

11. Berger, H. (2015), "Mental health of students and its development between 1994 and 2014". *Mental Health & Prevention*. No. 3(1-2). pp. 48–56.
12. Corder, K., Ekelund, U., Steele, R. (2008), "Biology of Physical activity in youth Assessment of physical activity in youth". *Journal of Applied Psychology*. V.5. pp. 977–987.
13. Foran, A. (2010), "Physical Activity and Health Guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources". Paperback. 368 p.
14. Quay, J., Peters, J. (2012), "Physical Education: Integrating Curriculum Through Innovative PE Projects". *Human Kinetics*. 112 p.

Горбенко О. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Лисенко А. О.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

У даній статті автори розглядають питання розвитку координації рухів у процесі занять спортивними танцями. Проблема фізичних (рухових) здібностей – одна з найбільш значимих в педагогіці, психології та фізіології фізичного виховання і спорту. Вона стає все більш важливою для практики виховання всебічно розвинутої особистості. Серед рухових здібностей одне з провідних місць займають координаційні здібності. питання формування і діагностики комплексу координаційних здібностей недостатньо вирішене. Так як спортивні танці відносяться до складно координаційних видів спорту із стандартними рухами якісного значення і відносно стабільним проявом кінематичних характеристик рухів, а тому серед сторін підготовленості спортсменів-танцюристів виключне місце займає розвиток координаційних здібностей. Даний напрям передбачає розвиток фізичних якостей та цілісного підходу, що в свою чергу впливає на результативність у спортивних танцях.

Ключові слова: координаційні здібності, координації рухів, спортсмени-танцюристи, спортивні танці.

Горбенко Е.В., Лысенко А.А. Развитие координации движений в процессе занятий спортивными танцами. В данной статье авторы рассматривают вопросы развития координации движений в процессе занятий спортивными танцами. Проблема физических (двигательных) способностей – одна из наиболее значимых в педагогике, психологии и физиологии физического воспитания и спорта. Она становится все более важной для практики воспитания всесторонне развитой личности. Среди двигательных способностей одно из ведущих мест занимают координационные способности. вопросы формирования и диагностики комплекса координационных способностей недостаточно решен. Так как спортивные танцы относятся к сложно координационным видам спорта со стандартными движениями качественного значения и относительно стабильным проявлением кинематических характеристик движений, а потому среди сторон подготовленности спортсменов-танцоров исключительное место занимает развитие координационных способностей. Даний напрям передбачає розвиток фізичних якостей та цілісного підходу, в свою чергу впливає на результативність в спортивних танцях.

Ключевые слова: координационные способности, координации движений, спортсмены-танцоры, спортивные танцы.

Horbenko Olena, Lysenko Albert. Development of coordination of movements in the process of sports dancing. In this article, the authors consider the development of coordination of movements in the process of practicing sports dancing. The problem of physical (motor) abilities is one of the most significant in pedagogy, psychology and physiology of physical education and sport. It is becoming increasingly important for the practice of educating a comprehensively developed personality. Among the motor abilities one of the leading places is occupied by coordination abilities. The issues of formation and diagnostics of the complex of coordination abilities are not sufficiently solved. As sports dances are complex coordination sports with standard movements, quality value and relatively stable manifestation of kinematic characteristics of movements, and therefore among the sides of the preparedness of athletes-dancers, the development of coordination abilities takes an exceptional place. development of physical qualities and a holistic approach, in turn, affects the performance in sport dancing.

Keywords: coordination abilities, coordination of movements, athletes-dancers, sports dances.

Постанова проблеми. Як показав аналіз останніх досліджень і публікацій, що спортивні танці є відносно новим видом спорту не тільки в Україні, але й у всьому світі. Стрімкий розвиток спортивних танців останнім часом перетворив їх у видовищний вид спорту, який вимагає від спортсменів не тільки легкості, пластичності та ритмічного виконання змагальних композицій, але й високого рівня фізичної підготовленості, без якої неможливо якісно засвоїти та ефективно реалізувати спортивну техніку.

