

2. Malynskiy, I. I., Sergienko, Y. P., Gylay, V. S., Lavrentiev, O. M. (2019). Improving the level of physical preparation of different groups of the population. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 10(118), 97-110.
3. Malynskiy, I., Lavrentiev, A., Sergienko, Y., Tarangul, D., Chaplygin, V. (2020). Recreation in the lifestyle of students. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 2 (122) 20, 95-100.
4. Sidorovkin, H. P. (2007). Eastern gymnastics. Saratov: Privoljskiy book publishing, 272.
5. Tovt, V. A., Marionda, I. I., Syvohop, E. M., Sysla, B. Y. (2015). Theory and technologies of health and recreational physical activity: Uzhhorod: Uzhhorod National University, 'Hoverla', 88.
6. Tomilov, D. K. (2016). Taijiquan for health and longevity. Kerch: Taijiquan school by D. Tomilov.
7. Tomilov, D. K. (2006). Taijiquan for beginners. Kerch: Taijiquan Federation, 109.
8. Fu Zhongwen (2004). Yang Style Taijiquan: A Practical Guide for Cultivators. Kiev: Sofia, 192.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).39
УДК 796.012.2-053.5

Соромотіна В.П.
аспірантка, викладач кафедри гімнастики
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Петрина Р.Л.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри гімнастики
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДОЛОГІЇ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті здійснено аналіз сучасних підходів щодо розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку. На думку більшості науковців, молодший шкільний вік є чутливим для формування та удосконалення координації. Тому, було проаналізовано навчальну програму з фізичної культури для дітей 1-4 класів на предмет засобів розвитку координації.

В ході дослідження, було проведено анкетування серед фахівців з фізичної культури. Отримані відповіді респондентів вказують на наступне:

- розвитку координації варто приділяти особливу увагу, у період молодшого шкільного віку;
- на практиці фахівці використовують багато різноманітних засобів для розвитку координації;
- вправи для розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів майже не використовуються, проте можуть зробити заняття цікавішими та ефективнішими.

В результаті, було виявлено певні відмінності між методологією розвитку координації, описаною в програмі, та результатами опитування.

Доведено необхідність удосконалення методів та засобів розвитку координації на заняттях з фізичної культури, зокрема, звернувши увагу, на здатність диференціювати просторові та часові характеристики рухів.

Ключові слова: фізична культура, координація, здатність диференціювати просторові та часові характеристики рухів, молодший шкільний вік.

Соромотіна В.П., Петрина Р.Л. Усовершенствование методологии развития координации у детей младшего школьного возраста. В статье осуществлен анализ современных подходов относительно развития координации у детей младшего школьного возраста. По мнению большинства ученых, младший школьный возраст является чувствительным для формирования и усовершенствования координации. Поэтому, была проанализирована учебная программа из физической культуры для детей 1-4 классов на предмет средств развития координации.

В ходе исследования, было проведено анкетирование среди специалистов по физической культуре. Полученные ответы респондентов указывают на следующее:

- развитию координации стоит уделять особое внимание, в период младшего школьного возраста;
- на практике специалисты используют много разнообразных средств для развития координации;
- упражнения для развития способности дифференцировать пространственные и часовые характеристики движений почти не используются, однако могут сделать занятия интереснее и более эффективными.

В результате, были выявлены определенные отличия между методологией развития координации, описанной в программе, и результатами опроса.

Доказана необходимость усовершенствования методов и средств развития координации на занятиях по физической культуре, в частности, обратив внимание, на способность дифференцировать пространственные и часовые характеристики движений.

Ключевые слова: физическая культура, координация, способность дифференцировать пространственные и часовые характеристики движений, младший школьный возраст.

Soromotina V.P., Petrina R.L. Improvement of the methodology for the development of coordination in primary school children. The article analyzes modern approaches to the development of children of primary school age coordination. According to most scientists, the younger school-age is sensitive to the formation and improvement of coordination. Therefore, the physical education curriculum for children in grades 1-4 was analyzed for coordination tools.

