

УДК 796.012.2-057.874

РІВЕНЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олексюк Ганна, Андреева Регіна
Херсонський державний університет

Анотація. У статті висвітлено оцінку рівня координаційних здібностей як основної фізичної якості юних спортсменів. Визначено якісний рівень прояву координаційних здібностей школярів 14-15 років.

Ключові слова: координаційні здібності, юні спортсмени.

Аннотация. В статье освещена оценка уровня координационных способностей как основного физического качества школьников. Определен качественный уровень проявлений координационных способностей школьников 14-15 лет.

Ключевые слова: координационные способности, юные спортсмены.

Annotation. In the article the assessment of the level of coordination abilities as the basic physical qualities of students. Determined quality level of the various coordination abilities of schoolchildren of 14-15 years.

Key words: coordination abilities, young athletes.

Постанова проблеми. Поняття «координаційні здібності» вчені почали широко використовувати останні 25-30 років, зокрема спираючись на конкретну інтерпретацію однієї з рухових якостей – спритності. Переважна більшість підручників, навчальних посібників, монографій і статей констатують, що спритність визнають дві основні здібності: по-перше, здатність швидко опановувати нові рухові дії (здатність швидко навчатися) і, по-друге, здатність швидко і більш координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки. Останню здатність іноді розглядають як спроможність до моторної адаптації, що дається взнаки у досить стандартних і несподіваних, швидко змінних ситуаціях.

Координаційні здібності людини – це її можливість раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Вони характеризують можливості людей щодо управління своїми рухами, є специфічними та диференціюються за особливостями фізичної діяльності, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють [5].

Серед фізичних здібностей, які необхідно розвивати у школярів в процесі фізичного виховання, саме координаційні здібності займають особливе місце [1]. Динаміка показників координаційних здібностей школярів середнього віку в більшій мірі обумовлюється ставевовіковими особливостями. Що є актуальним питанням для дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як писав авторитетний учений, професор Л.П. Матвеев [4], у ХХІ столітті науково-технічної революції «груба сила дедалі більше поступається місцем тонко удосконаленим різнобічним здібностям, відсталі навички – динамічному багатству рухової координації. Вже сучасні професії з виробництва і транспорту вимагають, якщо можна висловитися, рухової інтелігентності, високої стійкості й лабільності функцій аналізаторів. Надалі ці вимоги, швидше за все, ще більше зростуть...».

Інше твердження узагальнює і об'єднує родоначальник і класик вітчизняної системи фізкультурного освіти П.Ф. Лесгафт. Суть у тому, що формування названої інтегральної здібності становить головне завдання і кінцеву мету загальної середньої освіти у сфері фізичної культури. Починаючи з 30-х років минулого століття дослідники змогли довести неправомірність відповідності спритності лише кільком здібностям. У результаті на сьогодні налічують від 2-3 загальних до 5-7 (за іншими даними, до 11-20 і більше) специфічних проявів координаційних здібностей: координація діяльності великих м'язових груп всього тіла; загальну рівновагу; рівновагу з тренерським контролем/без нього; рівновагу на предметі; зрівноважування предметів; швидкість перебудови рухової діяльності.

На думку Ляха В.І. [3], координацію рухів можна визначити як організацію керованості рухового апарату, яка включає в себе центральну і периферичну нервову системи, органи руху – м'язи і ланки тіла, а також і середовище, в якому ця система функціонує. У зв'язку з цим координацію рухів розглядають як сукупність трьох видів координації: нервової, м'язової і рухової.

Лях В.І. [3], Матвеев Л.П. [4] вважають, що спритність є сукупністю і результатом комплексного прояву рухово-координаційних здібностей, де спритність визначає розвиток рухово-координаційних здібностей в межах фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсмена. В цьому аспекті виділяють: здатність швидко опановувати нові рухові дії та перебудовувати рухову діяльність в умовах раптової змінної ситуації; здатність до просторової орієнтації, дрібної моторики, до диференціювання, відтворення, оцінки просторових, силових і часових параметрів руху, ритму; здатність до вестибулярної стійкості та довільного розслабляти м'язів тощо.

На думку Соломенко В.В., Лисенчука Г.А. [5] рівень розвитку рухово-координаційних здібностей впливає на якість процесів управління та регуляції рухів, обумовлює швидкість та якість моторного навчання, сприяє стабільному виконанню техніко-тактичних дій у конкретних ігрових ситуаціях.

Матвеев Л.П. [4], Шамонін А.В. [6] та інші вважають, розвиток фізичних якостей необхідно здійснювати в комплексі, оскільки високий рівень розвитку однієї із них є результатом розвитку всіх інших. В той же час, вченими наголошується на тому, що для досягнення високих спортивних результатів, в більшості випадків,

необхідним є домінуючий розвиток однієї з фізичних якостей. На думку Леськіва А.П., Дзюбатинського А.Б., Левчука В.А. [2], такою домінуючим якістю є спеціальна координаційна підготовка дітей, що і зумовило **актуальність нашого дослідження.**

Мета роботи – дослідити рівень розвитку координаційних здібностей у учнів середнього шкільного віку.