Тривалість танцювальної композиції (до 1хв. 30с.), її інтенсивність, насиченість підтримками, фіксованими позиціями та технічно складними синкопованими рухами, високий темп виконання, велика кількість стартів, упродовж кількох годин (до 30, в залежності від рангу змагань) – ці особливості зумовлюють зміст та спрямованість підготовки спортсменів-

танцюристів. Така рухова діяльність вимагає здатності до максимальної концентрації та високої швидкості реакцій, просторово-часової й динамічної чіткості рухів та їх біомеханічної раціональності, високого рівня фізичної підготовленості та показників функціональних систем організму спортсменів [3,5].

Координаційні здібності займають важливе місце у фізичному вихованні дітей. Результати наукових досліджень [4] свідчать про те, що розвиток координаційних здібностей відбувається гетерохронно. Цей факт свідчить про те, що якщо цілеспрямовано впливати на координаційні здібності в період прискореного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно вищим, ніж в інші періоди.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати особливості розвитку координації рухів дітей середнього шкільного віку у процесі занять спортивними танцями.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз даних та науково-методичної літератури з урахуванням впливу спортивних танців на розвиток координації рухів дітей середнього шкільного віку у процесі занять спортивними танцями.
2. Вивчити характер координаційних здібностей спортсменів-танцюристів у процесі занять спортивними танцями.

Матеріал і методи дослідження. теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення наукової літератури; педагогічне спостереження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати дослідження даних літературних джерел свідчать, що у наш час існує багато проблем, які необхідно розглянути у контексті психологічної підготовки спортсменів-танцюристів віком 11-12 років. У ході дослідження з'ясувалося, що успіхи в розвитку спортивних танців багато в чому обумовлені результатами наукових досліджень. У зв'язку з цим від спортсмена-танцюриста вимагається високий рівень розвитку точності, швидкості, стійкості і різнобічної координації рухів у часі і просторі.

Зміни, що відбулися за останні роки в спортивних танцях, вимагають розробки і наукового обґрунтування нових, більш досконалих методик та застосування у практиці спортивного тренування танцюристів.

Однією з характерних рис сучасного танцю є прогресуюче ускладнення змагальних програм. Процес цей розвивається, частково, шляхом освоєння спортсменами складних у координаційному плані елементів і сполук. Тому однією із специфічних особливостей танцювання, є залежність спортивних результатів у цьому виді спорту від координаційних можливостей танцюриста.

Як показали наукові Лях В.І [7], Назаренко Л.Д. [9], Назарова В.П. [10], Платонова В.М. [11], координаційні здібності людини необхідно починати розвивати вже в молодшому шкільному віці. Чим старше діти, тим триваліший процес навчання їх координаційним здібностям. В сучасних танцях вік перших великих успіхів більш ранній, ніж у більшості видів спорту, а досягти високих результатів можна тільки після напружених занять. Тому, в зв'язку з ускладненнями спортивної техніки, скороченням термінів навчання вже до юних танцюристів пред'являються високі вимоги в плані прояву координаційних здібностей. Відомо, що саме етапі початкової підготовки багато в чому є визначальним для подальшого спортивного вдосконалення. В даний час практика спортивного танцювання дає приклади оволодіння досить складними елементами в юному віці. Тому вже з перших кроків навчання необхідно, щоб навчально-тренувальний процес забезпечував швидке і якісне оволодіння рухами і був націлений на вивчення складних елементів. Однак у процесі навчання слід враховувати морфологічні та фізіологічні особливості дитячого організму, уникати натаскування, спроб замінити якісну побудову навчально-тренувального процесу надмірним збільшенням обсягу занять, числа повторень і т.п.[1].

