

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и  
педагогике искусства

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННО-  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ  
РИТМИКОЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ШКОЛЕ**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
МАГИСТРА

студентки 3 курса 361 группы  
направления 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль: Развитие личности средствами искусства  
Институт искусств  
КУЗНЕЦОВОЙ ЭВЕЛИНЫ РАФАЭЛЬОВНЫ

Научный руководитель  
доктор пед. наук, профессор \_\_\_\_\_ И.Э. Рахимбаева

Зав. кафедрой  
доктор пед. наук, профессор \_\_\_\_\_ И.Э. Рахимбаева

Саратов 2020 г.

*Введение.* Актуальность исследования. Проблема здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач государственной политики в нашей стране. В последнее время показатели физического развития и здоровья школьников стремятся к понижению о чем говорят наблюдения ученых и педагогов-практиков (В.Р. Кучма [47], Л.М. Сухарева [89] и др.).

При этом именно образовательный процесс становится фактором риска по продолжительности воздействия на школьников. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число хронически больных — увеличивается в 2 раза, в итоге школу оканчивают около 90% школьников, имеющих различные нарушения в состоянии физического и психического здоровья.

Ученые отмечают, что наиболее значимый прирост этих нарушений отмечается в начальной школе. Ведь школьники половину дня проводят на уроках, сидя за партами, двигательная активность по сравнению с дошкольным периодом резко снижается (Т. Е. Виленская) [10].

Многие исследователи (В. К. Бальсевич [2], И. Э. Унт [94] и др.) для развития двигательных способностей считают необходимым использование дифференцированного подхода к учащимся, учёт их индивидуальных особенностей (возраста, пола, физической подготовленности, уровня физического развития, состояния здоровья).

Исследования С. П. Левушкина [49], С. Н. Блинкова [5] и др. показывают, что у младших школьников существуют предпосылки для успешного развития всех двигательных способностей, однако возраст 7-8 лет является наиболее благоприятным, сенситивным периодом для развития координационных способностей и гибкости.

Проблемы воспитания младших школьников средствами ритмики и танца рассматриваются в работах Т.К. Барышниковой [3], Л.Н. Богатковой [6], Е.В. Коновой [42], В.Н. Светинской [82], А.Ф. Ткаченко [92], игра

как средство художественного воспитания исследована в работах Л.С. Выготского [13], О.С. Газмана [14], Л.Н. Столовича [86], С.А. Шмакова [106], Д.Б. Эльконина [108] и др.

Исследования ученых показывают, что необходимо создать условия для коррекции недостатков физического развития школьников и развития их координационно-двигательных способностей, включая определенные задания и упражнения в занятия ритмикой.

Ритмика помогает детскому организму правильно развиваться физически, укреплять здоровье и пр. Параллельно с этим развиваются музыкальные и творческие способности, художественный вкус, умение вести себя со сверстниками и взрослыми, воображение, память, расширяется кругозор, воспитывается умения самоорганизации и саморазвития.

В то же время программно-методическое обеспечение этого предмета для общеобразовательной школы представлено очень ограниченно. Программа курса «Ритмика и бальные танцы» Е.Н. Мошковой (1997 г.) рассчитана на 3-5 лет и может преподаваться с 1 по 3 класс. Основной недостаток этой программы в том, что она не предусматривает системы обучения с 1-го по 8-й классы и построена практически на бальной хореографии, не используя возможности народного и классического танцев.

Учебное пособие с программой, примерами упражнений и тематическим планированием «Ритмика. Музыкальное движение» С.Д. Рудневой и Э.М. Фиш (1972 г.) рассчитано на дошкольников и младших школьников. Недостаток этого пособия в том, что основной упор сделан на музыкально-ритмическом развитии детей, а физическому развитию учащихся особого внимания не уделяется – нет специальных упражнений для укрепления осанки, развития гибкости, растянутости и т.д. Кроме того,

пособие предназначено только для начальной школы с трёхлетним сроком обучения.

Значительно шире представлены программы Министерства культуры по классическому, народному, бальному танцам для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств, различные методические разработки для хореографических кружков.

В последнее время в прессе и на сайтах INTERNET стали появляться публикации, предлагающие пути введения хореографии в учебные планы школ.

