

ШКІЛЬНА ТУРИСТИЧНА СЕКЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.

Валентина Курілова, Сергій Редько, Галина Бутенко, Володимир Шкура.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

Стаття містить результати дослідження впливу занять у шкільній секції туризму на динаміку мнемічних та перцептивних функцій молодших школярів під впливом занять у шкільній секції туризму. Позитивний ефект був досягнутий уже на початку 2 семестру навчального року, що дає можливість стверджувати, що заняття у позашкільній секції покращують пам'ять та увагу учнів молодшої шкільної ланки.

Ключові слова: туризм, туристична секція, туристські походи, розумова працездатність.

ШКОЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ СЕКЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.

Валентина Курилова, Сергей Редько, Галина Бутенко, Владимир Шкура.

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко.

Статья содержит результаты исследования влияния занятий в школьной секции туризма на динамику мнемических и перцептивных функций младших школьников под воздействием занятий в школьной секции туризма. Позитивный эффект был достигнут уже в начале 2 семестра учебного года, который дает возможность утверждать, что занятия во внешкольной секции улучшают память и внимание учеников младшего школьного звена.

Ключевые слова: туризм, туристическая секция, туристские походы, умственная работоспособность.

SCHOOL TOURIST SECTION AS MEANS OF INCREASE OF MENTAL CAPACITY OF RISING GENERATION.

Valentine Kurilova, Sergey Redko, Galina Butenko, Vladimir Shkura

Glukhiv National Pedagogical University named after Alexander Dovzhenko.

The article contains the results of research of influence of employments in the school section of tourism on the dynamics functions of junior schoolchildren under act of employments in the school section of tourism. A positive effect was attained already at the beginning of 2 semestry of school year, that gives an opportunity to assert that employments in an out-of-school section improve memory and attention of lower boys of junior school.

Key words: tourism, tourist section, tourist hikes, mental capacity.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Яна Кушнір

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасних літературних джерелах координаційні здібності людини нерідко ототожнюються з фізичними (руховими) якостями [4,6,8]. В. І. Лях відзначає, що в різних людей рівень розвитку і сполучення складових, що називаються фізичними якостями, дуже різні [3]. Тому в сучасній літературі використовують термін не “фізичні якості”, а “рухові здібності”: силові, швидкісні, координаційні здібності, здібності до витривалості і гнучкості. На думку багатьох вчених [5,7,9] поняття “рухові здібності” точніше передає зміст про склад компонентів, що входять у ту чи іншу групу здібностей. В. І. Лях дає визначення руховим здібностям як індивідуальним особливостям, які визначають рівень рухових можливостей людини. Інший зміст вкладає в дане теоретичне поняття Б. В. Євстафьев [1]. Під руховими здібностями вони розуміють фізичні здібності. Є. П. Ільїн дає таке трактування: “фізичні здібності – вид здібностей людини, її генетично і соціально

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

обумовлена різниця в прояві фізичних властивостей при вдосконаленні нею рухової діяльності”.

Важливою ланкою управління процесом фізичного виховання дітей шкільного віку є система педагогічного контролю розвитку рухових здібностей, а саме координаційних здібностей (КЗ). За цією проблемою проводились різні дослідження [1].

Розвиток координаційних здібностей є фундаментом успіхів у різних сферах рухової діяльності дитини (спортивній, трудовій, професійній, тощо).

Координаційні здібності займають важливе місце у фізичному вихованні в учнів початкових класів. Якщо цілеспрямовано впливати на координаційні здібності в період прискореного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно вищим, ніж в інші періоди. Тому актуальними є наукові проекти, метою яких є розробка забезпечення контролю за рівнем розвитку координаційних здібностей дітей різних вікових груп.

Різні види координаційних проявів школярів у фізичному вихованні і спорті досить специфічні. Будь-які рухові дії (ходьба, біг, стрибки, метання, катання на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо) пов'язані з координаційними здібностями та зберіганням стійкого стану тіла. Це забезпечує нормальне функціонування всіх фізіологічних систем організму, оптимальну амплітуду рухів, раціональний розподіл м'язових зусиль, що призводить до економичності енерговитрат і підвищення ефективності рухової дії.

Мета дослідження — теоретично проаналізувати розвиток координаційних здібностей у фізичному вихованні.

