

розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць – Рівне: Ліста. – 1999. – С.109-115

3. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 /Волинський державний університет імені Лесі Українки. - Луцьк, 1998. 19 с.

4. Наумова Н.І. Аналіз відношення викладачів з фізичного виховання до використання комп'ютерних програм // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць – Рівне: Ліста. – 1999. – С.229-230

5. Глушаков С.В., Зорянський В.Н., Хоменко С.Н. „Программирование в бреде BORLAND C++ BUILDER 6“. - Харків: ФОЛІО, 2003. 508с.

6. Салук І. Рівень фізичного здоров'я студентів технічного вищого навчального закладу // Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: ЛДІФК, 2004. С.123 - 125.

7. www.realcoding.net

Середа І.О. <http://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Лаврін Г.З. <http://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

ФІТНЕС-АЕРОБІКА ЯК ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СТАРШИХ КЛАСАХ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені В. Гнатюка

Анотація. У статті розкриваються завдання для різнобічного розвитку координаційних здібностей у процесі фізичного виховання в школі. Аналізуються найпоширеніші в навчальних програмах засоби та методи реалізації даного завдання, а також можливості оздоровчої аеробіки у розвитку відносно самостійних компонентів координаційних здібностей учнів оздоровчої аеробіки.

Annotation. The article reveals the tasks for the diverse development of coordination skills in the process of physical education at school. The most common in curricula means and methods of realization of the given task, and also possibilities of improving aerobics in development concerning independent

components of coordination abilities of pupils of improving aerobics are analyzed.

Ключові слова: *координаційні здібності, фізичне виховання, засоби фізичного виховання, оздоровча аеробіка.*

Key words: *coordination abilities, physical education, means of physical education, health aerobics.*

При організації процесу розвитку координаційних здібностей необхідно враховувати, що більшість старшокласників мають більш-менш стійкі інтереси до того чи іншого виду рухової активності. Правильний підбір засобів, методів, педагогічних умов посилюватиме ефект реалізації мети нашого дослідження.

Аналіз програм для старшокласників виявив чимало традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання, які рекомендують для вирішення завдань щодо розвитку координаційних здібностей.

При розвитку координаційних здібностей вирішують дві групи завдань. Перша група передбачає різнобічний розвиток координаційних здібностей. Ці завдання переважно вирішуються в дошкільному і базовому фізичному вихованні учнів у школі. Досягнутий тут загальний рівень розвитку координаційних здібностей створює широкі передумови для подальшого їх вдосконалення в руховій діяльності [4].

Завдання другої групи забезпечують спеціальний розвиток координаційних здібностей і вирішуються в процесі спортивного тренування і професійно-прикладної фізичної підготовки в старшій школі, у вузах тощо. У першому випадку вимоги до них визначаються специфікою обраного виду спорту, у другому – сенситивністю розвитку та підготовкою до діяльності в обраній професії [4].

Практика фізичного виховання і спорту в своєму розпорядженні має величезний арсенал засобів для впливу на координаційні здібності. Основним засобом вдосконалення координаційних здібностей в старшій школі є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, які містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування інвентарю й снарядів, їх вагу, висоту; змінюючи площу опори або збільшуючи її рухливість у вправах на рівновагу тощо; комбінуючи рухові навички; поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловіння предметів; виконуючи вправи по сигналу, за обмежений час, з обмеженим простором.

Великий вплив на розвиток координаційних здібностей надає освоєння правильної техніки природних рухів: бігу, різних стрибків (у довжину, висоту і глибину, опорних стрибків, на місці та з переміщенням), метань, лазіння.

Для вдосконалення здатності швидко і доцільно перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з раптово змінюється обстановкою високоефективними засобами служать рухливі та спортивні ігри, єдиноборства (бокс, боротьба, фехтування), аеробіка, кросовий біг, пересування на лижах по пересіченій місцевості, гірськолижний спорт.

Особливу групу засобів складають вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують управління і регуляцію рухових дій. Це вправи з вироблення почуття простору, часу, ступеня розвитку м'язових зусиль.