Так, Н.Б. Панасюк (г. Ярославль) выдвигает свою концепцию обучения детей классическому танцу в общеобразовательной школе с первого по девятый класс. С.В. Кононова предлагает программу обучения хореографии для начальной школы. О.П. Чудайкина (Белоруссия) разработала программу внеклассных занятий «Ритмика и танец» для начальных классов, программу кружковых занятий для подростков «От ретро до рэпа» и программу факультатива для учащихся 10-11 классов. Т.И. Пантелеева, учитель хореографии средней школы № 66 г. Тюмени, уже несколько лет преподаёт ритмику по собственной программе с 1-го по 8-й классы. Значительно чаще в периодической печати и в INTERNET предлагаются разработки для хореографических кружков и студий различного направления. Некоторые из этих программ можно успешно использовать в качестве основы при проведении уроков хореографии в школе, но основными их недостатками являются отсутствие чётких возрастных градаций и то, что рассчитаны эти программы, как правило, на 3-4 года работы.

Программ, выстроенных подобно программам по музыке и изобразительному искусству с 1-го по 9-й (а то и по 11) классы и охватывающих различные направления хореографического искусства, нет.

Тогда как урок хореографии в общеобразовательной школе может стать тем недостающим звеном, которое поможет гармонизировать учебно-воспитательный процесс в плане развития координационно-двигательных способностей школьников и их общего физического здоровья.

Анализ специальной литературы по психологии, педагогике, физиологии, физической культуре, обобщённый опыт исследователей, педагогов-практиков позволил определить, что формирование координационно-двигательных способностей у ребёнка, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение с помощью определенной организации двигательной деятельности на уроках ритмики представляет собой важнейшую задачу современного образования. Почему мы считаем ритмику той дисциплиной, которая сможет наиболее полно и разносторонне развить координационно-двигательные способности у младших школьников? На наш взгляд, именно ритмика обладает понятными средствами организации деятельности школьников (музыка, танец, ритм), огромной силой эмоционального воздействия, интересной, активной, общедоступной формой организации деятельности.

Недостаточность разработанности проблемы развития координационно-двигательных способностей младших школьников на занятиях ритмикой в общеобразовательной школе позволяет считать выбор темы актуальным.

Объект исследования: координационно-двигательные способности младших школьников.

Предмет исследования: развитие координационно-двигательных способностей младших школьников на занятиях ритмикой.

Цель исследования: рассмотреть особенности развития координационно-двигательных способностей младших школьников на занятиях ритмикой в общеобразовательной школе.

Достижение цели автором осуществлялось последовательно и выразилось в решении ряда соответствующих задач:

1. Рассмотреть развитие координационно-двигательных способностей младших школьников как психолого-педагогическую проблему.

2. Представить ритмику и выявить ее роль в развитии координационно-двигательных способностей у младших школьников в общеобразовательной школе.

3. Изучить формы и методы работы по развитию координационно-двигательных способностей младших школьников на занятиях ритмикой в общеобразовательной школе.

4. Провести опытно-экспериментальную работу по развитию координационно-двигательных способностей младших школьников на занятиях ритмикой в общеобразовательной школе.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы применялись следующие методы исследования:

- теоретическое изучение и анализ научной литературы;
- проектирование, разработка и проведение занятий по ритмике с младшими школьниками в МБОУ Лицей № 15 г. Саратова;
- обработка полученных данных и обобщение результатов исследования.

Теоретико-методологическую основу исследования составили теоретические положения ведущих учёных в области:

- теории физической культуры (В. К. Бальсевич, Е. П. Ильин, В. Ф. Кос-тюченко, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, Г. Н. Пономарёв, Ж. К. Холодов и др.);
- теории эстетического воспитания (Э. Жак-Далькроз, Д.Б. Кабалевский, Б.М.Неменский, К. Орф, Р. Штейнер, и др.);

- теории дифференцированного обучения и воспитания (В. П. Губа, В. В. Зайцева, В. Г. Никитушкин, А.А. Солонкин, В. Д. Сонькин и др.);

- исследования о развитии и совершенствовании координационных способностей (В.И. Лях, И.Ю. Горская, О.А. Двейрина и др.);

- теории индивидуализации развития сенситивных периодов и совершенствования двигательных способностей (В. М. Зациорский, Б. В. Сермеев и др.);

- учения о конституции человека их связи с двигательными способностями (Т. Ф. Абрамова, С.И. Изаак, Е. Н. Комиссарова, Н.И. Кочеткова, Т.М. Никитина, Т. В. Панасюк и др. );

- методика и технологии обучения и воспитания профессионального танцовщика (А.Я. Ваганова, Н.И.Тарасов, Р.В. Захаров и др.).

База исследования: МБОУ «Лицей № 15» г. Саратова.  
Максимальная численность участников – 30 человек.

