

УДК 796.012.2-057.874

Н. Є. ПАНГЄЛОВА, В. М. КИРИЧЕНКО

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

У статті розглянуто різні підходи до визначення здібностей у спеціальній літературі. Розкрито питання щодо визначення поняття “координаційні здібності”. Проаналізовано основні фактори, які впливають на розвиток координаційних здібностей. Зроблено висновок, що рухові здібності – це складне поняття, їхній розвиток та вдосконалення мають комплексний характер.

Ключові слова: здібності, координаційні здібності, рухова сфера.

Питанням дослідження сферам людських і рухових здібностей присвячено велику кількість досліджень. Незважаючи на це, недостатньо вивченим, на наш погляд, залишається питання комплексного розвитку координаційних здібностей учнів під час навчального процесу в школі.

Найважливішою якісною характеристикою рухової сфери людини, яка є необхідною передумовою для формування моторної активності та досягнення високих результатів у побутовій, трудовій і професійній діяльності, є координаційні здібності. Рухова координація – одна із найбільш суттєвих складових елементів рухової підготовки людини, розвиток і вдосконалення якої необхідне протягом усього життя [5]. Як зазначають науковці, які досліджували цю проблему, найбільш продуктивним періодом для розвитку координаційних здібностей є середній шкільний вік [8]. Якщо протягом навчання в школі не приділяти достатньо уваги розвитку координаційних здібностей, то в подальшому можна втратити здатність до розвитку та вдосконалення цієї якості. Це, у свою чергу, призведе до значних труднощів навіть у повсякденному житті, не кажучи вже про досягнення високих спортивних результатів.

На підставі аналізу літературних джерел ми встановили, що визначенню поняття “рухові здібності” присвячено значну кількість праць. На нашу думку, найближчим до істини та найточнішим є тлумачення Л. П. Сергієнко, який вважає рухові здібності індивідуальними, генетично зумовленими в розвитку, якісними властивостями моторики, від розвитку яких залежить успіх у трудовій, фізкультурній і спортивній діяльності [4].

Як уже було зазначено вище, питання вивчення природи рухових здібностей цікавило багатьох дослідників. Вони вивчають переважно питання розвитку окремих координаційних здібностей у школярів різного віку та студентів. Так, наприклад, І. А. Чуєва (2006 р.) пропонує розвивати спритність у молодших школярів засобами настільного тенісу в умовах трьох уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. У результаті педагогічного експерименту вона встановила, що велике різноманіття техні-

ко-тактичних прийомів настільного тенісу значно розширює арсенал рухових умінь і навичок та сприяє розвитку координації рухів [8].

Значення точності рухів як рухово-координаційної якості та збільшення її показників після експерименту в дітей молодшого, середнього й старшого шкільного віку вивчав Л. Д. Назаренко (2001). Він довів, що залежно від конкретного прояву цієї якості, завдань спортивного тренування, віку та рівня тренуваності потрібні різні тривалість і направленість занять, застосування специфічних методів і методичних прийомів [8].

Елементи оздоровчої танцювальної аеробіки, на думку В. В. Старкова (2006), є ефективним засобом розвитку рухових координацій у студенток. У результаті педагогічного експерименту було встановлено позитивний вплив занять танцювальною аеробікою на розвиток різних видів рухових координацій [8].

Детальний аналіз науково-методичної літератури виявив, що питанню розвитку координаційних здібностей у школярів середнього шкільного віку засобами спортивних ігор й з урахуванням усіх факторів, які впливають на їхній розвиток, уваги приділено не було, що й стало причиною для наукової розробки цієї проблеми.

Мета статті – систематизувати дані досліджень, присвячених проблемі здібностей людини в цілому та проблемі розвитку координаційних здібностей школярів засобами спортивних ігор зокрема.

У нашому дослідженні використано теоретичні методи – аналіз спеціальної літератури з теми; *емпіричні* – педагогічне спостереження за навчальною діяльністю школярів, тестування координаційних здібностей.

Глобальним завданням наукових досліджень у сфері сучасної педагогіки та психології є вивчення розвитку й удосконалення здібностей людини, що виступають результатом закономірних змін у процесі онтогенезу та в результаті впливу умов зовнішнього середовища. При цьому наголошується, що здібності – це певний набір властивостей, характерний для великої кількості людей, але при цьому здібності володіють певними особливостями, що передбачають індивідуальність та унікальність власних проявів для кожного індивіда.

