

13. Ljach W., Waskiewicz Z. Diagnoza zdolności koordynacyjnych piłkarzy. – AWF Katowice, 1998. 95 s.
14. Przybylski W., Lisienczyk G.L., Nikolajenko W.W. Kontrola działalności startowej i specjalnego fizycznego przygotowania piłkarzy // Sport Wyczynowy. – Warszawa, 1998. - № 3-4. – S. 31-42.
15. Schnabel G., Harre D., Borde A. Trainingswissenschaft, Leistung, Training, Wettkampf. – Berlin: Sportverlag, 1995. – 556 s.

Ясинський Д.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА МЕТОДИКУ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

У статті на основі аналізу наукової та психолого-педагогічної літератури викладено сучасний погляд на методику розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час. На основі теоретичного аналізу було визначено, що у сучасних літературних джерелах практично не відображені такі питання, як виховне значення засобів спортивною акробатики, вплив профілактичних, коригуючих та спеціальних вправ спортивною акробатики на фізичний розвиток і вдосконалення рухових якостей підлітків, їх морально-етичне виховання в ході навчального процесу. Незважаючи на значну кількість досліджень про методику розвитку різноманітних фізичних якостей, проблема розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час висвітлена недостатньо.

Ключові слова: методика розвитку координаційних здібностей, підлітки, заняття зі спортивною акробатики, позаурочний час.

Ясинский Д.В. Современный взгляд на методику развития координационных способностей подростков на занятиях спортивной акробатикой во внеурочное время. В статье на основе анализа научной и психолого-педагогической литературы изложен современный взгляд на методику развития координационных способностей подростков на занятиях спортивной акробатикой во внеурочное время. На основе теоретического анализа было определено, что в современных литературных источниках практически не отражены такие вопросы, как воспитательное значение средств спортивной акробатики, влияние профилактических, корректирующих и специальных упражнений спортивной акробатики на физическое развитие и совершенствование двигательных качеств подростков, их морально-нравственное воспитание в ходе учебного процесса. Несмотря на значительное количество исследований методик развития различных физических качеств, проблема развития координационных способностей подростков на занятиях спортивной акробатикой во внеурочное время освещена недостаточно.

Ключевые слова: методика развития координационных способностей, подростки, занятия спортивной акробатикой, внеурочное время.

Isynskiy D.V. Modern view on methods of coordination abilities development of teenagers on employment by sports acrobatics after school classes. In this article analysis of scientific and psycho-pedagogical literature describes the modern view of the methodology of development of coordination abilities of teenagers on employment by sports acrobatics after school classes. Based on the theoretical analysis it was determined that in modern literature hardly reflected issues such as the educational value of sports acrobatics funds, the impact of preventive, corrective and special acrobatics exercises on physical development and improvement of motor qualities of teenagers, their moral education during the training process. Despite the considerable amount of research methods of development of various physical qualities, the problem of development of coordination abilities of teenagers on employment by sports acrobatics after school classes. The analysis of scientific sources and practices of the educational process in sports acrobatics enable reveal objective contradictions that enhance the relevance of the study, namely: necessity between the needs of society in a healthy coordination and developed younger generation and implementation of effective, science-based methods of content development coordination abilities of teenagers; necessity to improve the level of coordination abilities of teenagers and potential of the existing system of physical culture after school classes. According to the author improving of the motor skills of teenagers is possible and in their spare time using attendance acrobatics which have a huge variety of coordinating, high emotion, ability to multi-effect on the body. Acrobatics is a great foundation for the harmonious development of all the physical qualities, so it can contribute to better outcomes in many sports. Another feature acrobatics is minimal need for special inventory, allowing you to perform exercises in almost any environment.

Key words: methods of development of coordination abilities, teenagers, sports acrobatics classes, after school classes.

Актуальність. У сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності, здійснюваної в імовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, який вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції,

