

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Серед безлічі форм художнього і естетичного виховання підростаючого покоління танець займає особливе місце. Танець – один із найбільш емоційних, доступних і улюблених видів рухової діяльності. Заняття танцями допомагають зрозуміти красу виразних рухів, сприяють фізичному розвитку, виробляють правильну поставу, упевнену, легку ходу, спритність і витонченість рухів. Це цінний засіб спілкування, яке сприяє вихованню колективізму, дружби і товаришування.

Починаючи з 30-х років фахівці різних країн змогли довести непрапомірність зведення спритності тільки до декількох здібностей. У результаті на сьогоднішній день налічують від 2-3 загальних до 5-7 (за іншими даними, до 11-20 і більше) спеціальних і таких, що специфічно проявляються, КЗ, серед яких координація діяльності великих м'язових груп всього тіла: загальна рівновага; рівновага із зоровим контролем і без нього; рівновага на предметі; урівноваження предметів; швидкість перебудови рухової діяльності.

Під координаційними здібностями розуміємо потенційні і реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління різними за походженням і сенсом руховими діями. Таким чином, *мета розвитку* КЗ полягає в оптимізації рухової підготовленості дітей.

Встановлено, що в різні вікові періоди природний, обумовлений дозріванням організму розвиток КЗ протікає нерівномірно. Найінтенсивніше показники КЗ наростають з 7 до 9 і з 9 до 11-12 років. Тому в межах цих вікових періодів існують вельми сприятливі соціальні, психічно-інтелектуальні, анатомо-фізіологічні і моторні передумови для швидкого розвитку і вдосконалення КЗ. Показники КЗ залежать від характеру і обсягу м'язового навантаження, від стадій статевого дозрівання, успішності і від інших чинників [2, 35].

Танці є прекрасним засобом розвитку координації рухів, просторових орієнтувань, вихованням школи рухів. При створенні танцювальних композицій потрібно враховувати вікові особливості дітей молодшого шкільного віку (7-9 років) і їхню підготовленість, а так само зважати на завдання розвитку КЗ. Як засіб розвитку КЗ у дітей використовують різноманітні вправи.

Різнобічні і варіативні координаційні вправи здійснюють позитивний вплив не тільки на розвиток різноманітних КЗ, але і на сенсорно-перцептивні, сенсорно-моторні, мнемічні й інтелектуальні компоненти психофізіологічних функцій, що беруть безпосередню участь в управлінні і

регулюванні рухових дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М: ВЛАДОС, 2003. – 64 с.
2. Столяров В.И., Быковская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физического воспитания (информационный подход) // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 11-15.
3. Фирилева Ж.Е. Сайкина «СА-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие педагогов дошкольных и школьных учреждений. – М: «Детство-Пресс», 2000. – 324 с.