A questionnaire was conducted among a physical culture specialists on during the research. The answers received by the

respondents indicate the following:

- the development of coordination should be given special attention during the primary school age;
- in practice, specialists use many different means to develop coordination;
- exercises to develop the ability to differentiate the spatial and temporal characteristics of movements are almost never used but can make classes more interesting and effective.

As a result, some differences were found between the coordination development methodology described in the program and the survey results.

The need to improve the methods and means of developing coordination in physical education classes, in particular, paying attention to the ability to differentiate the spatial and temporal characteristics of movements, was proved.

Keywords: physical culture, coordination, ability to different spatial and temporal characteristics of movements, primary school age.

Постановка проблеми. Управління дитини своєю моторикою забезпечує рухову діяльність, без якої неможливі її повноцінний розвиток [9]. Це зумовлює потребу в якісному покращенні процесу фізичного виховання [7, 9, 10].

Одним із перспективних напрямків гармонійного розвитку школяра є формування фізичних якостей, в тому числі, координації [2, 14]. Зокрема, координація є фундаментом успіхів у різних сферах рухової діяльності дитини (спортивній, трудовій, професійній, тощо), а також має позитивний вплив на інші фізичні якості [3, 5, 11].

Якщо цілеспрямовано впливати на координаційні здібності в період прискороного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно вищим, ніж в інші періоди [11]. Згідно з твердженням значної кількості вчених, найкраще для цього підходить саме молодший шкільний вік, оскільки він є сенситивним для розвитку координації [13, 6, 1, 15].

Ми вважаємо, що для позитивного впливу на дану фізичну якість потрібно більше уваги приділити розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів [4, 8].

Метою дослідження є удосконалення методології розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку.

Методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні методи (анкетування), педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Ми проаналізували засоби розвитку координації в програмі з фізичної культури для дітей 1-4 [12], та провели анкетування серед вчителів фізичної культури та тренерів груп початкової підготовки міста Львова.

Згідно програми, на заняттях з фізичної культури для розвитку координації рекомендовано застосовувати: вправи на рівновагу; подолання природних перешкод; пересування із зупинкою за зоровим та слуховим сигналами (стройові вправи); «Човниковий біг»; складнокоординаційні вправи з предметами (підкидання і ловіння м'яча після виконання різноманітних рухових дій); складнокоординаційні вправи без предмета (з асиметричними рухами руками і ногами); вправи зі зміною положення тіла у просторі; народні ігри та естафети; вправи на розслаблення м'язів рук, ніг і тулуба.

Ми порівняли дану інформацію з результатами анкетування, що проводилось серед вчителів фізичної культури та тренерів груп початкової підготовки протягом лютого-березня 2020 року. В опитуванні взяло участь 43 фахівця з фізичної культури віком від 21 до 71 року з педагогічним стажем від 1 до 50 років.

Аналізуючи отриману інформацію, ми визначили фізичні вправи, що на практиці застосовуються для розвитку координації. Було виявлено, що 47% респондентів надають перевагу складнокоординаційним вправам з предметами. На відміну від рекомендацій у програмі, окрім м'яча, фахівці часто використовують й інші предмети (скакалка, обруч, лава, гантелі та інші).

Понад 40% фахівців в урок додають складнокоординаційні вправи без предметів, до яких відносяться: вправи для загального розвитку, асиметричні, акробатичні та гімнастичні. Досить часто (30%), для розвитку координації застосовують різновиди стрибків, 28% надають перевагу іграм та естафетам, 23% респондентів вважають ефективними різновиди бігу (в тому числі «човниковий біг»), 19% часто застосовують вправи на рівновагу. Лише 7% опитаних фахівців вважають ефективними стройові вправи (пересування та зупинка зі звуковим сигналом).

Подолання природних перешкод, вправи зі зміною положення тіла в просторі та вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба для розвитку координації практично не застосовуються. Ми припускаємо, що це пов'язано з тим, що, проаналізувавши решту розділів навчальної програми, ми не знайшли конкретного опису та рекомендацій щодо виконання цих вправ. Адже, від цього залежить ефективність їх застосування.