Найбільш широку і доступну групу засобів для вдосконалення координаційних здібностей складають загальнорозвиваючі гімнастичні вправи динамічного характеру, ритмічної гімнастики, фанк-аеробіки, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, які одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи без предметів і з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, булавами, степами, фітболами та ін), відносно прості і досить складні, що виконуються в змінених умовах, при різних положеннях тіла або його частин, у різні сторони: елементи акробатики (перекиди, різні переكاتи тощо), вправи в рівновазі [1; 2, С. 15-20; 3; 6, С. 135-146; 8, С. 456-461; 9, С. 179-182].

Більшість із перелічених вище засобів належать до оздоровчої аеробіки. Успішне виконання вправ в оздоровчій аеробіці залежить від точності рухів. Для гарного засвоєння фізичних вправ кожен з тих, хто займається, потребує більшої або меншої кількості часу. Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна стверджувати, що вона є спритною. Головним складником спритності є координаційні можливості людини [7, С. 233].

Координація (руху) – це «здатність людини раціонально організовувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перебудовувати їх залежно від оперативної ситуації» [5, С. 234].

Засобами аеробіки успішно розвивають такі відносно самостійні види координаційних здібностей, як:

1. Здібність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів. Обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняття, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

2. Здібність до орієнтування в просторі. Визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання.

3. Здібність до збереження стійкості пози (рівноваги). Визначається здатністю зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї.

4. Відчуття ритму. Визначається здатністю точно відтворювати і цілеспрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

5. Здібність до довільного розслаблення м'язів. Визначається під час виконання рухів вмінням перейти від напруження до розслаблення м'язів, виконанням вправ у різних функціональних станах, забезпеченням належного емоційного стану тощо.

6. Координованість рухів. Визначається здатністю до раціонального вияву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вдосконалюється координація руху за допомогою вправ із різноманітними поєднаннями рухових дій окремими частинами тіла в різних площинах. До них належать асиметричні рухи, поєднання стрибків, поворотів і т.п. [6, С. 135-146].

Для якісної зміни координаційної складності рухів С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова рекомендують застосовують наступні способи:

- зміна кількості частин тіла, які беруть участь у вправах;
- використання визначеної площини рухів різними частинами тіла;
- використання різнонаправлених рухів різними частинами тіла;
- використання різного ритму рухів рук і ніг;
- зміна частоти використання нових рухів;
- виконання кроків з різною амплітудою;
- зміна напрямку виконання рухів;
- використання переміщень у просторі [6, С. 135-146].

Для розвитку координаційних здібностей прийнятні такі методи:

1. Повторний метод з ординарними інтервалами відпочинку.

2. Інтервальний метод з ординарними інтервалами відпочинку.

3. Цілісний метод.

4. Метод термінової інформації.

5. Ігровий метод [6, С. 135-146].

У практиці оздоровчої аеробіки для більш ефективної діяльності потрібен складний та різноманітний комплекс перцептивно-інтелектуальних і емоційних якостей, пов'язаних з виконанням складних координаційних рухових дій у поєднанні із змінами ритму та характером музичного супроводу, що вимагає прийняття творчих рішень; екстраполяції нових форм рухів; конструювання моторних програм на базі окремих структурних елементів. Тому розвиток ритмічності для тих, хто займається оздоровчою аеробікою, набуває особливого значення вже в старшому шкільному віці. При досягненні необхідного ступеня сформованості цієї координації старші учні краще розуміють закономірності побудови елементів рухового акту, логічну схему окремих рухів та всієї комбінації в цілому, у процесі занять створюється музично-ритмічний образ цілісної рухової дії. Специфіка оздоровчої аеробіки потребує постійного запам'ятовування великого обсягу складних рухових дій, оперування набутими навичками, оптимального співвідношення рухових та вегетативних функцій, високого рівня розвитку комплексу рухливо-координаційних властивостей, розвитку ритмічності [6, С. 135-146].

Ритмічність базових кроків характеризується пропорційним виконанням окремих складників відповідно до всього аеробного з'єднання в цілому; чітким збігом музичного і рухового ритму; збереженням та передачею ритмічної структури всієї комбінації, зовнішнього малюнку руху. Ритмічність базових кроків зумовлена рівнем фізичної підготовки тих, хто займається, та ступенем засвоєння ними техніки базових кроків. Базові кроки в аеробному комплексі розглядають як комбінації, що включають окремі способи пересування та різні варіанти танцювальних кроків. Основою базових кроків є різновиди ходьби, бігу, стрибків, випадів, махових рухів. Ритмічність танцювальних кроків зумовлена багажем різних рухових навичок та вмінь, рівнем фізичної підготовленості, природнім володінням позою, музичністю, залежить від рівня розвитку комплексу аналізаторів, які контролюють просторово-часові та силові параметри рухів [6, С. 135-146].

