

РОЗВИТОК ПСИХОМОТОРИКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Любов ДАНИЛО

Київський університет імені Бориса Грінченка

Анотація. Молодший **шкільний** вік сприятливий для розвитку психомоторики. Своєчасне виявлення дисфункції психомоторних рухів, проведення корекційних занять засобами ритмічної гімнастики в комплексному застосуванні психодіагностичних методик сприятиме нормалізації та удосконаленню базового розвитку психомоторних здібностей дітей. Ритмічна гімнастика має всі необхідні засоби для вирішення поставлених завдань. Використання образів, сюжетів, ігор під час проведення занять із ритмічної гімнастики сприяє розширенню рухових можливостей і підвищенню культури рухів у дітей.

Ключові слова: розвиток, психомоторика, школярі, діти, ритмічна гімнастика

Постановка проблеми. Проблема розвитку психомоторики молодших школярів на заняттях фізичною культурою залишається актуальною в теоретичних і практичних дослідженнях сьогодення. Особливу увагу дослідження психомоторики приділяють у спортивній психології і, на жаль, недостатньо вивчаються питання психомоторного розвитку дітей молодшого шкільного віку на заняттях із фізичної культури. Психомоторика розглядається як різновид психомоторних дій, які залежать від будови тіла, основних духовних установок, віку, статі тощо. І.М. Сеченов першим звернув увагу на рух як необхідну умову нашого життя і довів важливість м'язових рухів у пізнанні навколишнього світу. На його думку, первинним елементом психомоторної діяльності людини є рухова дія, яка становить собою «рухове розв'язання елементарної задачі». Поняття психомоторика, за І.М. Сеченовим - це об'єктивація всіх форм психічного відображення, що визначається відповідними рухами [1, с. 191—200];

Важливість і актуальність теми нашого дослідження мотивується необхідністю вивчення питань розвитку психомоторики в дітей молодшого шкільного віку засобами ритмічної гімнастики.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичні й методологічні передумови для дослідження проблеми психомоторики в цілому містяться у працях таких відомих науковців: Н.А. Бернштейн, Є.П. Ільїн, В.В. Клименко, В.П. Озеров, І.М. Сеченов, А.Л. Сиротюк, О.О. Ухтомський, В.Д. Шадриков та інших.

На думку українського вченого В. В. Клименко, дослідження механізмів психомоторики людини і процесу засвоєння рухових дій може йти «шляхом залучення пояснювальної схеми почуттєво-практичної діяльності». У цій схемі важливою умовою діяльності виступає активність, яка є властивістю психічного відображення. Автор виокремлює п'ять основних форм активності, які забезпечують точність психомоторних дій: 1) сенсорна активність; 2) перцептивна активність; 3) активність установки, 4) активність психічного відображення; 5) активність психічної взаємодії [1, с. 26]. Механізм психомоторики розвивається за такими напрямками: робота над собою через розвиток психомоторних дій, у яких зміцнюються пізнавальні, моральні та естетичні почуття, що набувають активної форми ще в дитинстві; вирішення завдань, в яких на розумові операції припадає не лише відтворення набутого, а й створення того, чого ще не існувало, нового й самодостатнього.

В.В. Клименко зазначає, мета психомоторних дій у дитинстві - точність рухів, дій. Отже, «дитинство - це розвиток психомоторики самої по собі» [2, с. 88]. Ураховуючи погляди на індивідуальний розвиток людини, слід вважати, що психічний і фізичний (моторний) розвиток взаємопов'язані. Молодший шкільний вік - найсприятливіший період для розвитку рухових умінь і навичок. У цьому віці спостерігається швидке зростання показників структури природних видів рухів і здатності опанувати загальною структурою технічно складних вправ.

О.С. Лемешко експериментально довів, що результативність процесу фізичного виховання необхідно оцінювати не тільки за рівнем розвитку окремих фізичних якостей і функцій,

але й за здатністю індивіда ефективно використовувати їх у конкретній руховій діяльності [3, с 313]. Необхідно вже в дитячому віці дбати про повноцінний розвиток психомоторики, яка удосконалюється як під час природного розвитку, так і під впливом занять із ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури.

Мета дослідження: визначити окремі інформативні показники психомоторики дітей молодшого шкільного віку, які обумовлюють ефективне виконання фізичних вправ під час занять із ритмічної гімнастики.

Методи та організація дослідження. У роботі ми використали такі психодіагностичні методи: Н.І. Озерського на координацію рухів; пробу на динамічний праксис А.Р. Лурія; тест на просторовий праксис.

Дослідження проводилось упродовж 2012 - 2013 навчального року на базі Києво-Печерського ліцею «Лідер» № 171. У дослідженні взяли участь 30 учнів 3-А та 3-Б класів (13 хлопців, 17 дівчат).