Завдання: проаналізувати та узагальнити дані літературних джерел з питань рухових та координаційних здібностей.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав, що питанню вивчення рухових здібностей людини присвячено ряд робіт [4,8,10,]. Проте, на сьогоднішній день немає єдиної чіткої системи у визначенні поняття “рухових здібностей” людини.

Ретроспективний аналіз літературних даних дозволяє стверджувати, що сьогодні в педагогіці фізичного виховання сформувався два контрастних, відносно самостійних методологічних підходи відносно вивчення координаційних здібностей. Один з них пов'язаний з бажанням деяких фахівців розглядати прояв координації узагальнено з погляду життєвого розуміння спритності як фізичної якості [6,9]. Другий концептуальний підхід аналізує розвиток КЗ з позиції комплексної характеристики наявних у людини можливостей оптимізувати параметри діяльності в зв'язку з рішенням складних завдань навчання діям. Проте і тут серед фахівців існує чимало теоретичних, методологічних і методичних розбіжностей.

Аналіз наукових джерел свідчить про існування значної кількості підходів до визначення сутності КЗ [2,3,10]. У зміст КЗ науковці включають різне число здібностей і описують їх, використовуючи різні терміни та поняття.

Л.П. Матвеев [8], В.А. Романенко [6] та Б.М. Шиян [10] визначають КЗ як основу спритності. Вони визначають КЗ як єдність двох властивостей: здібності швидко оволодівати новими рухами та здібності швидко і координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах миттєвої зміни ситуації. В.М. Платонов [5] зазначає, що під КЗ слід розуміти вміння людини найбільш досконало, швидко, точно вирішувати рухові завдання, які виникають у процесі діяльності.

В.І. Лях [3] пропонує трактувати КЗ як можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального керування і регулювання руховою дією.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

КЗ можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що обумовлюють їх розвиток. Спеціалісти в галузі фізичного виховання і спорту виділяють спеціальні і загальні види координаційних здібностей [1,7,].

До спеціальних належать КЗ: у циклічних (біг, плавання, лазіння, пересування на велосипеді тощо) та ациклічних рухових діях (стрибки, метання); у нелокомоторних рухах тіла в просторі (гімнастика, акробатичні вправи); у рухах маніпуляції у просторі окремими частинами тіла (доторкання, вказування, обведення контуру і т.д.); у рухах переміщення речей у просторі (перекладення предметів, підняття штанги тощо); у балістичних рухах на максимальну відстань (метання м'ячика, гранати, ядра); у балістичних рухах на влучність (жонгливання, кидання м'яча в кошик і т.д.); у рухах прицілювання; у копіювальних рухах (повторення рухів за вчителем); в атакуючих та захисних діях у спортивних іграх, в атакуючих та захисних діях у єдиноборствах тощо [5,7,10].

Посилаючись на результати спеціальних досліджень [3,8,9,], можна виділити наступні загальні види КЗ:

- до диференціювання параметрів рухів;
- до ритмічної діяльності;
- до орієнтації в просторі;
- до довільного розслаблення м'язів;
- до координованості рухів;

Здібність до ритмічної діяльності, як якісна характеристика КЗ, визначається точним відтворенням заданого ритму в руховій діяльності або адекватним відтворенням її в змінюваних умовах.

Здібність до орієнтації в просторі – здібність людини точно визначати і своєчасно змінювати положення тіла і виконання рухів у потрібному напрямку.

Здібність довільно розслабляти м'язи визначається в оптимальній погодженості розслаблення і скорочення відповідних м'язів рух.

Ряд фахівців [3,5,8,10] зазначають, що рівень структури КЗ має свої види здібностей до диференціювання параметрів рухів:

- до диференціювання динамічних (силових) параметрів рухів: забезпечує високу точність напруження різних м'язів; визначити можна за допомогою відтворення заданого зусилля, наприклад, 50 % від максимуму сили згиначів кисті;
- до диференціювання просторових параметрів рухів: забезпечує високу точність відтворення суглобних кутів; визначається за допомогою кінемотометра;
- до диференціювання часових параметрів рухів: забезпечує високу точність відтворення часових інтервалів фаз рухів; визначити можна за допомогою секундоміра при відтворенні певного часу;
- до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів: дозволяє точно диференціювати одночасно просторові і силові параметри рухів; визначається за допомогою тесту – стрибки з місця в довжину на задану відстань.