Розроблена методика вдосконалення координаційних здібностей юних танцюристів спрямована на всебічний фізичний розвиток, формування специфічної функціональної бази для ефективного навчання і вдосконалення техніки рухів спортивно-бальних танців. Зміст методики було сформовано з різноманітних вправ, комбінацій та комплексів які використовуються в практиці спортивної підготовки з цілями, які тренують. Прогрес спортивної майстерності потребує вивчення процесу підготовки спортсменів та пошуку можливості подальшого вдосконалення системи тренування. У цьому плані, перспективним є підвищення ефективності управління процесом спортивного тренування на основі вивчення динаміки показників підготовленості спортсменів.

У зв'язку з цим, на наш погляд, виявлення і визначення динаміки цих показників в процесі тренування є важливим завданням, рішення якої дозволить визначити руховий потенціал і перспективність спортсменів. Об'єктивно оцінити рівень сформованості спортсмена можна лише комплексно, спираючись як на суб'єктивні, так і об'єктивні метричні критерії підготовленості. Одним з найважливіших критеріїв може служити динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів в ході тренувального процесу. Перед початком, і після дослідження юні спортсмени були протестовані по 10 параметрами, за методикою, описаної у другому розділі. Фактичний матеріал представлений в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівню розвитку координаційних здібностей, % ($X \pm \sigma$) ($n = 12$; $p < 0,05$)

№ п/п	Показники координаційних здібностей	ПД	КД
1	Човниковий біг 3x10 м з обгіганням набивних м'ячів	10,66±0,09	10,54±0,3
2	Оцінка відчуття часу	0,87±1,03	0,89±0,43
3	Біг до пронумерованих набивних м'ячів	23,31±1,02	22,91±0,2
4	Стрибок з поворотом	1,68±1,72	1,73±1,02
5	Статична рівновага за методикою Бондаревського	1,78±0,38	1,82±0,8
6	Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві	6,57±0,24	6,32±0,4

7	Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі	3,27±1,12	3,67±1,02
8	Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками	3,56±0,89	3,78±0,81
9	Тест вправи для визначення рухової пам'яті	18,84±0,6	18,97±0,7
10	Контроль здібності до розслаблення м'язів	3,71±0,25	3,85±0,05