здатності до концентрації і переключення уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності. Всі ці якості або здібності в теорії фізичного виховання пов'язують з поняттям спритності – здатністю людини швидко, оперативно, доцільно, тобто найбільш раціонально, освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються. Спритність – складна комплексна рухова якість, рівень розвитку якої визначається багатьма факторами. Основу ж спритності становлять координаційні здібності [6, с. 130, 7, с. 231]. У нашій країні сьогодні функціонує широка мережа позашкільних закладів різного типу, покликана займатися розвитком фізичної культури і спорту серед школярів у вільний від навчальних занять час. Позашкільні спортивні та культурно-оздоровчі заклади включають в себе різноманітні форми організації фізичного виховання дітей шкільного віку (ДЮСШ, СДЮШОР, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах, літні та зимові оздоровчі табори та ін.) [6, с. 208]. Під рухово-координаційними здібностями розуміються здатності швидко, точно, доцільно, економно і винахідливо, тобто найдосконаліше, вирішувати рухові завдання (особливо складні і виникаючі несподівано)[6, с. 130]. Спираючись на дослідження таких науковців, як Н.А. Бернштейн – про спритність та її розвиток; Л.В. Волков – про фізичні здібності дітей та підлітків; Я.С. Вайнбаум – про дозування фізичних навантажень школярів; Л.П. Матвеев – про основи теорії та методики фізичної культури та спортивного тренування; В.І. Лях – про координаційні здібності школярів; М.М. Боген – про навчання руховим навичкам; О.С. Солодков – про загальну, спортивну та вікову фізіологію людини; Б.М. Шиян – про теорію та методику фізичного виховання школярів, Ю.Ф. Курамшин – про теорію та методику фізичної культури та ін., ми досліджували питання, пов'язані з методикою розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час. На основі теоретичного аналізу було визначено, що, незважаючи на значну кількість досліджень з питання розробки методик розвитку різноманітних фізичних якостей, проблема розвитку координаційних здібностей підлітків висвітлена недостатньо.

Формулювання мети дослідження. Означені проблеми обумовлюють *мету статті*, яка полягає у характеристиці сучасного погляду на методику розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо методики розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

Результати дослідження. Відповідно до кількісних і якісних змін в організмі дитини виділяють спеціальні вікові періоди, серед яких особливе місце займає підлітковий період, що знаходиться в межах 12-16 років у хлопчиків та 11-15 років у дівчат [5, с. 364-365]. Зважаючи на шкільне навчання підлітковий вік в більшості випадків припадає на середній шкільний вік (з 9-10 до 13-14 років) [5, с. 365]. У період від 11 до 13-14 років збільшується точність диференціювання м'язових зусиль, поліпшується здатність до відтворення заданого темпу рухів. Підлітки 13-14 років відрізняються високою здатністю до засвоєння складних рухових координацій, що обумовлено завершенням формування функціональної сенсомоторної системи, досягненням максимального рівня у взаємодії всіх аналізаторних систем і завершенням формування основних механізмів довільних рухів [6, с. 131]. О.С. Солодков також зазначає, що у віці від 7-8 до 13-15 в поєднанні із шкірною аферентацією (передавання нервового збудження від периферичних чутливих нейронів до центральних) формується добре розвинена комплексна кінестетична чутливість (визначення напрямку руху шкірної складки) [5, с. 416]. Вікові особливості росту та розвитку організму – його фенотип – являються сплавом вроджених та набутих ознак. З одного боку, вони визначаються спадковими факторами – генотипом, а з іншого – розвиток організму визначається впливом зовнішнього середовища, в якому найважливішим для дитини є вплив соціальної сфери – виховання, навчання, спортивного тренування, професіонального навчання та ін., які визначають набуті риси росту та розвитку [5, с. 369]. Найменш залежними від спадковості і, відповідно, найбільш тренуваними фізичними якостями виявляються саме координаційні здібності [5, с. 371]. Координаційні здібності маючи певну генетичну основу, розвиваються лише у результаті фізичної активності. Хронологічний вік, однак, презентує лише середній біологічний ступінь розвитку та дозрівання, які, в свою чергу, дуже сильно варіюються індивідуально. Багатьма дослідженнями доведено, що діти одного й того ж віку можуть мати різний фізичний розвиток. Діти, які відстають від свого біологічного віку, спочатку мають краще розвинені координаційні здібності, ніж їх однолітки з нормальним біологічним віком або акселерати. Згодом ця перевага пропадає. Це зв'язано з часовими рамками початку і закінчення у них пубертатного періоду [10, с. 61-62]. Спроба розробити оптимальну модель покращення координаційних здібностей підлітків інколи призводить до значних складнощів, адже треба врахувати велику кількість різних вікових факторів розвитку молодого організму. В цей період треба бути вкрай обережними з наданням будь-яких рекомендацій, щодо розробки загальних

програм розвитку даних здібностей. Для хлопців та дівчат підліткового віку такі програми потребують ретельної індивідуалізації [10, с. 73]. У повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності проявляються у тісній взаємодії між собою та з іншими фізичними якостями. Тому, якщо для розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки використовуються складнокоординаційні вправи, то одночасно вдосконалюється і спритність. В свою чергу, вибіркове вдосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє вдосконаленню фізичних якостей та інших здібностей [7, с. 237]. Комплексно вдосконалюючи спритність школярів, використовують різні методичні прийоми, серед яких відзначимо: виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями; виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах; зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій; варіювання просторових меж виконання вправи; виконання додаткових рухів; щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими. Названі прийоми допоможуть забезпечити основну умову вдосконалення спритності – новизну вправ [7, с. 237].

