

## ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Антон БУРЛА

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка*

**Актуальність.** Проблема розвитку координаційних здібностей (КЗ) спортсменів, а також підбір найбільш інформативних тестів для визначення рівня розвитку цих здібностей є найважливішою в теорії та практиці сучасного спортивного тренування.

**Аналіз останніх наукових даних** засвідчує, що в теорії фізичного виховання і спорту існує багато дефініцій, характеристик координаційних здібностей людини, але всі вони показують здатність спортсмена керувати своїми діями, тобто координувати роботу опорно-рухового апарату, узгоджувати і об'єднувати роботу окремих біологічних систем, надавати їм осмисленого, впорядкованого характеру роботи. І хоч проблемі класифікації координаційних здібностей присвячено велику кількість публікацій (Н.А.Бернштейн, В.К.Бальсевич, Д.Д.Донской, Ю.М.Кабанов, А.Тер-Ованесян, Ю.Ф.Курамшин, О.А.Двейрина, В.І.Лях та ін.) багато питань залишаються дискусійними.

Незважаючи на великий інтерес до даної теми, питання розвитку і, особливо, діагностики різних КЗ не знайшли відображення в навчальній та методичній літературі. Тому неоднозначністю проблеми діагностики КЗ, можливо пояснити, що в підручниках та навчальних посібниках, рекомендованих для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вузів, тести для оцінки КЗ представлені в неповному обсязі. Таким чином, питання діагностики КЗ потребують подальшого розгляду і аналізу.

**Метою нашої роботи** є спроба системного представлення матеріалу про вивчення рівня розвитку координаційних здібностей юних спортсменів як у комплексній оцінці, так і з метою визначення здатності до оцінки та регуляції динамічних та короткочасних параметрів рухів, здатності до збереження рівноваги, відчуття ритму та здатності до звольного розслаблення м'язів та координації рухів.

У шкільній програмі з фізичної культури, у програмах дитячих спортивних шкіл багато уваги приділяється розвитку в дітей координації рухів. І це закономірно, оскільки в умовах науково-технічного прогресу значення здатності людини керувати складними координаційними відношеннями рухами постійно зростає.

Вміння керувати руховими діями необхідно розвивати у всі шкільні періоди. Цілеспрямований розвиток КЗ у дітей молодшого віку призводить до того, що вони швидше і раціональніше оволодівають різними руховими діями, на більш високому якісному рівні засвоюють нові навчальні теми на уроках фізичної культури, а в спеціальних заняттях далі просуваються до вершин спортивної майстерності і довше займаються у "великому" спорті [4]. У таких дітей постійно покращуються сенсорні, м'язорухомоторні та інтелектуальні компоненти психофізіологічних функцій, підвищується вміння раціонально використовувати свої енергетичні сили, поповнювати і зберігати рухові навички [7].

Вивчення і аналіз літератури засвідчує, що найбільш інтенсивно показники різних КЗ зростають від 6-7 до 11-12 років. Одночасно з цим багатьма дослідниками встановлено, що педагогічний вплив, спрямований на розвиток КЗ, дає найбільший ефект, якщо його систематично та цілеспрямовано застосовувати саме в цей період.

Різноманітність видів рухових координаційних здібностей не дозволяє оцінювати рівень їх розвитку за одним уніфікованим критерієм. Тому в фізичному вихованні і спорті використовують різні показники, найбільш важливими з яких, на нашу думку, є:

- 1) час, який затрачається на засвоєння нового руху. Чим менший час, тим кращі координаційні здібності;
- 2) час, необхідний для перебудови своєї рухової діяльності відповідно до зміни ситуації. За цих умов вміння вибрати найбільш оптимальний план успішного вирішення рухового завдання є добрим показником координаційних можливостей;
- 3) координаційна складність тестування виконуваних рухових завдань (дій) або їх комплексів (комбінацій). В якості завдань-тестів рекомендується застосовувати вправи з асиметричним узгодженням рухів руками, ногами, головою, тулубом, як найбільш складні і такі, що рідше зустрічаються в руховому досвіді людини;
- 4) точність виконання рухових дій за основними характеристиками техніки (динамічною, короткочасною, просторовою);
- 5) збереження стійкості при порушенні рівноваги;
- 6) стабільність виконання складного в координаційному плані рухового завдання (за кінцевим результатом та стабільністю окремих характеристик рухів). Стабільність оцінюють переважно за показниками цільової точності – кількості попадань при кидках м'яч в кільце, різних предметів у мішень і т. ін. [3; 6].

Координаційні здібності людини різноманітні та специфічні. Однак, їх можливо диференціювати на окремі групи за особливостями виявлення, критеріями оцінки та факторами, які їх обумовлюють [5].