В оздоровчій аеробіці практикують групові показові виступи, видовишність яких визначається рівнем розвитку особливого різновиду ритмічності – колективного ритму. Цей різновид

характеризується досягненням повної єдності дії усіх членів команди, здатністю до чіткого сприйняття і відтворення рухових дій за їхніми просторовими, часовими та силовими параметрами. Основні складники колективного ритму – являється єдність, співвідношення і пропорційність дій тих, хто виступає. Аеробні композиції включають елементи статичної і динамічної рівноваги, комбінації базових і танцювальних кроків, різного напрямку рухів, побудовані на зміні темпових характеристик та постійному перерозподілі м'язових зусиль. Це потребує високих вимог до вдосконалення проприцептивної чутливості і всієї системи аналізаторів, їхньої взаємодії, розвитку емоційної сфери, що обумовлює рівень сформованості естетичного компонента. Формування колективного ритму є складним процесом, результати якого визначаються єдністю створеного загального емоційного зоро-рухового образу з доцільним поєднанням відтворення всіх основних параметрів і структурних особливостей рухового ритму аеробної композиції у співвідношенні з характером музичного супроводу. Це ще раз підтверджує необхідність розвитку координаційних здібностей саме у старшому шкільному віці [6, С. 135-146].

Аналіз літератури виявив чимало досліджень присвячених розвитку координаційних здібностей засобами аеробіки.

Так, дослідження низки фахівців присвячені можливостям використання різних видів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі студенток, таких як Г. Ільницька (пілатес); О. Старкова (танцювальна аеробіка); Т. Лисицька, Т. Суєтіна, Т. Ротерс (ритмічна гімнастика); О. Кібальник, О. Соколова, О. Штих (степ-аеробіка); Н. Баламутова (гідроаеробіка); Ж. Козіна, Т. Базиліук (аквафітнес); О. Фоменко, О. Школа (фітнес-аеробіка); О. Крючек, Т. Ковшура, А. Боляк (спортивна аеробіка); О. Черненко (футбол-аеробіка); І. Зінченко, Т. Бала, І. Масляк (черлідінг) та інші.

Багато вчених рекомендують застосовувати аеробіку для розвитку координаційних здібностей у підготовці спортсменів: О. Верітова (дзюдо), Шепеленко Т.В., Дорош М.І., Бодренкова І.О. (футбол), Л. Балатска, С. Гвоздецька (баскетбол) тощо.

Розроблені методики, рекомендації для студентської молоді без розподілу за гендерними особливостями.

Таким чином, можливості оздоровчих видів аеробіки у розвитку координаційних здібностей з однієї сторони та відсутність чітко адаптованих методик нашою хують на проведення подальших досліджень та розробку експериментальної навчальної програми, як умови для вдосконалення координаційних здібностей юнаків старших

класів з використанням засобів аеробіки, що є перспективою нашої роботи.

Список літератури.

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Завадьч В.М. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий степаэробикой. Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 15-20.

3. Конердинг М.А. Упражнения с гимнастическим мячом. СПб.: ПасТер, 2001. 26 с.

4. Координаційні здібності URL: <https://studfile.net/preview/4543023/13>

5. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості: методичні рекомендації. К. : Олімпійська література, 1998. 24 с., с. 234.

6. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч.посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава ПНПУ, 2010. 244 с. 135-146.

7. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989. С. 233.

8. Сластина О.О. Вплив занять фанк-аеробікою на координаційні здібності студенток Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школі. Вип. 58-59 (111-112), 2018. С. 456-461.

9. Череповська О. А. Деякі аспекти фізичного виховання студентської молоді. Методи сприяння розвитку координаційних здібностей за допомогою занять аеробікою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 179-182.

Сіткар В.І. <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткар С.В. <https://orcid.org/0000-0003-4599-454X>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ: НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

Тернопільський національний педагогічний університет ім,
Володимира Гнатюка