О.О. Васильков рекомендує такі методичні вказівки щодо розвитку координаційних здібностей:

1. Вправи на розвиток координації рухів проводяться до основного тренування, коли організм не втомився, а координація не знизилася.

2. Тривалість вправ на розвиток координації рухів 30-60 хв, на вдосконалення – 10-20 хв. Найбільш сприятливим часом для розвитку координаційних якостей є заняття вранці і ввечері.

3. Інтенсивність занять повинна зростати поступово, тривалість регулюється появою перших симптомів запаморочення [5, с. 178].

Ж.К. Холодов виділяє дві групи завдань при вихованні координаційних здібностей: по різнобічному та спеціально спрямованому їх розвитку.

Перша група зазначених завдань переважно вирішується в дошкільному віці і базовому фізичному вихованні учнів. Досягнутий тут загальний рівень розвитку координаційних здібностей створює широкі передумови для подальшого вдосконалення рухової діяльності. Особливо велика роль у цьому відводиться фізичному вихованню в загальноосвітній школі. Шкільною програмою передбачаються забезпечення широкого фонду нових рухових умінь і навичок, і на цій основі відбувається розвиток в учнів координаційних здібностей, що виявляються в циклічних і ациклічних локомоціях, гімнастичних вправах, металічних рухах з установкою на дальність і влучність, рухливих, спортивних іграх. Завдання щодо забезпечення подальшого та спеціального розвитку координаційних здібностей вирішуються в процесі спортивного тренування і професійно-прикладної фізичної підготовки [6, с. 132]. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність, так як і будь-яка, освоєна до навички і виконувана в одних і тих же постійних умовах рухова дія не стимулює подальшого розвитку координаційних здібностей [6, с. 135]. Вдосконалення координаційних здібностей відбувається на основі розвитку точності диференціювання (розрізнення) напрямку, амплітуди, часу, темпу і швидкості рухів, інтенсивності м'язових зусиль і інших характеристик. Здатність тонко диференціювати окремі ознаки рухів багато в чому залежить від ступеня розвитку у підлітків зорових, слухових, тактильних і особливо м'язово-рухових відчуттів або, як нерідко кажуть від здатності до кінестетичного розрізнення. Кінестезію називають також «м'язовим почуттям». У процесі вдосконалення цієї здатності формуються такі сприйняття і уявлення як «почуття простору», «почуття часу», «почуття розвиваються зусиль» та ін., від рівня розвитку яких залежить ефективність оволодіння технікою, тактикою і здатністю управління своїми рухами в цілому [4, с. 157]. С.В. Кожевников виділяє особливу методику розвитку фізичних здібностей, в тому числі і координаційних, на заняттях акробатикою у позаурочний час, вказуючи на те, що правильне планування роботи є запорукою успішного проходження навчально-тренувальних занять [5, с. 4–5]. Автор зазначає, що урок зі спортивної акробатики повинен складатися з чотирьох частин: вступної – 4-6 хвилин, підготовчої – 15-20 хвилин, основної – 25-30 хвилин та заключної – 8-10 хвилин. Вступна і підготовча частини мають на меті підготувати організм дітей до подальшого посилення фізичного навантаження у основній частині. В основній частині навантаження буває максимальним. Заключна частина має на меті поступове заспокоєння діяльності м'язів, внутрішніх органів і нервової системи. За даною методикою початківці тренуються тричі на тиждень, через день. Кваліфіковані спортсмени тренуються щодня, роблячи один раз на тиждень (1 день) перерву для відпочинку. Загальна фізичне навантаження у них дуже високе. Автор зазначає, що з перших занять викладач повинен дотримуватися суворої послідовності вправ відповідно до рівня їх складності.