У пізнавально-педагогічній літературі виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей:

- здатність до управління короткочасними, просторовими і силовими параметрами рухів;
- здатність зберігати рівновагу;
- відчуття ритму;
- здатність до орієнтування у просторі;
- здатність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів.

При виборі тестів оцінки КЗ завжди потрібно прагнути до їх фізіологічної та психологічної прозорості. Інакше ці тести не можуть дати чітких результатів, особливо для розуміння природи індивідуальних відмінностей, які лежать в основі розвитку тих чи інших КЗ.

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

- діти повинні бути чітко поінформовані про мету проведення контрольних випробувань;
- після кожної спроби має бути точна інформація про досягнутий результат, яке сприяє підтриманню мотивації учня і корекції його рухових дій;
- 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 [2; 3].

Наводимо декілька найбільш інформативних тестів, які використовуються для окремих видів координаційних здібностей.

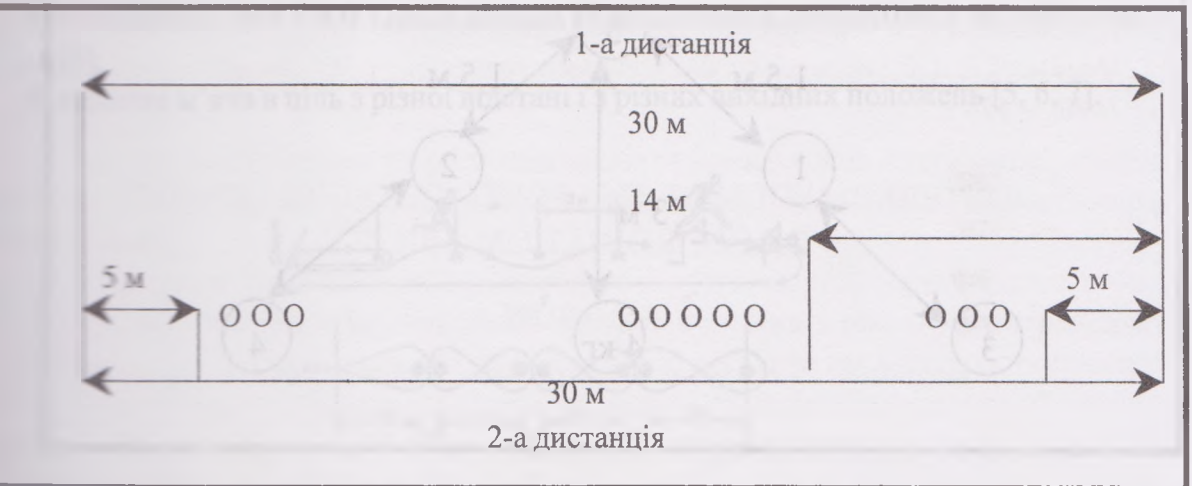
### Тест для оцінювання здібності до ритму

Вправа виконується на відкритому повітрі або у великому залі.

Обладнання: 11 гімнастичних обручів (діаметром 60 см), секундомір, вимірювальна стрічка.

Спочатку учень пробігає з максимальною швидкістю дистанцію 30 м на час з точністю до 0,1 сек. Потім він знову пробігає з максимальною точністю другу дистанцію 30 м з розміщеними 11 гімнастичними обручами (рис. 1). Це зобов'язує учня підбирати певний темп бігу. Потім вираховується різниця між часом бігу на 1-ій і 2-ій дистанціях.

- “Відмінно” - 1,0 сек.
- “Добре” - 1,2 сек.
- “Задовільно” - 1,6 сек.
- “Достатньо” - 1,8 сек.



Мал. 1. Тест для оцінювання відчуття ритму рухів

### Тест для оцінювання здібності до динамічної рівноваги

Обладнання: 1 гімнастична лавка (довжина 4 м), ширина вузької сторони лавки 10 см; секундомір, 1 набивний м'яч вагою 2 кг.

На відстані 1,5 м від стартової лінії ставиться гімнастична лавка вузькою стороною до стіни. На протилежному кінці лавки набивний м'яч. Учень пальцями правої руки під м'ячем береться за праве вухо, на долоні правої (витагнутої) руки тримає м'яч. На сигнал інструктора “Марш!” школяр біжить по вузькій поверхні лавки до набивного м'яча, ставить його стопою, повертається і біжить назад. Оцінюють час пробігу (в сек) від старту і назад. Вправа не зараховується, якщо учень змінює положення тіла або піднімає більше трьох разів. За один дотику до землі – одна штрафна секунда. На місці, де відбувся дотику, учень знову повинен стати на лавку і продовжити вправу.

- “Відмінно” - 7,5 сек.; “Добре” - 8,5 сек.;
- “Задовільно” - 10,3 сек.; “Достатньо” - 11,9 сек.