Водночас, опитані фахівці додають вправи, які не передбачені навчальною програмою для розвитку координації. До них відносяться: ритмічні вправи та вправи під музику (7%); вправи в парах (7%); повороти (12%); вправи зі зміною напрямку руху, відстані, темпу за звуковим сигналом (16%). Отримане відсоткове співвідношення вправ можна детальніше розглянути на рис. 1.



Проведене анкетування підтвердило важливість приділяти більшу увагу розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку, оскільки так вважає 95 % респондентів.

Враховуючи те, що координація є досить складною, розвиток окремих її компонентів може позитивно впливати на дану фізичну якість в цілому. За результатами анкетування було визначено, що 91% респондентів вважають удосконалення здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів є важливим для розвитку координації. В ході опитування, фахівці вказали вправи, що на їхню думку, можуть бути ефективними в даному напрямку, проте, на практиці їх майже не використовують (рис. 2).



Опитування підтвердило позитивний вплив на розвиток здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів вправ під музику (95%), ігор та естафет (93%), вправ з предметами (98%).

Зокрема, 84% опитаних фахівців відмітили можливість застосування занять спеціальних вправ для розвитку «відчуття простору» та 58% «відчуття часу», що є основними засобами удосконалення здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів.

Висновки. Результати даного дослідження свідчать про те, що в шкільній програмі з фізичного виховання для 1-4 класів не прописаний весь арсенал засобів для розвитку координації.

Визначено, що окремі зазначені види вправ у практиці фахівцями з фізичної культури не використовуються.

Вправи на удосконалення окремих компонентів координації, зокрема, здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів можуть сприяти розвитку даної фізичної якості в цілому.

Результати нашого дослідження свідчать про потребу удосконалення методології розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку.

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку. Ми перевірили, що застосування вправ для розвитку «відчуття простору» та «відчуття часу» у дітей молодшого шкільного віку може бути ефективним для удосконалення здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів, що буде предметом подальших наших наукових досліджень.

Література

1. Александров В. В. Рівень розвитку мислення та фізичної підготовленості молодших школярів / В. В. Александров. // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – 2016. – №1. – С. 70–72.
2. Блажко Ю. Активізація рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури / Ю. Блажко. // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Вінниця. – 2019. – №2. – С. 21–24.
3. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания) / В. М. Зацюрский. - Москва: Физкультура и спорт, 1966. - 199 с.
4. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Українська спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.
5. Колумбет О. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія/ Олександр Колумбет.- Київ: Освіта України, 2014.- 419с.
6. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Минск: Польша, 1989. - С. 33 - 35.
7. Масляк І. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів / І.Масляк // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2006. - Вип. 10, т. 1. - С. 44-50.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. литература, 2004. – 806 с.
9. Решетілова В. Аналіз взаємозв'язку рухових якостей і координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку / В. Решетілова // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2002. - Вип. 6, т. 1. - С. 359-362.
10. Спіцин В.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи / В.В. Спіцин // Теорія та методика фізичного виховання. – 2014. - № 4. – С. 38-43.
11. Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті/ М.М. Трояновська // Вісник Запорізького національного університету.- 2012.- №1(7).- С.112-119.
12. Фізична культура: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи. – Київ, 2016. – 50с. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalnaserednyaosvita/navchalniprogrami/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>.
13. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – Київ: Радянська школа, - 1986. – 125 с.
14. Чупрун Н. Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання / Н. Чупрун // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2010. - Вип. 14, т. 2. - С. 277 - 281.
15. Юдіна Х. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку/ Х. Юдіна // Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб.наук.пр.- 2008.- Т.2.- С.297-299.