Деякі учні, не рахуючись із зауваженнями та порадами викладача, передчасно, не освоївши елементарних вправ, самостійно вивчають складні елементи: стійки, сальто та ін. Така непослідовність тільки шкодить навчанню, вона часто призводить до помилок, які потім важко виправити, а це, в свою чергу, заважає зростанню акробатичної майстерності. Не переходити до складних вправ, не освоївши

добре прості – неодмінна умова успішних занять з акробатики. Не можна також вивчати нові вправи, якщо старі, вже вивчені вправи, виконуються із напругою. Рекомендується проводити регулярні контрольні заняття. Дітей, які успішно виконують вправи слід виділяти в особливу групу, з відстаючими необхідно багато разів повторювати неосвоєні вправи [3, с. 4]. Перед початком кожної частини уроку викладач знайомить дітей з майбутньою вправою, пояснюючи техніку її виконання. Потім сам викладач або кращий учень демонструє вправу, щоб вся група мала наочне уявлення про її виконання. При початковому вивченні акробатичних вправ може застосовуватись лонжа (вид страхування). Ручна лонжа застосовується для страхівки невисоких акробатичних вправ; підвісна лонжа – для високих відходів (з рук чи плечей партнера, з колони, з підкидних дошок). Підвісну лонжу тримають так, що руки вільно ковзають по мотузці. Під час виконання вправ лонжу потрібно тримати, усуваючи провисання мотузки і при цьому ні на хвилину не послаблюючи увагу. При падінні акробата тримати лонжу потрібно міцно, стискаючи мотузку обома руками і, стримуючи падіння, плавно опускати акробата на землю. При переході до виконання акробатичних вправ без лонжі учня необхідно перший час особисто страхувати [3, с. 6–7]. Страхування проводиться таким чином: людина, яка виконує страхування, стає поруч з виконавцем з правого або з лівого боку і, уважно стежачи за виконанням вправи, оберігає учня від падіння. До страхування допускаються тільки дуже досвідчені асистенти-страхувальники [3, с. 7].

На думку С.В. Кожевникова, покращення рухової майстерності підлітків є можливим і у позаурочний час за допомогою відвідування занять зі спортивної акробатики, які мають величезну координаційну різноманітність, високу емоційність, здатність різнобічно впливати на організм. Спортивна акробатика є прекрасною основою для гармонічного розвитку всіх фізичних якостей, завдяки чому вона може сприяти покращенню результатів у багатьох видах спорту. Ще однією особливістю акробатики є мінімальна потреба в спеціальному інвентарі, що дозволяє виконувати вправи практично в будь-яких умовах [3, с. 4]. В.П. Коркін вважає, що краса, складність і різноманітність акробатичних вправ, які є можливими для вивчення самостійно, з друзями чи батьками, можуть зробити два маленьких «дива»: перше – ви станете сильнішими, спритнішими, красивішими; друге – якщо ви полюбите акробатику, ніякі труднощі не зупинять вашого просування від абетки акробатики до третього спортивного розряду, а від нього вгору по сходах до вищої спортивної майстерності. Автор зазначає, що акробатику не випадково називають доброю феєю спорту. Про сприятливий вплив її на спортивні досягнення у інших видах спорту розповідають багато видатних спортсменів [6, с. 1–2]. Такі характеристики акробатичних вправ, на нашу думку, дозволяють їй займати одне з найважливіших місць у фізичному вихованні, а особливо для методики розвитку координаційних здібностей підлітків у позаурочний час.

ВИСНОВКИ. Сучасний погляд на методику розвитку координаційних здібностей підлітків дозволив підкреслити важливість методики розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 381 с.
2. Коркин В. П. Акробатика / В. П. Коркин – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
3. Кожевников С. В. Акробатика / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 436с. : ил.
5. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 450 с.
7. Шиян Б. М. Теория і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга, 2008. – 272 с.
8. Gallahue L. David Developmental physical education for all children / David L. Gallahue , Frances C. Donnelly. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. – 725 p.
9. Jeffrey I. Motor Learning : Application for agility, Part 1 / I. Jeffrey // Strength and Conditioning Journal. – 2006. - № 28. – pp.72–76.
10. Pamela S. Haibach Motor Learning and Development / Haibach S. Pamela, Reid G., Collier H. Douglas. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2011. – 405 p.
11. Rhodri S. Lloyd Strength and Conditioning for Young Athletes : Science and Application / Lloyd Rhodri S., Oliver John L. – Routledge : Oxon, UK., 2014. – 234 p.
12. Sharma K. D. Effects of Biological Age on Coordination Abilities / K. D. Sharma // Biology of Sport. – 1992. – № 2. – pp. 61–67.