Виклад основного матеріалу. У дослідженні ми ґрунтувалися на положенні В.В. Клименка, який зазначив, що: «процес засвоєння рухових дій може йти шляхом залучення пояснювальної схеми почуттєво-практичної діяльності»[2, с 88]. У цьому процесі важливою умовою діяльності виступала активність, яка є властивістю психічного відображення. Моніторинг психомоторної активності, виявлення дисфункції психомоторних рухів ми здійснювали за допомогою карти спостережень.

За результатами спостережень ми отримали такі дані:

- у 35% дітей виявлено неповну узгодженість у рухах, вправи виконувалися не в повному обсязі, з помилками, порушено скоординованість рухів, низький рівень фізичних даних;
- 51% дітей мають середній розвиток фізичних даних, допускають 2-3 помилки при виконанні вправ, порушується амплітуда рухів;
- 14% виконують вправи в повному обсязі, технічно, володіють пластикою і динамікою рухів, повна скоординованість.

Так, відомо, що в молодшому шкільному віці формується практично весь спектр рухових здібностей, що згодом реалізується у фізичній активності дорослої людини.

Під час проведення занять ритмічною гімнастикою для розвитку психомоторики в дітей молодшого шкільного віку ми дібрали прості, образні вправи. У гімнастичні комплекси було введено вправи на основні рухи руками, ногами, головою, тулубом. Вправи на рівновагу (кроки, стрибки через обруч, палицю, хитний канат, повороти на пальцях ніг, біг між кеглями), динамічну та статичну координацію (з розплющеними та заплющеними очамй стоячи на двох і одній нозі). Координаційні вправи сприяли розвиткові здатності керувати своїм тілом, орієнтуватися у просторі. Особливу увагу було приділено виконанню елементів ритмопластики, ігрового стретчингу, пальчикової гімнастики, які вносили: різноманітність у заняття і сприяли златодженню нерівномірності в розвитку опорно-рухового апарату! Під час виконання завдань дітям було запропоновано рухатися природно, невимушено. Творчо відповідати на музичний супровід, фантазувати та виконувати самостійні рухи. Ці завдання відповідають рівню розвитку мислення молодших школярів, яке ще має образний, конкретний характер. Діти мислять формами, фарбами, звуками. Ми приєднуємося до думки Е.Г. Сайкіної, Н.В. Казакевич, Ж.Е. Фирілевої, що «використання вправ, сюжетних композицій відповідає психологічним особливостям молодших школярів, схильних до наслідування, копіювання дій людини і тварини» [4, с 36]. Увага в цьому віці нестійка, дітям важко концентруватися, тому вправи добиралися незвичні, яскраві, які були спроможні визвати приємні емоційні враження. Наприклад, вправи танцювального характеру, елементи народних танців, бігові стрибкові вправи з різними рухами рук і ніг.

За результатами проведених корекційних занять засобами ритмічної гімнастики та психодіагностичних методик, ми отримали дані, які наведено в таблиці 1.

Ритмічна гімнастика становить собою систему гімнастичних вправ, що містить вправи для загального розвитку, циклічні рухи (ходьбу, біг, підскоки і стрибки, танцювальні елементи), які виконуються в заданому темпі й ритмі [5, с 76].

Таблиця 1

Показники психомоторики дітей молодшого шкільного віку до та після застосування спеціальних вправ ритмічної гімнастики

Тестові методики	Результати дослідження	До занять	Після занять
координація рухів рук (Н.Озерецький) <i>спрямований на оцінку сформованості механізмів серійної організації рухів і міжкульової взаємодії</i>	- виконували завдання плавно, без збоїв та без виправлень;	55%	75%
	- виконували завдання зі збоями, по черзі (спочатку рух виконує одна рука, потім — інша) та з уподібненням (обидві рухи виконують однакові рухи)	45%	25%
динамічний праксис (за А.Р. Лурією) <i>в першу чергу спрямований на дослідження можливості засвоєння рухової програми при наочній демонстрації зразка і сформованості механізмів серійної організації рухів</i>	- виконували завдання плавно та безпомилково, рідко були одиночні збої, але зі швидким самовиправленням	53%	70%
	- виконували завдання «пачками»: відділяючи паузами один рух від іншого, помічалися «розширення структури»: один з елементів дублюється або перехідний рух стає окремим елементом	47%	30%
просторовий праксис (за А.Р. Лурією)	- виконали вправи плавно та інколи з відставанням	56%	46%
	- виконували завдання по черзі, тобто спочатку рух виконує одна рука, потім інша та з уподібненнями	44%	54%

