

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЇХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Фоменко Василь

*Науковий керівник – к.пед.н., доцент Товт Валерій
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Метою наукового дослідження є обґрунтування комплексів вправ та методики розвитку координаційних здібностей в учнів старшого шкільного віку на початковому етапі їх спортивної підготовки в обраному виді спорту та перевірити її ефективність. Актуальність науково-дослідницької роботи визначається зокрема тим, що координаційні здібності, є основою базової фізичної підготовки в обраному виді спорту. Розвиваючи координаційні здібності в учнів, ми одноразово забезпечуємо виховання їх морально-вольових, розумових якостей. Це стає можливим тому, що виконання вправ на координацію вимагає в учнів постійного аналізу рухових дій, використання нових стратегій у вивченні нових вправ. Для ефективного розвитку спритності загалом, та координаційних здібностей, зокрема, потрібно постійно шукати новітні методики їх вдосконалення. Тому тренери з видів спорту повинні добре знати, які засоби фізичного виховання найкраще розвивають ці здібності та вміти вдало їх застосовувати у спортивній підготовці.

Проблема дослідження полягає в тому що, з одного боку, підліткам, які почали займатися спортом, необхідно мати достатній рівень розвитку координаційних здібностей, а, з другого боку, державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості школярів включають тільки одну вправу на спритність – човниковий біг 4x9 м., яка не може забезпечити оптимальний розвиток цих здібностей. Звідси необхідність наукового обґрунтування методів розвитку координаційних здібностей для шкільної програми з фізичної культури.

Гіпотеза наукового дослідження передбачає, що показники розвитку координаційних здібностей в учнів старшого шкільного віку на початкових етапах їх спортивної підготовки будуть кращими, якщо у процесі їх фізичної підготовки застосовуватимуться спеціально підібрані комплекси вправ на координацію рухів, які включатимуть елементи новизни і передбачатимуть послідовне ускладнення змісту вправ та умов їх виконання.

Методи дослідження. В процесі дослідження використовувались такі методи: аналіз літератури та відомостей успішності навчання; опитування;

тестування за допомогою нормативних та ненормативних фізичних вправ; порівняльний експеримент; методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. В спеціальній літературі представлено різні погляди на визначення спритності як фізичної якості. Так наприклад, в теорії і методиці фізичного виховання під поняттям спритності розуміють складну комплексну рухову якість людини, яка визначена, як її здатність швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась [1]. Деякі науковці вважають, що спритність як фізична якість людини лежить в основі спортивної майстерності.

Пропонується багато способів щодо вдосконалення цієї фізичної якості, наприклад: рухливі ігри або різноманітні динамічні вправи. Але багато хто вважає, що є вправи, які навпаки, послаблюють спритність – статичні вправи (ізометричні) [2].

Результати дослідження. Дослідження проводилися в загальноосвітній школі протягом 2-х місяців. В дослідженнях приймали участь учні старшого шкільного віку 16-17 років. Загалом було залучено до досліджень 23 учні чоловічої статі та 24 учениці жіночої статі, які не відрізнялися на початку досліджень у показниках розвитку спритності і координаційних здібностей.

Під час дослідження виявлено, що в літературі є багато визначень поняття координаційних здібностей, які містять значну кількість спільних тлумачень і відрізняються несуттєвими елементами. Так координаційними здібностями вважаються можливості індивіда, до оптимального управління і регулювання рухових дій. Також це може бути сукупність рухових здібностей, які визначають швидкість засвоєння нових рухів, уміння адекватно перебудовувати рухову діяльність в нестандартних ситуаціях. Основними компонентами координаційних здібностей є вміння орієнтуватися в просторі, утримання рівноваги, реагування та диференціювання параметрів рухів, здатності до ритму, перебудови структури рухів, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів.

Було обґрунтовано комплекси вправ на координацію рухів, проведено коригування методики розвитку та вдосконалення координаційних здібностей. Встановлено, що основним засобом вдосконалення координаційних здібностей у юнаків та дівчат старшого шкільного віку на початковому етапі їх спортивної підготовки є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, які містять елементи новизни. Складність фізичних вправ збільшується за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів рухів, а також за рахунок зовнішніх умов, таких як зміна порядку розташування снарядів, їх ваги, висоти;

комбінування рухових дій; поєднання ходьби зі стрибками, бігом і ловлею предметів; виконуючи вправи по сигналу або за обмежений час.

Порівняльний аналіз результатів перевірки ефективності експериментальної методики вдосконалення координаційних здібностей показав, що у юнаків та дівчат, які виконували запропоновану програму розвитку координаційних здібностей, вірогідно покращилися результати виконання всіх трьох тестів на координацію рухів у порівнянні з групою, яка тренувалася за традиційною програмою ($P < 0,05$). Це свідчить про ефективність запропонованих нами комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей.

Висновки.

1. Перевірка ефективності методики вдосконалення координаційних здібностей, яка базувалася на фізичних вправах підвищеної координаційної складності з елементами новизни, підтвердила її ефективність. Так, у юнаків та дівчат, які виконували запропоновану програму розвитку координаційних здібностей, вірогідно покращилися результати виконання всіх трьох тестів на координацію рухів у порівнянні з групою, яка тренувалася за традиційною програмою.
2. Ефективність фізичних вправ на координацію рухів збільшується за рахунок зміни їх просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок корегування зовнішніх умов, таких як зміна порядку розташування снарядів, їх ваги, висоти; комбінування рухових дій; поєднання ходьби зі стрибками, бігом і ловлею предметів; виконуючи вправи по сигналу або за обмежений час.

Література:

1. Акімова В.О. Спритність як складова фізичної підготовки футболістів НАУ / В.О. Акімова, В.В. Коротя, Т.М. Совгіря / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. – К.: НАУ, 2013. – С. 11-13.
2. Товт В.А. Структура і зміст підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами баскетболу/В.А.Товт//Матеріали 76-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Факультет здоров'я та фізичного виховання. м. Ужгород, (24 лютого 2022 року) 2022. С.77-79.