Научная новизна исследования заключается в том, что на основе обобщенных данных, полученных в ходе изучения теоретической информации и проведенного практического исследования, были определены пути повышения эффективности развития координационно-двигательных способностей младших школьников на уроках ритмики в общеобразовательной школе. Полученные результаты расширяют положения о способах развития координационно-двигательных способностей младших школьников и открывают новые грани решения проблемы из развития.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что проведенный анализ научной литературы по проблеме способствует углублению знания в области развития координационно-двигательных способностей младших школьников на занятиях ритмикой в общеобразовательной школе, обоснована перспективность расширения

спектра воздействия на младших школьников в плане развития их координационно-двигательных способностей средствами ритмики.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработаны и экспериментально апробированы формы и методы развития координационно-двигательных способностей младших школьников на уроках ритмики в общеобразовательной школе; определены музыкально-подвижные игры содействующие развитию координационно-двигательных способностей.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись:

- в практической деятельности в качестве учителя ритмики МБОУ «Лицей № 15» г. Саратова с 2016 года;

- участием в семинарах и конференциях: II Международная научно-практическая конференция «Учреждения культуры и искусства: история, современность, перспективы развития», 21-22 сентября 2017 г. ТЕМА: Развитие координации движений у младших школьников на уроках ритмики; VI Международная научно-практическая конференция «Культурное наследие г. Саратова и Саратовской области» Институт искусств СГУ имени Н.Г. Чернышевского, 12 октября 2017 г. ТЕМА: Развитие координации движений у младших школьников на уроках ритмики в МБОУ Лицей №15 г. Саратова; III Международная научно-методическая конференция «Проблемы теории и практики современной любительской хореографии», 23 марта 2018. ТЕМА: Координация движений и ее место в хореографической подготовке учащихся; VI Международная научно-практическая конференция «Культурное наследие Саратов и Саратовской области», 9-12 октября 2019 г. ТЕМА: Особенности развития координационно-двигательных способностей младших школьников на занятиях ритмикой;

- публикацией статей: Координация движений и ее место в хореографической подготовке учащихся // Проблемы теории и практики



современной любительской хореографии. Вып. III. // Сб. материалов III Междунар. Науч.-метод. конференции «Проблемы теории и практики современной любительской хореографии», 23 марта 2018. Саратов: Издательский центр «Наука», 2018. 161 с. С.78-82.

*Основное содержание работы.*

Первая глава «Теоретические основы развития координационно-двигательных способностей младших школьников» состоит из двух параграфов, в которых рассмотрено развитие координационно-двигательных способностей младших школьников как психолого-педагогическая проблема и ритмика и ее роль в развитии координационно-двигательных способностей у младших школьников в общеобразовательной школе.

Способности представляют собой такие индивидуально-психологические особенности личности, которые служат необходимым условием высококачественного выполнения конкретного вида деятельности.

Способности проявляются не в знаниях, умениях и навыках, а в динамике их приобретения, т.е. в том, насколько быстро, легко и прочно они усваиваются людьми при прочих равных условиях. Способности можно рассматривать только как определенные возможности для приобретения знаний и умений. Возможность тогда превращается в действительность, когда используется в такой деятельности, которая не может осуществляться без наличия необходимых способностей.

Способности, как и все другие психические явления, имеют качественно-количественную определенность. Только сравнивая качественно одинаковые формы активности, можно утверждать, что тот или иной человек более или менее способен. Естественно, что сравнение должно проводиться лишь при соблюдении равенства условий.

Понятие «координационно-двигательные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий.

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационно-двигательных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Ритмика хорошо влияет на развитие координационно-двигательных способностей младших школьников и упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки, прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе.

Движение и их соединения координационного характера совершенствуют координационно-двигательные способности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут прививать эстетические вкусы. В процессе выполнения заданий на уроках ритмики совершенствуются выносливость, подвижность суставов, и силовые качества. При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Вторая глава «Практические основы развития координационно-двигательных способностей младших школьников на занятиях ритмикой в общеобразовательной школе» также состоит из двух параграфов: формы и методы работы по развитию координационно-двигательных способностей младших школьников на занятиях ритмикой в общеобразовательной школе; опытно-экспериментальная работа по развитию координационно-двигательных способностей младших школьников на занятиях ритмикой в общеобразовательной школе.

Важными задачами ритмической деятельности являются: развитие памяти, мышления, воображения, слуха, чувства ритма; развитие и накопление элементарных двигательных навыков; формирование правильной осанки; повышение работоспособности, и двигательной активности; развитие представлений о пространстве и умение ориентироваться в нем; развитие эстетических чувств; приобщение детей к музыке и правильному восприятию ее на слух; развитие творческих способностей; формирование ведущих положительных качеств личности конструктивного взаимодействия в обществе; искоренение вредных привычек и отрицательных качеств личности.