Ритмічна гімнастика має низку специфічних рис: поєднання вправ для загального розвитку з елементами танців; модернізація гімнастичних елементів за рахунок введення асиметричних рухів; тісний зв'язок із музикою і музичними напрямками; велика емоційна насиченість за рахунок високої експресії рухів і активної ролі вчителя на заняттях; висока динамічність і різноманітність рухів; можливість емоційного самовираження; розширення рухових можливостей і підвищення культури рухів; колективний характер рухів. Цікавою є думка С.А. Вовоїкова, П.В. Родічкіна, В.М. Голубєва з приводу ритмічної гімнастики, яка повинна містити провий компонент. Як вважають науковці, учитель повинен «фати» в ритмічну гімнастику [6, с 172]. У нашому дослідженні ми скористалися запропонованими авторами такими іграми: «Маятник», «Дерева під вітерцем», «Політ птахів», які містять різноманітні рухи наслідувального характеру, вільні форми руху, передача емоційного сприйняття музики. У цих вправах долається скутість у рухах, підвищується можливість пристосувати свої дії до цих умов і ситуацій. Уведення: ігрових елементів, змін умов виконання вправ сприяє підвищенню активності дітей на заняттях та підвищує привабливість, самих занять ритмічною гімнастикою для дітей.

Висновок. Структура процесу навчання рухів дітей молодшого шкільного віку вимагає врахування відповідних вікових особливостей, методичних прийомів і методів навчання. Для успішного навчання молодших школярів необхідно використовувати широке коло вправ, варіювати вправами, змінювати умови виконання, початкові положення, напрями рухів. Рухи повинні бути емоційні і прості по руховій структурі. Короточасні навантаження повинні чергувати з достатніми паузами відпочинку, змінюючи характер роботи окремих м'язових груп.

Одним із найпоширеніших методів навчання дітей молодшого шкільного віку є ігровий метод. Молодші школярі охоче засвоюють навички й уміння на заняттях ігрового характеру з цільовою спрямованістю.

Отже, урок з ритмічної гімнастики молодших школярів має бути всебічним, інтересним, з використанням образів, сюжетів, ігор, спеціальних завдань з ритміки і водночас має певне тренувальне навантаження, сприяти розвитку психомоторики дітей.

Перспективи подальшого пошуку є у вивченні питань взаємозв'язку психомоторних проявів з інтелектуальним розвитком дітей молодшого шкільного віку.

Список літератури

1. *Клименко В. В.* Механізми психомоторики // Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименко.—Вінниця : Нова книга, 2004.—С. 616-707.
2. *Клименко В. В.* Механізми психомоторики людини/ В. В. Клименко. — К., 1997. - 192 с.
3. *Лемешко О. С.* Психолого-педагогічні засади навчання рухових дій / Лемешко О. С, // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. - Чернігів, 2012. - Вип. 98, т. 4. - С 336
4. Ритмическая гимнастика : учеб.-метод, пособие / Е. Г. Сайкина, Н. В. Казакевич, Ж. Е. Фирилева - СПб.: Познание, 2001. - 101 с.
5. *Менхин Ю. В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю В. Менхин, А. В. Менхи. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.
6. Стретчинг в физическом воспитании дошкольников / С. А. Возовиков, П. В. Родичкин, В. М. Голубев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры ; сб. материалов Всерос. науч.- практ. конф. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - С. 171-175.

РАЗВИТИЕ ПСИХОМОТОРИКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Любовь ДАНИЛО

Киевский университет имени Бориса Гринченко

Аннотация. Младший школьный возраст благоприятный для развития психомоторики. Своевременное выявление дисфункции психомоторных движений, проведения коррекционных занятий средствами ритмической гимнастики в комплексном применении психодиагностических методик несомненно будет способствовать нормализации и совершенствованию базового развития психомоторных способностей детей.

Ритмичная гимнастика имеет все необходимые средства для решения поставленных задач. Использование образов, сюжетов, игр, во время проведения занятий по ритмичной гимнастике способствует расширению двигательных возможностей и повышению культуры движений у детей.

Ключевые слова развитие, психомоторика, младший школьный возраст, ритмическая гимнастика

PSYCHOMOTOR APPARATUS DEVELOPMENT IN YOUNG CHILDREN BY MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS

LubovDANYLO

Borys Hrinchenko Kyiv University

Annotation. Junior school age is favourable for psychomotor apparatus development. Timely disclosure of psychomotor motions dysfunction, conduction of correction studies by means of aerobics in complex application of psychodiagnostic methods will contribute to normalization and improvement of children's basic psychomotor abilities development. Rhythmical gymnastics has all necessary means for solving assigned tasks. Using of images, -stories, games promote broadening of motive capabilities and growth of movement culture for children during lessons of rhythmical gymnastics.

Keywords, development, psychomotor apparatus, junior school age, rhythmical gymnastics