В структурі КЗ розрізняють також декілька видів здібностей до збереження стійкості пози (рівноваги) людини: статичну, динамічну і вестибулярну (статокінетичну) рівновагу.

Координованість рухів визначається в розвитку декількома видами здібностей:

- до перебудови рухової діяльності – якісна характеристика КЗ, яка обумовлює швидке переключення від одних рухових дій до інших у відповідно змінюваних умовах;

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

– до погодження рухових дій – здібність людини до поєднання, підпорядкування окремих рухів і дій цілісним руховим комбінаціям;

– до навчання рухів – визначається можливостями рухової пам'яті і характеризує людину як таку, що може або не може швидко засвоювати складно координаційні вправи, а також їх комбінації;

– до реагування – дозволяє точно і швидко виконувати цілісний, короткочасний рух на відомій або невідомій заздалегідь сигнал відповідними частинами або всім тілом.

Отже, КЗ як здібність людини керувати рухами і діями, погоджуючи їх у часі і просторі для досягнення поставленої мети може розглядатися як один з найважливіших компонентів рішення рухових завдань.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу, та ряд понять можна зробити висновки, що координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Виділяють спеціальні, специфічні і загальні координаційні здібності.

Під спеціальними КЗ розуміють можливості школярів, визначають готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями.

Специфічні КЗ – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями на координацію – на рівновагу, ритм, орієнтування в просторі, реагування, перестроювання рухової діяльності, узгодження, диференціювання параметрів рухів, збереження статокінетичної стійкості та інше.

Загальними КЗ називають потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє школярам швидше навчатися, точніше оцінювати просторові, тимчасові, динамічні параметри своїх рухів, точно і швидко виконувати рухові дії в незвичайних умовах, орієнтуватися в часі і просторі, навіть передбачати зміни умов дій виконувати рухи виразно, артистично.

Актуальністю успішних вирішень різних завдань обумовлена необхідністю виховання здорового, всебічно розвиненого підростаючого покоління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Евстафьев Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 4. – С. 49 – 52.
2. Ильин Е.П. Ловкость – миф или реальность? // Теория и практика физ. культуры. – 1982. – № 3. – С. 51 – 53
3. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физ. культуры, 1983. – № 8. – С. 44 – 47.
4. Пехтль В. Основы и методы тренировки ловкости // Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 210 – 215.
5. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования. – К. ГИФК, 1992. – 52 с.
6. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
8. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303
9. Фарфель В.С. Двигательные способности // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 12. – С. 27 – 30

10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.– Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – 272 с.

АНОТАЦІЇ
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СИСТЕМІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Яна Кушнір

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність успішного рішення обумовлена необхідністю виховання здорового всебічно розвиненого підростаючого покоління. Рухова функція виявляється в управлінні дитиною своєю моторикою. Вона забезпечує рухову діяльність, без якої неможливе повноцінне життя дітей та їх нормальний розвиток. До її компонентів відноситься обсяг вмінь та навичок в різних видах фізичних якостей людини, а також рівень розвитку організму.

Ключові слова: спритність, рухові якості, координаційні здібності.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В
СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Яна Кушнір

Восточноєвропейский национальный университет имени Леси Украинский

Актуальность успешного решения обусловлена необходимостью воспитания здорового всесторонне развитого подрастающего поколения. Двигательная функция оказывается в управлении ребенком своей моторикой. Она обеспечивает двигательную деятельность, без которой невозможна полноценная жизнь детей и их нормальное развитие. К ее компонентам относится объем умений и навыков в разных видах движений, а также уровень развития физических качеств человека.

Ключевые слова: ловкость, двигательные качества, координационные способности.

THEORETICAL ANALYSIS OF THE COORDINATION ABILITIES OF THE
SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Yana Kushnir

Eastern European National University Ukrainian

Relevance successful solutions due to the need of a healthy upbringing comprehensively developed generation. Motor function is to manage their child motor skills. It provides motor activity, without which no life is full of children and their normal development. Among its components include the amount of skills in different kinds of movements, as well as the level of development of physical qualities.

Key words: agility, movement quality, coordination abilities.