Ритмическое воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

Одним из важнейших этапов работы с детьми младшего школьного возраста является разминка. Она может выполняться, как и у палки, так и на полу. Одним из видов разминки на полу является упрощенный вид партерной гимнастики.

С большим интересом и удовольствием выполняют ученики ритмическую импровизацию на музыкальные темы и играют под музыку. В начальных классах детям предлагают главным образом движения

подражательного характера, которые содержатся, например, в таких упражнениях, как «Ветерок и ветер», «Кошка выпускает когти» и др.

Эмоциональность, искренность переживаний детей во время игры делают ее эффективным средством воспитания у них важнейших волевых качеств: выдержки, дисциплинированности, умения регулировать свои действия, свое поведение.

Для оценки координационно-двигательных способностей используют такие методы, как наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и тесты. В качестве критериев оценки уровня сформированности координационно-двигательных способностей на основе предложений В.И. Ляха нами были выбраны такие основные признаки исполнения движений как правильность, быстрота, рациональность, находчивость, имеющие как количественные, так и качественные показатели. Кроме критериев сформированности координационно-двигательных способностей нами были определены и уровни их развития: оптимальный достаточный, низкий.

Занятия ритмикой помогают школьнику научиться владеть своим телом и координировать движения, развивать координационно-двигательные способности. Явно положительное влияние эти занятия оказывают на увеличение амплитуды движений, формирование правильной осанки, раскрепощение школьников. Именно развитие базовых координационно-двигательных способностей помогает накоплению двигательного опыта, что в дальнейшем будет способствовать более быстрому и эффективному освоению технически сложных в координационном смысле двигательных действий и движений.

*Заключение.* Анализ проблемы развития координационно-двигательных способностей у младших школьников можно подчеркнуть, что координация движений представлена в работах ученых как двигательная способность, которая развивается посредством самих

движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Младший школьный возраст - это период, являющийся наиболее благоприятным для закладки практически всех физических качеств, в том числе координационно-двигательных способностей.

Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на сердечнососудистой и двигательной. При длительном сидении за партой или учебным столом дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма, и особенно, мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений.

Ритмика является важной составляющей процесса развития координационно-двигательных способностей у младших школьников в общеобразовательной школе. Это связано с тем, что самым доступным движением для детей являются естественные, или основные, движения: различные виды ходьбы, бега, подскоков, прыжков, пружинные движения ног. При помощи этих несложных движений легко усваиваются на первых порах представления о ритмике как предмете, тесно взаимосвязанной с музыкой. Изменение характера музыки, появление каких-то новых оттенков, интонаций в том же характере непременно влечет за собой изменение характера движений. Ребёнок получает огромное удовлетворение от свободных и лёгких движений, от сочетания музыки с пластикой тела, у него повышается жизненный тонус.

Выполнение танцевальных упражнений обеспечивает чередование различных типов сокращения мышц голени, что способствует нормализации их тонуса, в сочетании с активизацией рефлексов походки. В движениях на пятках тонизируются мышцы передней поверхности голени,

растягиваются мышцы задней поверхности; при движении на носках на оборот. В упражнениях с использованием полуприседа таз держится вертикально, действие направлено на тонизацию четырехглавой мышцы бедра, средней ягодичной мышцы, что способствует нормализации их тонуса. Положение рук на поясе с отведенными на зад плечами тонизирует фиксаторы лопаток. Упражнения также на тонизацию косых мышц живота, широчайших мышц спины, передних и задних зубчатых мышц, большой и малой круглых мышц, квадратных мышц поясницы за счет чередования их растяжения и сокращения.

Сравнивая результаты, полученные вследствие проведённой экспериментальной работы по развитию координационно-двигательных способностей младших школьников средствами общеразвивающих и танцевальных упражнений, можно отметить, что занятия по ритмике с элементами танцевальных упражнений оказывают эффективное влияние на развитие координационных способностей младших школьников. Применение танцевальных упражнений – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

По результатам выполнения тестовых упражнений было выявлено также то, что учащиеся стали меньше копировать друг друга – появилось больше самостоятельных решений; в движениях и позах стал проявляться характер музыки; позы стали выразительными; учащиеся с удовольствием сочиняют комбинации из проученных движений, пытаются добавить к знакомым движениям ног, придуманные движения рук; учащиеся класса с удовольствием комбинируют пространственные перестроения. Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей

учащихся начальных классов являются игры и игровые упражнения. Уроки с использованием игровых средств способствуют формированию устойчивого интереса у детей к занятиям ритмикой.