Питання вікових особливостей здібностей, їх прояв, знайшло широке відображення у працях сучасних учених, педагогів, фізіологів, а також науковців у сфері фізичного виховання і спорту [1; 2; 4; 5].

Здібність – одне з найбільш загальних психологічних понять. Як сказано у психологічному словнику, під здібностями мають на увазі “індивідуально-психологічні особливості особистості, що є умовою успішного виконання тієї чи іншої продуктивної діяльності” [7].

Виходячи з цієї дефініції, очевидно, що правильно було б розглядати здібності лише як індивідуальні особливості, які власне відрізняють людей один від одного. Наше завдання полягає в тому, щоб об’єднати здібності за загальними механізмами їх прояву та їх відношення до суспільно сформо-

ваних видів діяльності, водночас виділити у них певні індивідуальні особливості, які й визначають індивідуальність і неповторність кожної людини.

Професійно-прикладне значення моторних здібностей найчастіше розглядають у зв'язку з професійною та спортивною діяльністю. Тому спортивні здібності найчастіше визначають як систему індивідуальних психічних і біологічних властивостей, що відповідають вимогам певного виду та забезпечують можливість успішного здійснення тієї чи іншої діяльності [1]. Особливе зацікавлення викликають рухові здібності, що пов'язані зі спортивною діяльністю. Їхній прояв залежить від багатьох чинників, таких як: вид спорту, рівень спортивної майстерності, рівень фізичної підготовленості, психологічний стан тощо. Так, у своїх дослідженнях А. Ц. Пуні дійшов висновку, що здібності в спорті не можна зводити лише до властивостей особистості, вони визначаються багатьма як психічними, так і біологічними особливостями конкретного індивіда [6]. Відповідно, спеціальні здібності, до яких саме й зараховують здібності до певних спортивних рухів, не можна визначати за якимось одним показником. Це комплексне психічне, сенсорне, фізіологічне та моторне утворення. Правильний аналіз складових спортивних здібностей дасть змогу визначити способи компенсації слабких ланок таких, що відстають від цієї системи.

Проблема розвитку координаційних здібностей зокрема та фізичних здібностей загалом тісно пов'язана з особливостями розвитку організму в онтогенезі. У дослідженнях провідних учених у сфері фізичного виховання і спорту [1; 2; 9], в яких використовують однакові методики, що характеризують одні й ті самі здібності, вказують різні (від 5 до 16 років) сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей [5]. Причиною такого широкого діапазону сенситивних періодів є неоднозначність темпів біологічного дозрівання людського організму [3; 8; 10]. Причини подібних неоднозначних трактувань полягають у неоднакових темпах біологічного розвитку дітей [3; 8; 10]. У будь-якому разі більшість дослідників вважає, що саме шкільний вік є тим самим періодом, коли потрібно сприяти розвитку координаційних здібностей і вдосконалювати їх.

Також автори зазначають, що, крім генетичних передумов розвитку координаційних здібностей, значний вплив мають умови зовнішнього середовища у вигляді спонтанної та організованої рухової активності [10].

Останнім часом спеціалісти порушують питання про необхідність істотного вдосконалення та перебудови системи фізичного виховання дітей і молоді. Велику увагу приділяють також переорієнтуванню цілей та завдань фізичного виховання. Насамперед, ідеться про перехід від системи, орієнтованої на формування лише визначених фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок, до системи, що надає людині глибокі знання про свій організм, його рухові можливості, засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження та зміцнення здоров'я, а також формування потреб у здоровому способі життя й фізичному вдосконаленні, в активних заняттях фізичною культурою і спортом. Адже відомо, що

свідома діяльність, спрямована на досягнення конкретних результатів, є набагато ефективнішою, ніж та, яка відбувається несвідомо.

В аспекті комплексного розвитку рухових здібностей людини, на нашу думку, доцільним є використання спортивних ігор як універсального засобу розвитку фізичних, психічних та розумових здібностей людини.