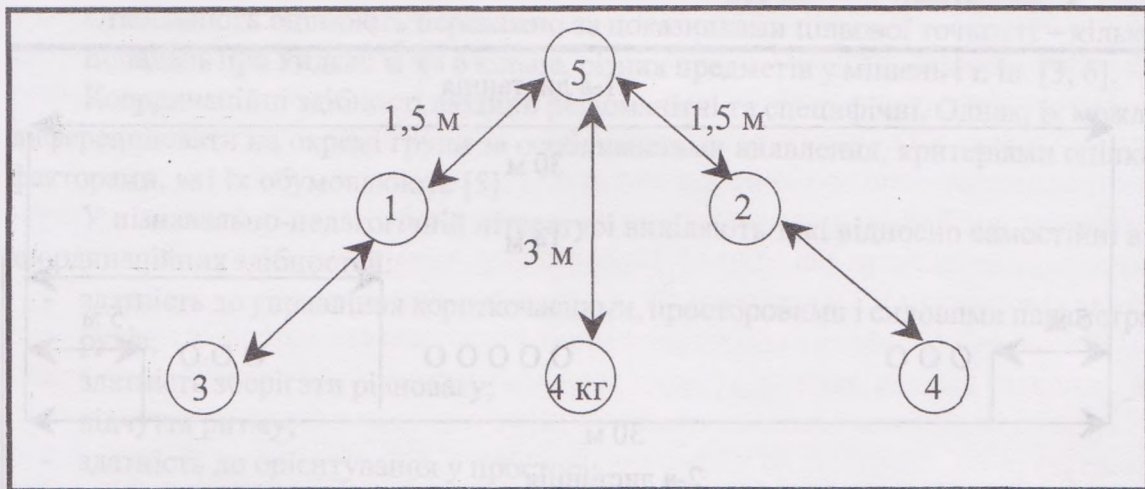
## Тести для оцінювання орієнтації в просторі

I. Обладнання: 5 набивних м'ячів (3 кг кожний), 1 набивний м'яч (4 кг), секундомір, вимірювальна стрічка, крейда (мал. 2).

Учень стоїть перед набивним м'ячем (4 кг). Позаду нього на відстані 3 м і в 1,5 м один від одного лежать в кружках 5 набивних м'ячів (3 кг) з цифрами від 1 до 5 (розташування довільне). Вчитель називає цифру, учень повертається на 180 градусів, біжить до відповідного набивного м'яча, торкається до нього і повертається до набивного м'яча (4 кг). Оцінка визначається за часом, який показав учень, виконавши вправу в цілому. Управа закінчується після того, як учень 3 рази виконає і після цього торкнеться до набивного м'яча вагою 4 кг.

Після пояснення і показу виконується залікова спроба. Перед кожним новим виконанням розташування м'ячів потрібно змінювати. Даний тест проводять як на повітрі, так і в залі.

“Відмінно”	- 10,8 сек.;	“Добре”	- 11,5 сек.
“Задовільно”	- 12,4 сек.;	“Достатньо”	- 13,7 сек.



Мал. 2. Тест для оцінювання орієнтації в просторі

II. Обладнання: 1 гімнастичний обруч (діаметром 80 см), 6 м'ячів для кидання, вимірювальна стрічка, скакалка.

На стіні закріплюється маятник зі скакалки (довжина 60 см) і гімнастичного обруча. Учень стає на 3 м від стіни. Вчитель піднімає маятник до горизонталі і опускає його, даючи змогу виконати рух в один бік і назад. Учень при русі маятника в протилежний бік кидає м'яч в обруч.

Оцінка результату: попадання в край обруча – 1 бал, попадання в середину обруча – 2 бали. Підраховується кількість балів з п'яти залікових показників.

“Відмінно”	- 9 балів;	“Добре”	- 7 балів;
“Задовільно”	- 4 бали;	“Достатньо”	- 2 бали.