References:

- 1.Aleksandrov V. V. (2016). Rivenj rozvytku myslennja ta fizychnoji pidghotovlenosti molodshykh shkoljariv. Osnovy pobudovy trenувального процесу в циклических видах спорту.1. 70–72.
2. BlazhkoJu. (2019). Aktyvizacija rukhovoji dijajnosti uchniv na urokakh fizychnoji kuljтуры. Perspektyvy, problemy ta najavni zdobutky rozvytku fizychnoji kuljтуры i sportu v Ukrajinі: zб. nauk. pr. Vinnycja. 2. 21–24.
- 3.Zatsiorskiy V. M. (1966). Fizicheskie kachestva sportsmena (Osnovy teorii i metodiki vospitaniya). Moskva: Fizkulturai sport. 199 .
- 4.Keller V. S., V. M. Platonov. (1993). Teoretyko-metodychni osnovy pidghotovky sportsmeniv. Ljviv: Ukrajinjska sportyvna Asociacija. 269 .
- 5.Kolumbet O. (2014).Rozvytok koordynacijnykh zdibnostejmolodi. Kyjiv: monohrafija. Osvita Ukrajinj. 419.
- 6.Lyakh V.I. (1989). Koordinatsionnye sposobnosti shkolnikov. Minsk: Polymya. 33 - 35.
- 7.Masljak I. (2006). Shljakhy vdoskonalennja zmistu urokov fizychnoji kuljтуры u shkoljariv molodshykh klasiv.Moloda sportyvna nauka Ukrajinj. Ljviv: zб. nauk. pr. z ghaluzifiz. kuljтуры ta sportu. 10. T. 1. 44-50.
- 8.Platonov V. N. (2004). Systema podghotovky sportsmenov v olympijskom sporte. Obshhajateoryja y ee praktycheskye prylozhenija. Kyev: uchebnyk. Olymp. Lyteratura.806.
- 9.Reshetilova V. (2002). Analiz vzajemov'jazku rukhovykh jakosteji koordynacijnykh zdibnostej u ditej molodshogho shkiljnogho viku. Moloda sportyvna nauka Ukrajinj.Ljviv: zб. nauk. pr. z ghaluzifiz. kuljтуры ta sportu. 6.T. 1. 359-362.
- 10.Spicyn V.V. (2014). Ocinka rivnja fizychnoji pidghotovlenosti uchniv molodshykh klasiv zaghaljnoosvitnjoj shkoly. Teorija ta metodyka fizychnogho vykhovannja. 4. 38-43.
11. Trojanovsja M.M. (2012).Teoretychnyj analiz rozvytku koordynacijnykh zdibnostej u fizychnomu vykhovanni ta sporti. Visnyk Zaporizkogh onacionaljnogho universytetu.1(7).112-119.
- 12.Fizychnakuljtura. Kyjiv: navchaljna proghrama dlja zaghaljnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 1-4 klasy. (2016).50. doi: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalnaserednyaosvita/navchalniprogrami/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>.
- 13.Cvek S.F. (1986). Fizyчне vykhovannja molodshykh shkoljariv. Kyjiv:Radjansjkashkola. 125.
- 14.Chuprun N. (2010). Formuvannja koordynacijnykh zdibnostej jak pedagoghichna problema v teoriji ta praktyci fizychnogho vykhovannja. Molodasporyvna naukaUkrajinj.Ljviv: zб. nauk. pr. z ghaluzifiz. kuljтуры ta sportu. 14, T. 2. 277 - 281.
- 15.JudkinaKh.(2008).Fizychnyj rozvytok ditej molodshogho shkiljnogho viku. Fizyчне vykhovannja, sport ikuljtura u suchasnomu suspiljstvi: zб.nauk.pr. T.2.297-299.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).40
УДК 378.796.012

Терещенко В.І.
професор, к.п.н.,
Коропатов Б.М.
магістр,
Ніколенко П.В.
студент

Український гуманітарний інститут, м.Буча

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОБУДОВИ ЕТАПУ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті проаналізована побудова тренувального процесу в річному циклі підготовки спортсменів, який дозволяє управляти спортивною формою і забезпечує безперервний розвиток тренуваності.

Ключові слова: тренувальний процес, період підготовки, етап безпосередньої передзмагальної підготовки, змагання.