

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

У статті розглянуто основні положення сучасної системи шкільного фізичного виховання. Зауважено на основні аспекти та проблемні сторони цієї системи. Доведено, що формування індивіда як повноцінної соціальної одиниці, готової до виконання усіх громадських функцій, можливе лише за умови повноцінного, всебічного й гармонійного розвитку як біологічних, так і психологічних складових особистості. Вдосконалення координаційних здібностей сприятиме розвитку не лише фізичних здібностей, а й пізнавальних процесів підлітків.

Ключові слова: школярі, середній шкільний вік, баскетбол, координаційні здібності, рухові якості.

Невід'ємною складовою системи шкільної освіти, провідним компонентом навчально-виховного процесу є формування фізичної культури учнівської молоді, яка реалізується за допомогою занять фізичними вправами на уроках фізичної культури в школі. Кожен з розділів програми зі шкільного фізичного виховання характеризується певною специфічністю, втім усі вони мають на меті розучування та застосування фізичних вправ з метою збагачення рухового досвіду учнів, необхідного для успішної професійно-прикладної та спортивної діяльності.

Державні документи, які регламентують діяльність педагога, орієнтують сучасну освіту на розвиток здібностей, нахилів, виховання індивідуальності та таланту особистості кожного з учнів, формування готовності до самоосвіти, інтелектуального потенціалу нації. В цьому контексті перегляду й переосмисленню підлягають і завдання фізичного виховання, які теж мають бути зорієнтовані на становлення особистості, розвиток здібностей і творчих нахилів. Одним з них є розвиток рухових здібностей.

Завдання, пов'язані з процесом управління людиною власним руховим апаратом, мають "загальнолюдське" значення, оскільки зустрічаються в різних сферах її життя. Саме тому питання розвитку координаційних здібностей завжди цікавило провідних учених та дослідників у сфері спортивної педагогіки й фізичного виховання.

Критична ситуація зі станом здоров'я населення України значною мірою стосується школярів. У шкільному віці мають закладатися основи здоров'я, однак дослідження провідних науковців свідчать про невтішну картину, яку ми бачимо у школі. Понад 90% випускників шкіл мають відхилення у стані здоров'я. За даними Домашенка (2000) та інших авторів, переважна більшість навіть здорових випускників шкіл мають незадовільну фізичну підготовленість. Основною метою шкільного фізичного виховання є реалізація освітніх, оздоровчих завдань і розвитку фізичних якостей. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання [3; 7; 8].

На сьогодні одним із перспективних напрямів удосконалення шкільної системи фізичного виховання є пошук і науково-експериментальне обґрунтування ефективних форм, засобів і методів розвитку й удосконалення рухових якостей школярів, у тому числі координаційних здібностей [8].

Сучасний стан розвитку держави, динамічні зміни в усіх сферах людської діяльності зумовлюють зростаючу потребу суспільства у формуванні гармонійної особистості з високим рівнем фізичного розвитку, рухових здібностей, здатної до створення та засвоєння рухових дій у будь-якому напрямі побутової, професійної чи спортивної діяльності.

Вирішення цього важливого завдання покладено, насамперед, на систему освіти, що потребує принципово нових підходів до навчання, виховання та підготовки до самостійного життя підростаючого покоління, постійного оновлення форм і методів навчання з метою більш ефективного їх впливу на розвиток особистості учня.

Незважаючи на наявність великої кількості досліджень, присвячених проблемам шкільного фізичного виховання, на нашу думку, недостатньо вивченим залишається питання розвитку специфічних проявів координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять.