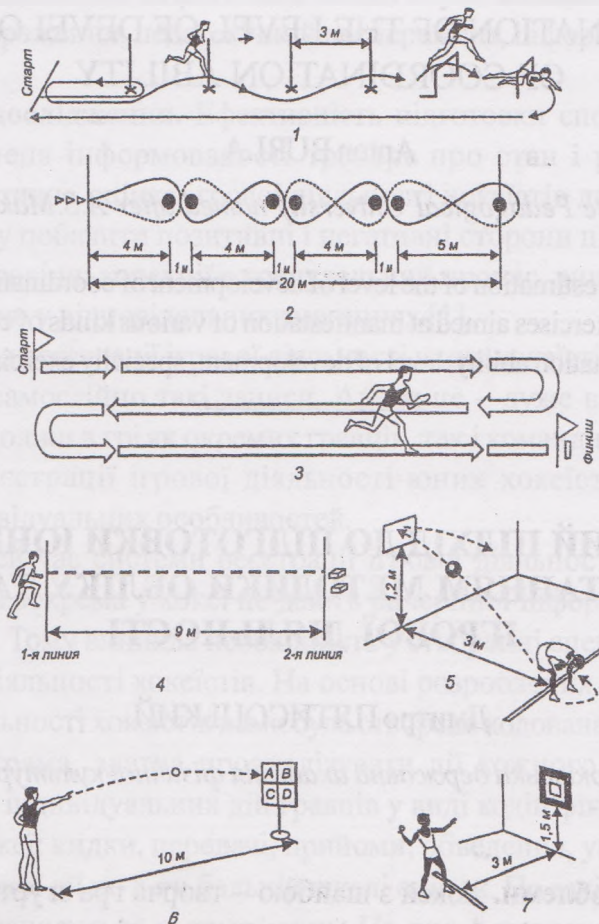
Однак, названі тести визначають тільки специфічні КЗ, відмінні один від одного, що зустрічається дуже рідко. Більш поширеними є так звані комплексні тести (критерії). Як комплексні критерії оцінки КЗ виступають показники ефективності (результативності) виконання цілісних рухових дій або сукупність таких дій, де поставлені вимоги до КЗ людини. Наприклад, КЗ оцінюють за результатом човникового

бігу – 3 рази по 10 м або 4 рази по 9 м; за часом ведення м'яча (руками, ногами) під час бігу зі зміною напрямку руху; за ефективністю виконання атакуючих та захисних рухових дій у єдиноборствах і спортивних іграх; за показниками швидкості зміни рухових дій в умовах раптової зміни оточення; за точністю кидання м'яча в ціль з різної відстані і з різних вихідних положень.

Необхідно вказати, що кожен критерій оцінки КЗ (напр., точність, швидкість або економічність) не є єдиним та однозначним показником, який характеризує КЗ. Навпаки, показники досить складний та багатозначний. Так, треба розрізняти точність відтворення, диференціювання оцінки просторових, короточасних та силових параметрів рухів, точність рухів на об'єкт, що рухається, цільову точність. Хоча в літературі є відомості про те, що деякими показниками точності в окремих випадках існують позитивні зв'язки, однак є підстави вважати, що названі показники є відносно самостійно існуючими проявами точності, які характеризують КЗ людини з різних боків [1; 4].

На мал. 3 представлені вправи, які використовуються викладачами фізкультури і тренерами для визначення рівня координаційних здібностей юних спортсменів:

- 1) біг змійкою (1,2);
- 2) човниковий біг 3 x 10 (3);
- 3) човниковий біг 4 x 9 м з послідовним переміщенням двох кубиків за лінію старту [4];
- 4) кидання м'яча в ціль з різної відстані і з різних вихідних положень [5, 6, 7].



Мал. 3. Контрольні вправи для визначення рівня розвитку координаційних здібностей

### Висновки

Для вивчення рівня розвитку координаційних здібностей необхідно добирати такі вправи, які дозволяють з найбільшою точністю дати комплексну оцінку координаційним проявам, оскільки єдиного критерію для контролю за розвитком цих здібностей не існує, тому що це пов'язано з багатофакторною структурою координаційних здібностей.

### Література

1. Бернштейн Н.А. *О ловкости и ее развитии*. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Гушаловський А.А. *Основы теории и методики физической культуры*. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 366 с.
3. Курамшин Ю.Ф., Двейрина О.А. *Координационные способности и методика их развития // Теория и методика физической культуры (курс лекций) / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, В.Н.Попова*. – СПб, 1999. – С. 163-178.
4. Лях В.І. *Координационные способности школьников*. – Минск: Полымя, 1986. – 166 с.
5. Платонов В.Н. *Подготовка квалифицированных спортсменов*. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
6. Тер-Ованесян А.А. *Тер-Ованесян І.А. Педагогика спорта*. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
7. Чаидзе Л.В. *Об управлении движениями человека*. – М.: Физкультура и спорт 1970. – 136 с.

## DETERMINATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITY

Anton BURLA

*Sumy State Pedagogical University named after A.S.Makarenko*

**Abstract.** Complex estimation of the level of development of coordination abilities requires the use of specially selected exercises aimed at manifestation of various kinds of coordination.

**Key words:** coordination ability, level of development, specially exercises.

## ИНДИВИДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ХОКЕЇСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДИКИ ОБЛІКУ ТА АНАЛІЗУ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Дмитро ПЯТИСОЦЬКИЙ

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Хокей з шайбою – творча гра згуртованого колективу, дія якого знаходить своє відображення і думка тренера, і майстерність гравців, і вплив навколишніх обставин. Це гра, де успіх окремих гравців залежить від їхнього вміння поєднати індивідуальну техніку з грою всієї команди.