УДК 796. 011. 3

ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА В ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Наталія ЧУПРУН

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

Анотація. У статті теоретично проаналізовано стан проблеми координаційних здібностей у науково-методичній літературі та практиці фізичного виховання. Описано процес формування координаційних здібностей як педагогічну проблему.

Ключові слова. Координаційні здібності, структура, рухові якості, види координаційних здібностей.

Вступ. Національна доктрина розвитку освіти вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення для збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямків удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей, особливо координаційних здібностей дітей.

Тому ця проблема є особливо **актуальною** і потребує детального дослідження та висвітлення.

Аналіз останніх публікацій. Вивченню координації рухів і уточненню терміна „координаційні здібності" у дослідженнях останніх років було приділено багато уваги. Однак аналіз науково-методичної літератури виявив, що на сьогодні не існує однієї думки щодо чіткого визначення координаційних здібностей.

Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичного виховання і спорту сформувалися два відносно самостійні методологічні підходи до вивчення координаційних здібностей. Прихильники першого (Е. П. Ільїн 1982; В. Пехтль, 1971; О. А. Сиротин, 2000; В. І. Філіпович, 1972) розглядають координаційні здібності для інтеграції спритності. Інші (Н. Грабик, 2003; С. Д, Бойченко, В. В. Леонов, 2003) аналізують координаційні здібності з позиції комплексної характеристики можливостей людини оптимально керувати параметрами діяльності у процесі діяльності складних дій.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Стаття виконана згідно з науковим проектом ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди" за темою „Організаційна структура та критерії оцінювання рівня сформованості спортивного стилю життя підростаючого покоління України".

Мета роботи – проаналізувати стан проблеми координаційних здібностей у науково-методичній літературі та передовій педагогічній практиці фізичного виховання.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та передової педагогічної практики.

Результати дослідження. Як свідчить аналіз науково-методичної літератури та передової практики фізичного виховання, координаційні здібності – це готовність людини до оптимального керування та регулювання руховою дією. Вони тісно пов'язані з технікою виконання рухової дії, з вмінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухову дію в різних ситуаціях та поєднувати певну їх кількість.

© Чупрун Н., 2010

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Так, „Словник фізіологічних термінів” [7], координацію рухів прийнято тлумачить, як „узгодження діяльності м’язових груп, які належать до різних сегментів тіла, при виконані рухового акту” .

М. О. Бренштейн [1] визначив координацію рухів як подолання надлишкових ступенів волі органу, що рухається, і перетворення його в керовану систему.

В. П. Сергієнко [7] визначає координаційні здібності як генетично зумовлену комплексно-рухову якість, що дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її.

В. П. Платонов [8] зазначає, що координаційні здібності треба розуміти як здатність людини досконало, швидко, точно, цілеспрямовано і винахідливо вирішувати особливо складні рухові завдання.

В. В. Клименко [8] вважає, що координація рухів передбачає стан психомоторної дії, коли в ній все виконується упорядковано, усвідомлено, згідно з природною логікою рухів.

Д. Д. Донською, Н. В. Зимкін [7] розглядають координацію рухів як сукупність нервової, м’язової і рухової координації. Нервова координація є інтегрованим результатом узгодження нервових процесів, а також взаємодії сенсорних систем організму, програмування і контролю рухів у конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності. М’язова кординація забезпечує узгоджену роботу рухових одиниць. Розрізняють внутрішньом’язову і міжм’язову координацію. Рухова координація передбачає узгодженість рухів окремих ланок тіла в просторі і часі.

А. А. Тер-Ованесян [8] розглядає координацію як здатність людини швидко і точно відтворити раніше незнайомі рухи. Т. Ю. Круцевич [8] трактує координацію як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань.

За Е. П. Ільїним [7], координація – характеристика рухових дій, що пов’язана з управлінням, узгодженістю рухів і утриманням необхідної пози. М. С. Бриль, І. Ю. Горька [7] координаційні здібності розглядаються як здібності узгоджувати діяльність різних м’язових груп при здійсненні рухового акту, як найбільш досконале рішення рухових завдань, особливо складних і таких, що виникають раптово.

Ю. В. Верхошавський [6] до координаційних здібностей зараховує ефективне вирішення рухового завдання за рахунок раціональної організації м’язових зусиль, при цьому акцентує увагу на „моторній оперативності” як здібності, що визначає мінімальну тривалість реалізації рухової дії при відсутності значного зовнішнього опору руху.

На думку Л. Матвєєва [5], координаційні здібності – це: по-перше, здібність цілеспрямовано скоординовувати рухи в часі і відтворювати нові рухові дії; по-друге, здатність перебудовувати рухи, у разі потреби змінювати параметри освоєного руху або виконувати іншу рухову дію відповідно до умов, які змінюються.

Б. Євстаф’єва вважає [6], що координаційні здібності – це вид фізичних здібностей, що базуються на психофізіологічних і морфологічних особливостях організму, які сприяють узгодженому виконанню рухових дій. На думку І. Сулейманова [6], координаційна здібність – це різновид рухових здібностей, що становить сукупність індивідуальних особливостей людини, які визначають ступінь успішності прояву координаційних якостей в руховій діяльності.