Аналіз останніх наукових даних засвідчує, що в системі фізичної підготовки школярів особливе місце належить розвитку й удосконаленню координаційних здібностей, які відіграють ключову роль у процесі оволодіння людиною руховими навичками, розвитком необхідних кожній сучасній людині фізичних якостей – сили, швидкості, спритності й точності рухів, їх раціональності тощо [1]. Українськими й зарубіжними вченими досить глибоко досліджено питання розвитку та вдосконалення координаційних здібностей спортсменів і розроблені методики їх розвитку в школярів, але одночасно спостерігається відсутність досліджень розвитку координаційних здібностей школярів основної школи засобами баскетболу в умовах загальноосвітніх шкіл.

Зміст шкільного фізичного виховання, а отже, і програмно-методичних матеріалів, ґрунтується на оптимальній послідовності матеріалу, що вивчається, та широкому спектрі засобів і методів, які використовуються при його засвоєнні.

Так, при створенні та наступному вдосконаленні методичного забезпечення шкільної фізкультурної освіти серед різноманітних підходів відслідковується обґрунтована тенденція врахування, насамперед, вікових особливостей навчання школярів певним рухам [7], а також виокремлення факторів і ознак, які безпосередньо впливають на якісне засвоєння рухових дій [4]. Це, насамперед, зумовлено тим, що, згідно з теорією вікової періодизації, дозріванню певних структур організму й розвитку фізичних якостей відповідають найбільш сприятливі (сенситивні) періоди.

Мета статті полягає в експериментальному обґрунтуванні методики вдосконалення координаційних здібностей учнів середньої школи на основі контролю рівня розвитку специфічних координаційних здібностей.

Сучасний стан процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку характеризується недостатньою ефективністю. Програми з фі-

зичного виховання, що використовуються в школах, зорієнтовані на використання протягом навчального дня загальних форм і видів рухової діяльності, таких як ранкова гімнастика, заняття з фізкультури, прогулянки тощо. Але змістове наповнення цих форм і видів рухової діяльності не дає змогу в повному обсязі враховувати особливості дітей цієї вікової групи й не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей [3].

Розвиток координаційних здібностей – один із факторів, який впливає на ефективність формування не лише основних рухових навичок, а й сприяє оптимальному розвитку фізичних якостей підлітків [3].

Як і будь-яка спеціально організована рухова діяльність, гра у баскетбол висуває високі вимоги до рухових здібностей і функціональних можливостей учнів, але це лише мала частина підготовки, основа всього – техніко-тактична підготовка, основою для успішного засвоєння якої є високий рівень розвитку координаційних здібностей. Стратегія успішного ведення ігрової боротьби, швидке переключення від однієї ігрової ситуації до іншої, ефективний захист і результативний блискавичний напад – саме це становить сутність гри в баскетбол.

Техніка баскетболу включає сукупність прийомів, способів та їх різновидів, що склалися в процесі розвитку виду спорту, які дають змогу найуспішніше вирішувати конкретні завдання. Різноманітність умов, у яких застосовується той або інший прийом, стимулює формування і вдосконалення способів його виконання.

Для того, щоб досягати якнайкращих результатів у конкретних ігрових ситуаціях, учень повинен володіти достатнім арсеналом технічних прийомів, бути в змозі швидко й точно їх виконувати.

Сучасний рівень спортивних досягнень свідчить про те, що лише в результаті високої координаційної готовності учня можливе досягнення успіху у спортивному єдиноборстві. Це, в свою чергу, передбачає оволодіння основними прийомами гри та способами їх виконання.

Питання контролю координаційних здібностей тісно пов'язане з проблемою вивчення процесу їхнього природного розвитку. Єдиної думки з цього приводу не існує. Встановлені вікові параметри формування координаційних здібностей в онтогенезі дитячого організму не можна розглядати як біологічну закономірність. У дослідженнях різних учених і практиків у галузі фізичного виховання і спорту [2] вказано різні (від 5 до 16 років) сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей. Причини подібних неоднозначних трактувань полягають у неоднакових темпах біологічного розвитку дітей [6]. Окрім генетичних передумов існують і вплив середовища у вигляді спонтанної та організованої рухової активності [10]. Тому стає очевидним, що при контролі координаційних здібностей необхідно враховувати такі фактори, як спадковість і змінюваність координаційних здібностей у процесі онтогенезу й рухової підготовки.

