

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2021

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Джуринський П. Б., Брага Л. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. В статті досліджено поняття координації. Встановлено проблеми розвитку координаційних здібностей у дівчат 5-6 років, які займаються художньою гімнастики. Виявлено значний внесок в розвиток художньої гімнастики у всьому світі.

Ключові слова: художня гімнастика, спорт, координація, жіночий напрямок, Олімпійські Ігри.

Актуальність. В останні роки досягнення українських гімнасток на світовій арені значно погіршилось. Це все вище за собою початковий базовий рівень підготовки гімнасток, в тому числі розвиток координаційних здібностей. Проте щільність результатів низька, що проблема вдосконалення технічної підготовки спортсменок до роботи з предметами на всіх етапах багаторічного тренування з метою підвищення рівня спортивної майстерності, її надійності та стабільності залишається актуальною. У спеціальній літературі залишається нерозробленою проблема визначення координаційних здібностей (КЗ), необхідних гімнасткам для роботи з предметами та їхнього впливу на якість виконання вправ. Відсутність таких досліджень призводить до неадекватного вибору засобів та методів підготовки гімнасток до виконання вправ із предметами.

Успішність навчання і вдосконалення в художній гімнастиці багато в чому визначаються увагою гімнастки до руху, їх деталей, виразністю сприйняття, чи інакше – координацією рухів.

Координаційні здібності (КЗ) є функціональні можливості певних органів і структур організму, взаємодія яких зумовлює узгодження окремих елементів руху в єдину смислову рухову дію [1, с. 196]

Координація характеризується можливістю керувати своїми рухами. Складність управління опорно-руховим апаратом полягає в тому, що тіло людини складається зі значної кількості біоланок, які мають понад сто ступенів свободи. За висловом Андреевої В. І., координація рухів – не що інше, як подолання надмірних ступенів свободи наших органів руху, тобто перетворення їх в керовані системи [4, 11].

Координаційні здібності містять у собі: орієнтацію в просторі; точність відтворення руху по просторовим, силовим і часовим параметрам [5, с. 68].

КЗ діляться на загальні, спеціальні і специфічні види. До найважливіших специфічно виявляються КЗ в предметно-практичній та спортивній діяльності: здібності, засновані на проприорецептивній чутливості (м'язовому почутті); здібності до орієнтування в просторі; здатність зберігати рівновагу; почуття ритму; здатність до перебудови рухових дій; статокінетична стійкість; здатність до довільного м'язового розслаблення [3].

Здатність до орієнтування в просторі розуміється як вміння точно визначати та своєчасно змінювати положення тіла, здійснювати рух в потрібному напрямку [2]. Вона специфічно проявляється в художній гімнастиці, особливо для майбутнього виступу на килимі в чужій спортивній залі.

Її прояв і розвиток значною мірою залежать від швидкості сприйняття й оцінки просторових умов дії, яка досягається на основі комплексної взаємодії аналізаторів (серед них провідна роль належить зоровому).

Основним методичним підходом, спеціально спрямованим на вдосконалення цієї здатності, є системне виконання завдань, містять послідовно зростаючі вимоги до швидкості і точності орієнтування в просторі [4, с. 25].

Зростання спортивної майстерності у художній гімнастиці значною мірою залежить від діяльності вестибулярного аналізатора. Поряд з руховими і зоровими аналізаторами він забезпечує орієнтування в просторі, впливає на рівень рухової координації і якість рівноваги [5, с. 67].

Спостереження показують, що гімнастки, у яких недостатньо добре розвинений вестибулярний аналізатор, зазвичай насилу освоюють програмний матеріал, вони відчують труднощі в засвоєнні обертальних рухів і збереженні рівноваги [34, с. 345]

Здатність зберігати стійкість пози (рівновагу) в тих, чи інших положеннях тіла або в ході виконання рухів має життєво важливе значення, так як виконання навіть відносно простих рухів вимагає досить високого рівня розвитку органів рівноваги [3, с. 97].

Прояв рівноваги різноманітний. В одних випадках потрібно зберігати рівновагу в статичних положеннях (стійки на одній нозі в положенні "ластівка", стійки на руках в гімнастиці); в інших – в ході виконання рухів (в ходьбі і бігу по колоді або іншому вузькому предмету і т.д.) – динамічна рівновага [2]. Розрізняють і третю форму рівноваги – балансування з предметами і на предметах, наприклад, балансування гімнастичної булави, що стоїть на долоні; утримання м'яча на голові, стоячи на місці або в русі; утримання рівноваги, стоячи на балансі і т. ін.

Ритмічність також має певне значення в стійкому положенні тіла, забезпечуючи рівномірний розподіл і перерозподіл м'язових зусиль. Вона зумовлює оптимальне співвідношення окремих частин рухової дії, їх безперервність протягом заданого часу, а також характер, узгодженість і амплітуда окремих рухів [1]. В кожній вправі є певна тривалість у часі (темп) і закономірний розподіл зусиль (динаміка). Темп і динаміка тісно взаємопов'язані і впливають один на одного. Їх оптимальне поєднання забезпечує гармонію рухів. В цьому випадку спостерігається почуття ритму ходьби, бігу і т.д., що неможливо без стійкого становища тіла [4, с. 43].