У процесі реалізації програми цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей на уроках фізичної культури з елементами спортивних ігор потрібно звертати особливу увагу на виконання двох основних завдань. Перше – розвиток координаційних здібностей у тісному зв'язку з технічним і тактичним навчанням, вдосконаленням, друге – гармонійне поєднання процесу розвитку координаційних здібностей із вдосконаленням інших рухових здібностей (швидкісні, швидкісно-силові, силові, витривалість, гнучкість). Основним положенням у програмі розвитку координаційних здібностей учнів є систематичне й послідовне навчання нових різноманітних рухових дій і створення на цій основі більш складних форм координації рухів. Використання координаційних вправ на уроках фізичної культури (особливо ввідних) вимагає дотримання основних дидактичних принципів: послідовності, систематичності й індивідуалізації. Правильний підбір ввідних вправ (від простих до складних) забезпечує швидке засвоєння й закріплення рухових умінь і навичок, сприяє розвитку координаційних здібностей.

Висновки. Отже, розвиток координаційних здібностей є складним процесом, який зумовлений впливом багатьох факторів. Його перебіг залежить від психічних і біологічних особливостей конкретного індивіда. Розвиток координаційних здібностей повинен бути усвідомленим, мати спеціалізований, фундаментальний, систематичний і послідовний характер, а також враховувати вікові та статеві особливості дітей. При цьому, як і будь-яка інша діяльність, до якої залучаються діти, процес розвитку координаційних здібностей повинен включати ігрові елементи, які підвищують емоційність навчання, що дає змогу підтримувати інтерес до занять. Тому використання спортивних ігор з їх багатим арсеналом засобів, методів, ввідних вправ та високою динамічністю ігрової діяльності є оптимальним засобом для розвитку координаційних здібностей.

Список використаної літератури

1. Бойчук Р. І. Теоретичне обґрунтування програми цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури з елементами спортивних ігор / Р. І. Бойчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 7–11.
2. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4. – С. 6–13.
3. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
4. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

5. Скалій Т. Ю. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Скалій. – Херсон, 2006. – 169 с.
6. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям / А. Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1952. – 270 с.
7. Психологічний тлумачний словник / за ред. О. П. Чижова. – Харків : Прапор, 2004. – 520 с.
8. Чупрун Н. Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання / Н. Чупрун // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т. 2. – С. 277–281.
9. Punktacja sprawnooeci fizycznej młodzi u Polskiej / S. Pilicz, R. Przewêda, J. Dobosz et al. – Warszawa, 2005. – 137 p.
10. Starosta W. Koncepcja rozwijania zdolności motorycznych i nauczania techniki w treningu sportowym dzieci i młodzieży / W. Starosta // Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej – diagnostyka. – A WF w Warszawie. – 2004. – № 7. – P. 43–48.

Стаття надійшла до редакції 05.02.2015.

Пангелова Н. Е., Кириченко В. Н. Комплексный подход к развитию координационных способностей школьников

В статье рассмотрены различные подходы к определению способностей в специальной литературе. Раскрыт вопрос относительно определения понятия “координационные способности”. Проанализированы основные факторы, которые оказывают влияние на развитие координационных способностей. Сделаны выводы, что двигательные способности – это многофакторное понятие, и их развитие и совершенствование должно носить комплексный характер.

Ключевые слова: способности, координационные способности, двигательная сфера.

Pangelova N., Kirichenko V. An Integrated Approach to the Development of Coordination Abilities

The article discusses various approaches to definition “abilities” in the scientifically and methodical literature. Described determination of coordination abilities. Analyzes the main factors witch has influence to the process of development coordination abilities. The author considers that movement abilities is a concept multiple-factor. Process of their development and improvement has complex character. Basketball – it’s very popular game. It also has broad application in system of physical training school age pupils. For this game inherent many factors, such economic availability, high level of emotionality, staginess. All this factors involves children to play basketball. Game includes many natural movements - running, jumping, throwing, pass. It’s easy to teach children, adolescents and adults. Therefore, the module basketball is a part of the education program and training of children from kindergarten, and games with balls - with a two-year age. Is hard to redefine the role of basketball in developing coordination abilities. The ability to coordinate our movements is important not only for basketball. Without it we can not normally carry out our daily movements. This is what determined the choice of the subject of our research. Movement coordination is a fundamental principle, the foundation of all physical activities associated not only with sports, but also in general for the common human life. All of the above determines the theme of our research to date.

Key words: ability, coordination abilities, motor areas.