У реальних умовах розвиток координаційних здібностей не відбувається уособлено. Різні прояви координаційних здібностей зазвичай проявляються суміжно один з одним або ж із іншими руховими якостями, а та-

кож впливають на розвиток різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, психологічної). У зв'язку з цим встановлено, якщо розвиток різних фізичних якостей, вдосконалення техніки, тактики чи психологічна підготовка здійснюється шляхом використання різних за ступенем координаційної складності завдань, то паралельно вдосконалюються також інші прояви координаційних здібностей [5].

Що стосується школярів, то, згідно з результатами педагогічного спостереження, оптимальними для розвитку координаційних здібностей є використання естафет з м'ячем та без м'яча, кидків м'яча на точність, застосування простих вправ із м'ячем у парах та трійках, вправ із м'ячем на місці та в русі. Всі вправи виконують із порівняно невеликою інтенсивністю, що зумовлено відносно обмеженими технічними можливостями учнів, невисоким рівнем розвитку фізичних якостей, у тому числі – координаційних здібностей [5].

Прояв здатності до оцінювання та регуляції динамічних і просторово-часових характеристик вимагає тренування системи аналізаторів. У спортивних іграх важливе значення мають зоровий і тактильний аналізатори. Саме з метою вдосконалення їх роботи ми використовували вправи із м'ячами різного розміру й маси, застосовували вправи із обмеженням зорового аналізатора.

Ефективним прийомом, котрий використовується для формування кінестетичних образів рухів, є активізація функції одних аналізаторів за рахунок штучного вимкнення інших [5]. Зокрема виключення зорового аналізатора (виконання складнокоординаційних вправ із закритими очима) посилює функцію пропріорецептивної чутливості та сприяє підвищенню ефективності управління динамічними, просторовими й часовими параметрами рухів.

Особливі вимоги до розвитку здатності до збереження рівноваги висувають види спорту, пов'язані з силовим єдиноборством (у баскетболі – “захисник – нападаючий”). Для баскетболу характерним є прояв рівноваги в різних позах тіла, у статичних і динамічних умовах, за наявності опори та в безопорному положенні.

Для покращення здатності до збереження рівноваги ми використовували вправи із технічного арсеналу баскетболістів, при цьому варіюючи зовнішні умови, застосовували обтяження, опір суперника, кидки виконували в безопорному стані (у стрибку). Ефективними виявилися передачі м'яча в парах та трійках на місці після виконання оберту на 360°, передачі в русі з доторканням паркету після виконання кожної з передач партнеру.

В основу методики вдосконалення здатності до орієнтування в просторі покладено виконання вправ в ускладнених умовах. Загалом для цього вправи виконують за умови дефіциту простору, часу, за наявності відволікаючих факторів. Зокрема в баскетболі радимо використовувати гру з обмеженням розмірів баскетбольного майданчика, залучати до гри не п'ять гравців, як це визначено правилами змагань, а більшу їх кількість. Згідно з результатами педагогічного спостереження, доцільно застосовувати вправи на проходження заданого відрізка із заплученими очима, повороти на задану кількість градусів із подальшим виконанням кидка чи передачі, кидки в кошик спочатку із відкритими, а потім із заплученими очима.

Щодо організації проведення заходів, спрямованих на вдосконалення координаційних здібностей, то всі вправи використовувалися на початку основної частини уроку, коли аналізатори повноцінно виконують усі свої функції. Вправи підбиралися й дозувалися за статтю, віком і фізичним розвитком учнів.