Організація дослідження. У процесі експериментального дослідження взяли участь хлопці і дівчата 6 – А класу навчально-виховного комплексу № 56 м. Херсона. Всього в експерименті взяли участь 32 учня. Вік реєструвався на момент дослідження. Дослідження проводилось у вигляді тестувань. На початку проведення тестування для досліджуваних проводилася загальна розминка. Дослідження проводилися у грудні 2015 року під час виробничої (педагогічної) практики.

Основними методами оцінки координаційних здібностей служать метод спостереження, метод експертних оцінок, апаратурні методи і метод тестів. Основним методом діагностики координаційних здібностей учнів на сьогоднішній день є спеціально підібрані рухові (моторні) тести. Педагогічне тестування проводилися за наступними тестовими вправами:

1. Човниковий біг 4x9 м призначений для контролю здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів.

2. Вправа «фламінго» виконується для визначення розвитку статичної рівноваги.

Система оцінювання зазначених тестів представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Шкала оцінювання вправи

Вид випробувань	Стать	Рівні			
		низький	достатній	середній	високий
«Фламінго» (с)	Х	30 і менше	30 – 40	40 – 50	50 – 60
	Д	30 і менше	30 – 40	40 – 50	50 – 60
Човниковий біг 4 x 9 м, (с)	Х	12,3	11,5	10,3	8,9
	Д	13	12,2	10,9	9,8

Результати дослідження. При проведенні тестування юних спортсменів-школярів необхідно дотримуватися таких положень:

1. Діти повинні бути чітко поінформовані про мету проведення контрольних випробувань;

2. Після кожної спроби має бути точна інформація про досягнутий результат, яка сприяє підтриманню мотивації учня і корекції його рухових дій;

3. Контрольні випробування необхідно проводити на початку основної частини уроку. Тестуванню не повинно передувати високе фізичне навантаження, оскільки в цьому разі керувати рухами, які вимагають точності, економності, швидкості, стабільності або їх поєднання, стає недоцільним;

Тести не рекомендовано використовувати як спеціальні вправи або як засіб тренування.

Результати тестування учнів середнього шкільного віку представлені в таблицях 2 (результати дівчат) та 3 (результати хлопців).

Таблиця 2

Результати педагогічного тестування учнів (дівчата)

Назва тесту	Рівень			
	високий	середній	достатній	низький
Човниковий біг	33%	33%	34%	–
«Фламінго»	33%	44%	23%	–

Проаналізувавши результати дослідження було визначено, що при виконанні тесту «човниковий біг» у дівчат 33% учнів виконали тест на високому рівні, 33% учнів – середній рівень, достатній рівень – 34%. При виконанні тесту «фламінго» 33% учнів склали на високому рівні, 44% - середній показник, 23% учнів склали тест на достатньому рівні і 33 %.

Таблиця 3

Результати педагогічного тестування учнів (хлопці)

Назва тесту	Рівень			
	високий	середній	достатній	низький
Човниковий біг	21%	35%	9%	35%
«Фламінго»	16%	28%	21%	35%

У хлопців при виконанні тесту «човниковий біг» 21% виконали на високому рівні, 35% - середній рівень, 9% - достатній рівень, 35% виконали тест на низькому рівні. При виконанні тесту «фламінго» 16% хлопців виконали тест на високому рівні, 28% - середній рівень, 21% - достатній рівень, 35% - низький рівень.

Висновки. Проведене дослідження дозволило нам виявити, що при виконанні тесту «Човниковий біг» дівчата впорались краще ніж хлопці (у дівчат високого рівня 33%, у хлопців – 21%). В другому тесті, під назвою «Фламінго» дівчата теж впорались краще ніж хлопці .

Спираючись на отримані результати можна стверджувати, що систематичне використання спеціалізованих засобів в процесі фізичного виховання школярів середнього шкільного віку може дати можливість значною мірою підвищити рівень розвитку координаційних здібностей, що сприятиме найбільш досконалому, швидкому, доцільному, економному, точному і спритному рішенням виконання поставлених рухових завдань. Зазначені особливості є **перспективою подальших досліджень.**

Література

1. Васьков Ю.А. Уроки футболу в школі /Ю.А. Васьков, І.М. Пашков. – Х.: Торсінг, 2003. – 186 с.
2. Леськів А.П. Підготовка юного футболіста /А.П. Леськів, А.Б. Дзюбатинський, В.А. Левчук. – Тернопіль: Астон, 2001. – 80 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития /В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192с. : ил.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений /Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Издательство “Лань”, 2003. – 160 с.
5. Соломенко В.В. Футбол /В.В. Соломенко, Г.А. Лисенчук. – К.: Олімп. літ-ра, 1997. – 287 с.
6. Шамонин А.В. Футбол: методика проведения занятий: учебно-методическое пособие /А.В. Шамонин. – Москва: МГСУ, 2