ: «Десять вісімок» та «Стрибок у довжину», що пов'язані з координацією та швидко-силовими якостями відбулися достовірні зміни

(при  $p < 0,01$ ). Можемо це пояснити тим, що застосовували багато вправ на утримання позицій (силові якості), виконання вправ із обтяженнями та танцювальні рухи.

У Таблиці 2. представлена динаміка показників що відбулася у дівчат.

Таблиця 2.

**Порівняння динаміки показників розвитку координаційних здібностей учениць 4-х класів під впливом програм в КГ та ЕГ**

| Тест                    | лютий 2023   |              |      | травень 2023 |              |        |
|-------------------------|--------------|--------------|------|--------------|--------------|--------|
|                         | X±σ          |              | p    | X±σ          |              | P      |
|                         | КГ<br>(n=10) | ЕГ<br>(n=10) |      | КГ<br>(n=10) | ЕГ<br>(n=10) |        |
| Тест 1., с              | 1,7±1,1      | 1±0,6        | 0,08 | 1,77±1,1     | 2,7±0,8      | 0,04   |
| Тест 2., с              | 16,2±11,3    | 16,1±9,4     | 0,5  | 15,6±13,2    | 24,4±6,8     | 0,04   |
| Тест 3., см             | 1,1±0,2      | 1±0,09       | 0,1  | 1,3±0,2      | 1,4±0,2      | 0,2    |
| Тест 4.,<br>к-ть разів  | 11,2±6,1     | 8,2±3,4      | 0,2  | 12,3±6,9     | 13,2±5,2     | 0,4    |
| Тест 5.,<br>к-ть разів  | 15,1±3,54    | 14,9±2,7     | 0,5  | 18±4,4       | 16,4±2,6     | 0,2    |
| Тест 6.,<br>к-ть разів  | 19,1±7,1     | 19,9±5,1     | 0,4  | 23,9±11      | 23,6±8       | 0,5    |
| Тест 7., с              | 12,9±0,5     | 12,9±0,9     | 0,5  | 11,7±1       | 11±0,6       | 0,05   |
| Тест 8., с              | 11,5±1,2     | 11,6±0,9     | 0,4  | 11,3±1,3     | 10±0,6       | 0,01   |
| Тест 9., см             | 14,7±3       | 12,2±2,7     | 0,07 | 13,5±2,8     | 8,3±4,8      | 0,04   |
| Тест 10.,<br>к-ть разів | 5,6±1,3      | 6,4±1,4      | 0,2  | 7,1±1,7      | 9,1±1,3      | 0,0002 |

На початку дослідження, як зазначено у табл. 2., достовірних відмінностей між дівчатами ЕГ та КГ не було (при  $p > 0,05$ ). Під впливом занять, у дівчат ЕГ суттєво зросли показники у Тесті 10. «Ритмічні рухи верхніх і нижніх кінцівок, за 20 секунд» (при  $p < 0,01$ ). Позитивні зміни відбулися і в Тестах 1, 2, 7, 8, 9 (при  $p < 0,05$ ). Проте, у тестах 3, 4, 5, 6 (силові тести) під впливом програм в обох групах достовірних змін не відбулося, хоча зросли показники в обох групах. На наш погляд, це можна пояснити там, що при виконанні статичних вправ в ЕГ, хлопці довше утримували пози, з хлопцями ми застосовували невеликі обтяження (пляшки 0,5 л. на половину наповнені водою), а більшість дівчат закінчували вправи раніше і жодна з дівчат не виконувала вправи з обтяженням.



**Висновки.** Аналіз літератури свідчить про наявність значної кількості спеціальної літератури щодо розвитку координаційних здібностей молодших школярів. Значно менше науково-методичних джерел, що стосуються методики застосування засобів ритміки та хореографії для розвитку координації у молодших школярів.

Проведене дослідження доводить, що під час експерименту всі діти, в обох групах ЕГ та КГ з великим ентузіазмом виконували вправи на уроках та сумлінно працювали дома над виконанням домашніх завдань, про що свідчать батьки. Елемент змагання між групами додав позитивної мотивації учням і суттєво покращив їх показники в усіх тестах. Зазначимо, що позитивний вплив від обох програм був однаково значимим як для хлопців, так і для дівчат.

Практика застосування хореографії та ритміки в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку свідчить про її важливість, бо музика, рухи, ритми несуть емоційне занурення у процес навчання та мотивують. Але потребує подальшого вивчення цього питання іншими науковцями.

Застосування ритміки та хореографії є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей у дітей 4-х класів. Ці засоби сприяють формуванню правильної постави, покращенню гнучкості та розвитку м'язів, а також навчає контролювати власне тіло, розкриває творчу індивідуальність та сприяє соціальному розвитку.

*Перспективами подальших досліджень* є розробки танцювальних композицій для підвищення вмотивованості учнів до занять руховими активностями.

### **Література:**

1. Линець ММ. Основи методики розвитку координаційних якостей. Лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». Львів. 2015; 15 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3954/1/Тема%20№12%20Основи%20методики%20розвитку%20координаційних%20якостей.pdf>
2. Іващенко О, Приходько В, Сієлицька М. Координація рухів: Факторна структура розвитку дівчаток 5-7 класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2018; 18 (1): 38-49. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.1.05>
3. Голенкова ЮВ, Галкіна АВ. Development of Coordination Abilities in Girls of Senior School Age through Artistic Gymnastics. Physical Education

Theory and Methodology. 2015;(4):39-44.  
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.4.1155>

4. Кравчук ТМ, Голівець КМ. Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць. Теорія і методика фізичного виховання. 2015; (4):11-16.  
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.4.1151>

5. Суворова ТІ, Чеханюк ЛО, Карабанова НС. Формування координаційних здібностей молодших школярів засобами ритмічної гімнастики. Молодіжний науковий вісник. 2011:16-19.