Висновки. Проаналізувавши й узагальнивши дані літературних джерел і результатів власного педагогічного спостереження, з'ясовано, що необхідно враховувати такі методичні рекомендації: для вдосконалення рівня розвитку координаційних здібностей:

- достатня новизна структури рухового завдання;
- використання різноманітних сигнальних подразників (звуковий чи зоровий сигнал);
- використання уже відомих технічних прийомів з деякими елементами новизни;
- виконання вправ із обмеженням зорового аналізатора;
- використання вправ із обмеженням площини опори;
- виконання стандартних вправ в ускладнених умовах;
- використання незвичного спортивного інвентарю (волейбольні чи футбольні м'ячі);
- виконання вправ на збереження рівноваги після збудження вестибулярного апарату (перекиди вперед, обертання);
- виконання вправ із різноманітних вихідних положень та ін.

Зазначено, що використання вищезазначених вправ на уроках фізичної культури із учнями сьомих класів передбачає позитивний вплив на розвиток координаційних здібностей і фізичних якостей, особливо тих, які найбільше пов'язані з проявом координації рухів. Крім того, високий рівень розвитку координаційних здібностей сприяє більш досконалому виконанню технічних елементів та позитивно впливає на тактичну підготовленість.

Список використаної літератури

1. Лях В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В. И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – №11. – С. 16–23.
2. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // Физ. культура в школе. – 2000. – № 4. – С. 6 – 13.
3. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики / Юрій Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – 2011. – № 4 (16). – С. 43–47.
4. Основы подготовки юных баскетболистов : учеб. пособ. / под ред. Е. П. Волкова, Аль Хатиб Ахмада. – Харьков : Парус, 2000. – 130 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. Чопик Р. В. Морфофункціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу / Р. В. Чопик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 2. – С. 20–26.

8. Чупрун Н. Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання / Н. Чупрун // Молода спортивна наука України. – 2010 – Т. 2. – С. 277–281.

9. Reed E. Changing theories of postural development. In M.H. Woollacott, A. Shumway–Cook. Development of posture and gait across the life span / E. Reed. – Columbia, SC : University of South Carolina Press., 1989. – P. 3–24.

10. Rothstein J. M. Primer on measurement: An introductory guide to measurement issues / J. M. Rothstein, J. L. Echternach. – Alexandria, VA : American Physical Therapy Association, 1993. – 352 p.

Стаття надійшла до редакції 21.02.2015.

Кириченко В. Н. Педагогические условия совершенствования координационных способностей школьников

В статье рассмотрены основные положения, касающиеся современной системы школьного физического воспитания. Обращается внимание на основные аспекты и проблемные стороны данной системы. Доказано, что формирование индивида как полноценной социальной единицы, готовой к выполнению всех общественных функций, возможно лишь при условии полноценного, всестороннего и гармоничного развития как биологических, так и педагогических составляющих личности. Совершенствование координационных способностей позитивно влияет на развитие не только физических способностей, но и познавательных процессов подростков.

Ключевые слова: *школьники, средний школьный возраст, баскетбол, координационные способности, двигательные качества.*

Kirichenko V. Pedagogical Conditions of Improvement Pupils Coordination Abilities

In the article considered basic provisions which belong to modern system of school physical training. The author focuses attention on the main aspects and the problem parties of the considered system. The author pays special attention to level of health of younger generation. In the article author expresses opinion that development of coordination abilities from the point of view of biological regularities is also considered. The author comes to a conclusion that formation of the individual, as the full-fledged social unit ready to performance of all public functions perhaps only on condition of full, all-round and harmonious development.

The content of school physical education are based on optimal sequence material under study and a wide range of tools and techniques that are used in its assimilation. The creation and improvement of methodological support next school physical education among different approaches grounded trend tracked consideration, primarily age-appropriate teaching students certain movements.

One of the leading aspects of this process is development of coordination abilities. The success of this process depends on a set of factors, including specially organized physical activity. In that case author pays special attention to sports in general and to basketball in particular. The author gives a set of methodical receptions which promote improvement of development of coordination abilities of school students.

Key words: *school students, middle school age, basketball, coordination abilities, motive qualities.*