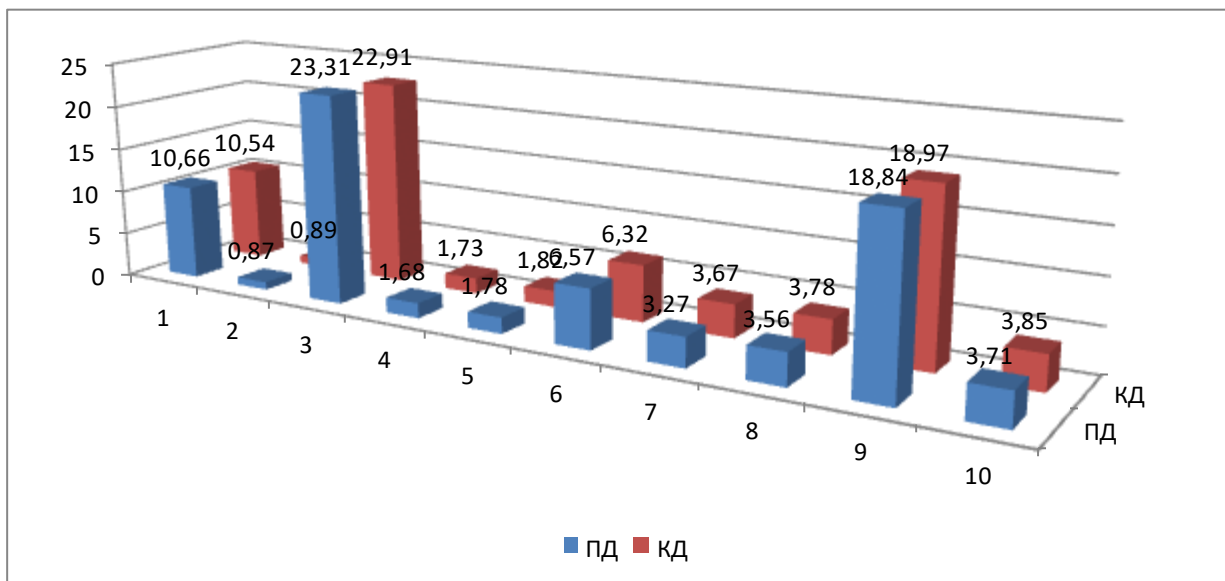


Рис. 1 Динаміка приросту координаційних здібностей юних спортсменів-танцюристів

Виявлені значні зміни в просторово-часових показниках: «човниковий біг 3x1 Ом з обгіганням набивних м'ячів» покращився на 0,12 с на КД, а «оцінка відчуття часу» зросла на 0,02 бали приріст складає 1,1% та 2,2% відносно ПД, де приріст склав 0,8% та 1,1%. Різниця між групами статистично достовірна при $p < 0,05$.

Здібності до орієнтуванні в просторі визначалися тестом «біг до пронумерованих набивних м'ячів», де показники приросту склали 1,7% на КД та 0,81% на ПД та тестом «стрибок з поворотом», де результат покращився на 0,05 бали на КД і 0,02 бали ПД, приріст складає 2,9% і 1,06% відповідно. Покращення результатів відбулися і в показниках статичної та динамічної рівноваги. Виявлено найбільший приріст на КД 2,2% та 3,8%, а приріст на ПД складає 1,09% та 1,04% відповідно. Це свідчить про те, що традиційна методика майже не впливає на удосконалення рівноваги, однієї з провідних координаційних здібностей спортсменів спортивно-бальних танців. В цей же час досліджувана методика сприяла значному статистично вірогідному приросту стійкості рівноваги, що свідчить про її ефективність.

Спеціалістами у сфері фізичної культури та спорту відзначається, що у процесі фізичного виховання молоді особливі труднощі виникають при розвитку координаційних здібностей. Якщо наукові основи концепції розвитку координаційних здібностей вироблені і дані процеси керовані, то при координаційних процесах викладач у значній мірі відданий власному досвіду і знанню [6]. Здатність до рухової координації визначається рядом психофізіологічних факторів. Відомо, що рух здійснюється так, як він уявляється. Тому значне значення мають розуміння рухової задачі, уявленням загального плану, конкретного способу і установки на її рішення фізіологічної позиції важливими факторами являються упорядковуючі властивості центрально-нервової системи (ЦНС) та їх пластичність. Характеризуючи її, І.П. Павлов відмічав, що у вищій нервовій діяльності «ніщо не залишається нерухливим, неподатливим, а все завжди може бути досягнуто, змінюватись до кращого, тільки були б створені відповідні умови». Разом з цим ці здібності багато у чому визначаються функціональними можливостями сенсорних систем, що приймають участь в управлінні рухами, станом нервово-м'язових механізмів регулювання функцій рухового апарату та отримуваним руховим досвідом [3].

Прояв координаційних здібностей залежить від цілого ряду факторів, а саме:

- 1) здатності людини до точного аналізу рухів;
- 2) діяльності аналізаторів і особливо рухового;
- 3) складності рухового завдання;
- 4) рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість та інше);
- 5) сміливості та рішучості;
- 6) віку;
- 7) загальної підготовленості учнів (тобто запасу різноманітних, переважно варіативних рухових вмінь та навиків) та інші [8].

Висновки.

1. Аналіз даних науково-методичної літератури показав, що рівень дослідження проблеми розвитку координаційних здібностей залишається низьким. В літературних джерелах можливо знайти характеристики розвитку координаційних здібностей спортсменів, що займаються різноманітними видами спорту. В той же час, рівень науково-методичного забезпечення зі спортивного танцю являється недостатнім. В основному, в ньому розкривається питання про

особливості техніки виконання танцювальних елементів, але не формулюється методика підвищення фізичної підготовки в цілому та розвитку координаційних здібностей зокрема.