Л. П. Сергієнко [7] виокремлює загальні і спеціальні види координаційних здібностей. До загальних координаційних здібностей автор відносить такі: здатність до диференціювання динамічних, просторових, часових та просторово-часових параметрів рухів; рівновагу (статичну, динамічну, вестибулярну); здатність до ритмічної діяльності, здатність до орієнтування в просторі; здатність до вільного розслаблення м'язів; здатність до виконання пластичних рухів; здатність до координованих рухів.

Л. В. Волков [2] зазначає, що загальні координаційні здібності є основою спеціальних здібностей. До загальних здібностей він зараховує спритність, загальну координацію, відчуття часу, просторову точність рухів, м'язове зусилля, вестибулярну спритність.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Л. Д. Назаренко [6] до комплексу координаційних якостей відносить: спритність, рухливість, точність, рівновагу, стрибучість, ритмічність, влучність, пластичність. Автор зазначає, що всі рухові координації взаємопов'язані, однак зберігають при цьому відносну самостійність.

С. Н. Михайлова [6] у структурі координаційних рухів виділяє точність відтворення та диференціювання просторових, часових та м'язових параметрів рухів, точність узгодження рухів, статичну рівновагу.

М. П. Гуменюк, В. В. Клименко [7] розглядають силу, швидкість, темп, точність і влучність, пластичність і спритність, ритм і координованість як властивості рухів, що є показниками розвинених психомоторних здібностей.

Е. П. Ільїна [7] зазначає, що координація містить: регуляцію рухових дій щодо їхніх часових і просторових параметрів; точність оцінювання, диференціювання і відтворення параметрів рухів; влучність і спритність; здатність до розслаблення м'язів; регуляцію пози.

В. П. Платонов, М. М. Булатова [8], посилаючись на результати спеціальних досліджень, виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей: здатність до оцінювання і регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів; збереження стійкості пози й орієнтування в просторі, довільного розслаблення м'язів, координації рухів і відчуття ритму.

В. І. Лях [4] пропонує трактувати координаційні здібності як можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального керування і регулювання рухових дій. На його думку, координаційні здібності необхідно трактувати як психомоторні здібності людини, а не властивості, які розкривають їхню сутність. Координаційні здібності не можна розглядати лише як психічну або моторну можливість людини, а необхідно вивчати в синтезі психічної і рухової діяльності як психомоторні процеси.

Визначаючи структуру координаційних здібностей та взаємозв’язки її елементів, В. І. Лях [4] відокремив такі види координаційних здібностей: специфічні, спеціальні та загальні.

Спеціальні координаційні здібності належать до однорідних за психофізіологічними механізмами груп цілісних цілеспрямованих рухових дій, систематизованих за збільшуваною складністю. У зв'язку з цим, розрізняють спеціальні координаційні здібності: у циклічних (ходьба, біг, плавання) та ациклічних (стрибки) рухових діях; у нелокомоторних рухах тіла в просторі (гімнастичні та акробатичні вправи); в маніпуляційних рухах окремими частинами тіла в просторі; в рухах, пов’язаних з переміщенням речей у просторі; в балістичних рухових діях з установкою на дальність і силу метання; в метальних рухах на точність (метання предметів у ціль); у рухах прицілювання; в атакувальних і захисних рухових діях в єдино борствах; у нападальних і захисних технічних і техніко-тактичних діях багатьох рухливих і спортивних ігор.

До цій систематизації не ввійшла низка груп координаційних здібностей, які належать до трудової діяльності та побутових операцій.

Нерівномірність розвитку психофізіологічних функцій, що забезпечують процеси координації рухів – причина виникнення специфічних координаційних здібностей. До найважливіших специфічних координаційних здібностей належать здібності до точності відтворення, диференціації, вимірювання і оцінювання просторових, часових і силових параметрів рухів; до рівноваги, ритму, швидкого реагування, орієнтації в просторі, швидкої перебудови рухової діяльності, а також до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості.

Результат розвитку низки конкретних спеціальних і специфічних координаційних здібностей, свого роду їх узагальнення, визначає поняття „загальні координаційні здібності”. Загальні координаційні здібності слід розуміти як потенційні й реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального керування і регулювання різними за походженням та суттю руховими діями. Координаційні здібності існують і проявляються в процесі виконання реальних рухових дій. У зв’язку з цим, чим вище спеціальні координаційні здібності, тим вище і рівень розвитку загальних координаційних здібностей. Спеціальні координа-

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ційні здібності – це можливості людини, які визначають її готовність до оптимального керування і регуляції подібними за походженням і змістом руховими діями.

На думку В. І. Ляха [4], необхідно розрізняти елементарні і складні координаційні здібності. Елементарними є координаційні здібності, які проявляються в ходьбі, бігу, а складні проявляються в єдиноборствах, спортивних іграх, танцях. Відносно елементарною є здібність точно відтворювати просторові параметри рухів і більш складною – здібність швидко перебудовувати рухові дії в умовах несподіваної зміни обставин.