Один з факторів, що підвищує здатність зберігати рівновагу, є психологічний настрій і емоційний стан. Високий рівень психологічної підготовки сприяє врівноваженості нервових процесів – важливої умови стійкого становища. Позитивні емоції також сприяють підвищенню

працездатності, м'язової активності і, отже, більш ефективному збереженню рівноваги тіла і його окремих ланок.

Велику роль координаційних здібностей відіграють також здібності, які засновані на проприорецептивній чутливості.

Дослідження В. І. Ляха показали, що здібності, засновані на проприорецептивній чутливості (м'язовому почутті – по І.М. Сеченову), досить специфічні. Це здатність до відтворення, оцінки, відмірюванню, диференціюванню просторових, тимчасових і силових параметрів руху [2, с. 90].

Наявність досить широкого спектра так званих простих здібностей можна швидше за все тим, що управління рухами за різними параметрами здійснюється за допомогою різних проприорецепторів.

Здатність точно відтворювати, оцінювати, відмірювати і диференціювати параметри рухів розвивається передусім при систематичному застосуванні загально-і спеціально-підготовчих координаційних вправ, методів і методичних прийомів розвитку спеціальних КЗ. Для підвищення ефективності педагогічного впливу використовують методичні підходи, спрямовані на вдосконалення цих здібностей. Методи розвитку КЗ засновані на системному виконанні завдань, що пред'являють підвищені вимоги до точності виконання рухових дій або окремих рухів.

Розрізняють завдання аналітичні (виборчі) – на точність відтворення, оцінки, вимірювання та диференціювання переважно одного параметру руху. (просторового, тимчасового чи силового) і систематичні – на точність управління руховими діями в цілому [5]. Зрозуміло, що такий поділ умовно, бо точність відтворення, оцінки, скажімо, просторового параметра ізольовано від точності відтворення, оцінки тимчасової чи силової ознаки руху не зустрічається.

В реальному процесі управління і регулювання рухом ці види точності завжди виступають в органічній єдності. Тому, хоча і можливо переважний диференційований вплив на поліпшення точності одного якого-небудь параметра руху, обов'язковою є установка на досягнення точності виконання рухової дії в цілому. При здійсненні цілеспрямованого розвитку і вдосконалення КЗ, юні гімнастки 5-6 років значно швидше і раціональніше опановують різні рухові дії; на більш високому якісному рівні засвоюють нове і легше перебудовують старі тренувальні програми; швидше просуваються до висот спортивної майстерності; успішніше вдосконалюють спортивну техніку і тактику; легше справляються з завданнями, які вимагають високого рівня психофізіологічних функцій в сенсомоторної та інтелектуальної сферах; набувають вміння раціонально і економно витратити свої енергетичні ресурси; постійно поповнюють свій руховий досвід; переживають радість і задоволення від постійного оволодіння новими і різноманітними видами фізичних вправ [4, с. 169]

З метою виховання координаційних здібностей гімнасток 5-6 років на етапі початкової підготовки необхідно ставити в нові, незвичні для них умови: міняти основний напрямок, виконувати вправи з іншої ноги і в іншу

сторону. Можна міняти форму звичних предметів: давати м'яч великого розміру, скакалку – більш коротку або довшу, обруч – легше чи важче, при силових вправах застосовувати допомогу партнера [2].

Для подолання труднощів змушувати гімнасток виконувати статичні рівноваги на зменшеній площі опори, збільшувати кількість обертальних рухів, виконувати вправи в рівновазі в дуже повільному або в дуже швидкому темпі. При вивченні елементів акробатики під час оволодіння технікою виключати страховку і допомогу гімнасткам. Використовувати ігровий і змагальний методи. Результатом виховання рухово-координаційних здібностей в гімнастиці є вміння гімнасток виконувати вправи вільно, легко, витончено, а також точно і економічно.

Є методики з інтеграцією музично-рухового виховання спільної програми та спеціальної фізичної та технічної підготовки, а також дихальних вправ, що забезпечують виражений оздоровчий ефект (комплекси музично-ритмічної дихальної гімнастики), методик розвитку і корекції психо-емоційної сфери дітей 5-6 років (музикотерпія, игротерапія, казкотерапія) [3].

Література:

1. Гришечкина, Н. В. 150 лучших развивающих игр для детей 5-7 лет. Развитие познавательных способностей, мелкой моторики, чувства ритма, координации движений: моногр. М.: Академия развития, 2009. - 192 с.
2. Лях В.И. Координ ационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. Культуры. М. : Ф и С, 1991. 543 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с
5. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фіз. культура, физ. виховання різних груп населення”. Харків. держ. акад. фіз. культури. Херсон, 2006. 21 с.