2. Таким чином, для розвитку координаційних здібностей у процесі занять зі спортсменами-танцюристами, мають використовуватися спеціальні хореографічні, гімнастичні вправи на узгодження бальної хореографії з музикою (різновиди ходів й з рухами рук, відображення тривалості звуку, ігри для розвитку відчуття ритму, виконання базових рухів під музику), підібрані комплекси вправ з елементами бальної хореографії, спрощені складні елементи (біля станка й у партері). Аналізуючи результати на початку дослідження та наприкінці дослідження можна зробити висновок, що у дітей середнього шкільного віку нервова система легко збудлива, ще не до кінця сформовані функціональні показники, що дає можливість легко засвоювати нові, досить складні рухові дії. Але, у результаті того, що нервова система не врівноважена при сильних подразниках або монотонному впливі розвивається позамежне гальмування.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження планується присвятити виявленню інших ціннісних пріоритетів у напрямі спортивних танців та пошуку шляхів їх вирішення.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев, 1985. 80 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 349 с
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. 302 с.
5. Карпеев А.Г. Развитие координации скоростных циклических движений у лиц женского пола на этапе интенсивного онтогенеза (от 4 до 20 лет) // Теория и практика физической культуры, 2000. № 10. С. 12-14.
6. Косилов С.А. Значение открытий Н.А. Бернштейна в подготовке молодежи к труду и спортивным достижениям // Теория и практика физической культуры, 1991. №-3. С 28-30.
7. Лях В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. Москва, 1991. №3. С.31-35.
8. Матвеев А.Л. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. №1 С. 19-22.
9. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации. Москва, 2003. 259 с.
10. Назаров В. П. Координация движений рук и ее совершенствование у детей младшего школьного возраста. Москва, 1968. С. 162-164.
11. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004. 808 с.

References

1. Apanasenko G. L. Fizicheskoe razvitie detey i podrostkov. Kiev, 1985. 80 s.
2. Bernshteyn N.A. Oчерki po fiziologii dvizheniy i fiziologii aktivnosti. M.: Meditsina, 1966. 349 s
3. Verhoshanskiy Yu.V. Osnovyi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. M. : Fizkultura i sport, 1988. 331 s.
4. Erohina O.V. Shkola tantsev dlya detey. Rostov-na-Donu : Feniks, 2003. 302 s.
5. Karpeev A.G. Razvitie koordinatsii skorostnykh tsiklicheskiykh dvizheniy u lits zhenskogo pola na etape intensivnogo ontogeneza (ot 4 do 20 let) // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2000. 10. S. 12-14.
6. Kosilov S.A. Znachenie otkryitiy N.A. Bernshteyna v podgotovke molodezhi k trudu i sportivnyim dostizheniyam // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 1991. #3. S 28-30.
7. Lyah V. I. Vzaimootnosheniya koordinatsionnykh sposobnostey i dvigatelnykh navyikov: teoreticheskiy aspekt. Moskva, 1991. #3. S.31-35.
8. Matveev A.L. Kontseptsiya obrazovatelnoy programmy «Fizicheskaya kultura» dlya sredney obscheobrazovatelnoy shkoly // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 1996. #1 S. 19-22.
9. Nazarenko L. D. Sredstva i metody razvitiya dvigatelnoy koordinatsii. Moskva, 2003. 259 s.
10. Nazarov V. P. Koordinatsiya dvizheniy ruk i ee sovershenstvovanie u detey mladshego shkolnogo vozrasta. Moskva, 1968. S. 162-164.
11. Platonov V. M. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev, 2004. 808 s.

Горіна В.В.

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОЇ КІЛЬКОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В МІКРОЦИКЛАХ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ВЕТЕРАНІВ

У статті розглянуті різні варіанти кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі велосипедистів-ветеранів 35-39 років. Представлено порівняльний аналіз функціонального стану та рівня фізичних якостей. Метою досліджень було – визначити оптимальний режим тренувань в тижневому мікроциклі змагального періоду для велосипедистів-ветеранів 35-39 років.

Ключові слова: велосипедисти-ветерани, фізичні якості, функціональний стан, мезоцикл, мікроцикл.

Горина В.В. Исследование эффективности использования различного количества тренировочных