Координаційні здібності, що проявляються в руховій діяльності, залежать від швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей. У зв'язку з цим, розрізняють два типи показників координаційних здібностей: явні (абсолютні) і латентні (відносні). Абсолютні показники характеризують рівень розвитку координаційних здібностей без урахування швидкісних, силових, швидкісно-силових можливостей людини. Відносні показники дозволяють міркувати про прояв координаційних здібностей з урахуванням цих можливостей.

Згадані вище види координаційних здібностей можна подати як такі, що існують потенційно, тобто до початку виконання будь-якої рухової діяльності (їх можна називати потенційними координаційними здібностями), і такі, що проявляються реально на початку і в процесі виконання цієї діяльності (актуальні координаційні здібності).

„Вертикальна" класифікація координаційних здібностей містить 16 груп гомогенних координаційних здібностей, які як цілісне психомоторне утворення упорядковані від нижчих структурно-функціональних рівнів побудови рухів до вищих.

„Горизонтальна" класифікація координаційних здібностей є результатом урахування нерівномірного розвитку окремих рівнів побудови рухів і психофізіологічних функцій, які забезпечують координацію рухів. Вона містить в себе специфічні координаційні здібності. До них належать: здатність до орієнтування в просторі; відчуття рівноваги; відчуття ритму; здатність до відтворення і диференціювання, оцінювання і вимірювання просторових, часових і силових параметрів рухів; здатність до реагування та швидкої перебудови рухової діяльності; здатність до узгодження рухів; здатність до довільного розслаблення м'язів; вестибулярна стійкість.

Висновки

Отже, в науковій літературі відсутній єдиний підхід до визначення поняття „координаційні здібності" та їх структурних компонентів. Аналіз літературних джерел показав зацікавленість спеціалістів фізичного виховання і спорту питаннями значенню та сутності координації в процесі управління руховими діями, оволодіння руховими навичками і розвитку фізичних якостей. Науковці пропонують значну кількість визначень координаційних здібностей та різні підходи до виявлення їхньої сутності, за якими виділяють різне число складових координаційних здібностей і вкладають у них різний зміст, використовуючи різноманітні терміни та поняття.

Проаналізувавши ряд понять, що відображають зміст рухової діяльності, ми вважаємо найдоцільнішим визначення В. І. Ляха: „координаційні здібності – це можливості людини, які визначають її готовність до оптимального керування і регуляції рухової дії".

До спеціальних належать координаційні здібності у циклічних та ациклічних рухових діях; у нелокомоторних рухах тіла в просторі; у рухах маніпуляції у просторі окремими частинами тіла; у рухах, пов'язаних із переміщенням речей у просторі; в балістичних рухах на максимальну відстань; у балістичних рухах на влучність; у рухах прицілювання; у копіювальних рухах; в атакувальних і захисних діях у спортивних іграх та єдиноборствах.

Посилаючись на результати спеціальних досліджень, можна виділити такі структурні компоненти координаційних здібностей: здатність до орієнтування в просторі; відчуття рівноваги; відчуття ритму; здатність до відтворення і диференціювання, оцінювання і вимірювання просторових, часових та силових параметрів рухів; здатність до реагування та швидкої перебудови рухової діяльності; здатність до узгодження рухів; здатність до довільного розслаблення м'язів; вестибулярна стійкість.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Список літератури

1. *Бернштейн Н. А.* О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : Ф и С, 1991. – 228 с.
2. *Волков Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. *Козетов И. И.* Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет: автореф. дисс. … канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 «Физ. культура, физ. воспитания разних груп населения» / Козетов Игор Иванович ; Нац. ун-т физ. воспитания и спорта. – К., 2001. – 20 с.
4. *Лях В. И.* Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.
5. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Ф и С, 1991. – 543 с.
6. *Петренко Г. К.* Розвиток координаційних здібностей учнів 5–6 класів у процесі навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фіз. культура, физ. виховання різних груп населення” / Петренко Ганна Костянтинівна ; Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. – Рівне, 2002. – 19 с.
7. *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” / Скалій Тетяна Валеріївна ; Харків. держ. акад. фіз. культури. — Херсон, 2006. – 21 с.
8. Теория и методика физического востпитания: у 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература. – 2003. – Т. 1. – 423 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наталия ЧУПРУН

Государственный педагогический университет шимени Григория Сковороды

Аннотация. В статье проведен теоретический анализ состояния проблемы координационных способностей в научно-методической литературе и практике физического воспитания.

Ключевые слова: координационные способности, двигательные качества.

A PROBLEM OF COORDINATING CAPABILITIES AS A PEDAGOGICAL IN SCIENTIFIC PROBLEM IN PHYSICAL EDUCATION

Natalia CHUPRUN

Pedagogical University by Grigoriy Skovoroda

Annotation. In the article the theoretical analysis of the problem of co-ordinating capabilities is conducted. The scientific and methodological literature in physical education is analysed.

Key words: co-ordinating capabilities, motive qualities.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com