

фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю.П. Ядвіга. – К., 2011. – 22 с.

АНОТАЦІЇ

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Євген Яковлів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті подані результати обстежень особливостей фізичного розвитку студентів спеціальних медичних груп за антропометричними стандартами.

Визначений рівень фізичного розвитку студентів спеціальних медичних груп за індексом Кете, життєвим індексом, силовим індексом і зроблений порівняльний аналіз із середніми стандартами.

Ключеві слова: фізичний розвиток, спеціальна медична група, індекс Кетле, життєвий індекс, силовий індекс.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУП

Евгений Яковлев

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статье представлены результаты обследований особенностей физического развития студентов специальных медицинских групп по антропометрическим стандартам.

Определен уровень физического развития студентов специальных медицинских групп по индексу Кете, жизненный индекс, силовой индекс и сделан сравнительный анализ со средними стандартами.

Ключевые слова: физическое развитие, специальная медицинская группа, индекс Кете, жизненный индекс, силовой индекс.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP

Evgeny Yakovliv

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

The article presents the results of surveys of students' physical features special medical groups on anthropometric standards.

The determined level of physical development of students of special medical groups on the Quetelet index, life index, power index and the comparative analysis with average standards.

Key words: physical development, special medical group, Quetelet index, life index, power index.

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЗАННЯТЯХ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Денис Ясинський

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

Постановка проблеми. Сучасні умови життя значно збільшили обсяг діяльності, здійснюваної в імовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, який вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності. Всі ці якості або здібності в теорії фізичного виховання пов'язують з поняттям спритності – здатністю людини швидко, оперативно, доцільно, тобто найбільш раціонально, освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються. Спритність – складна комплексна рухова якість, рівень розвитку якої визначається багатьма факторами. Основу ж спритності становлять координаційні здібності [6, с. 130, 7, с. 231].

Під рухово-координаційними здібностями розуміються здатності швидко, точно, доцільно, економно і винахідливо, тобто найдосконаліше, вирішувати рухові завдання (особливо складні і виникаючі несподівано) [7, с. 130].

Спираючись на дослідження таких науковців, як М. О. Бернштейн – про спритність та її розвиток; Л. В. Волков – про фізичні здібності дітей та підлітків; Л. П. Матвеев – про основи теорії та методики фізичної культури та спортивного тренування; В. І. Лях – про координаційні здібності школярів; Б. М. Шиян – про теорію та методику фізичного виховання школярів, Ю. Ф. Курамшин – про теорію та методику фізичної культури та ін., ми досліджували питання, пов'язані з методикою розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

На основі теоретичного аналізу було визначено, що, незважаючи на значну кількість досліджень з питання розробки методик розвитку різноманітних фізичних якостей, проблема розвитку координаційних здібностей підлітків у позаурочний час висвітлена недостатньо як в теоретичному так і в практичному аспектах існуючої системи фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підлітки 13-14 років відрізняються високою здатністю до засвоєння складних рухових координацій, що обумовлено завершенням формування функціональної сенсомоторної системи, досягненням максимального рівня у взаємодії всіх аналізаторних систем і завершенням формування основних механізмів довільних рухів [6, с. 131].

С. Родрі зазначає, що тренувальні впливи в так звані «сенситивні періоди» є найбільш ефективними [10, с. 129]. При цьому виникає більш виражений розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та ін., найкращим чином відбуваються реакції адаптації к фізичним навантаженням, в найбільшій мірі розвиваються функціональні резерви організму.

С. Х. Памела вказує на те, що координаційні здібності маючи певну генетичну основу, розвиваються лише у результаті фізичної активності [9, с. 61–62]. Хронологічний вік, однак, презентує лише середній біологічний ступінь розвитку та дозрівання, які, в свою чергу, дуже сильно варіюються індивідуально. Багатьма дослідженнями доведено, що діти одного й того ж віку можуть мати різний фізичний розвиток. Діти, які відстають від свого біологічного віку, спочатку мають краще розвинені координаційні здібності, аніж їх однолітки з нормальним біологічним віком або акселерати. Згодом ця перевага пропадає. Це пов'язано з часовими рамками початку і закінчення у них пубертатного періоду.

С. Х. Памела наголошує, що спроба розробити оптимальну модель покращення координаційних здібностей підлітків інколи призводить до значних складнощів, адже треба врахувати велику кількість різних вікових факторів розвитку молодого організму [9, с. 73]. В цей період треба бути вкрай обережними з наданням будь-яких рекомендацій, щодо розробки загальних програм розвитку даних здібностей. Для хлопців та дівчат підліткового віку такі програми потребують ретельної індивідуалізації.

Л. І. Прокопова зазначає, що у підлітковому віці слід при навчанні рухам і розвитку фізичних здібностей необхідно обов'язково враховувати індивідуальні відмінності між дітьми [5, с. 78]. У зв'язку з цим для окремих груп підлітків слід диференціювати завдання, зміст, темпи оволодіння програмним матеріалом, оцінку їх досягнень; слід більше, ніж у молодшому шкільному віці, врахувати статеві особливості учнів.

Як зазначає Б. М. Шиян, у повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності проявляються у тісній взаємодії між собою та з іншими

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

фізичними якостями [7, с. 237]. Комплексно вдосконалюючи спритність школярів, використовують різні методичні прийоми, серед яких автор відзначає:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Ж. К. Холодов зазначає, що завдання щодо забезпечення спеціального розвитку координаційних здібностей вирішуються в процесі спортивного тренування і професійно-прикладної фізичної підготовки [6, с. 132]. Автор вказує, що вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність, так як і будь-яка, освоєна до навички і виконувана в одних і тих же постійних умовах рухова дія не стимулює подальшого розвитку координаційних здібностей.

І. Джефрі вказує на те, що вдосконалення координаційних здібностей відбувається на основі розвитку точності диференціювання (розрізнення) напрямку, амплітуди, часу, темпу і швидкості рухів, інтенсивності м'язових зусиль і інших характеристик [8, с. 73]. Здатність тонко диференціювати окремі ознаки рухів багато в чому залежить від ступеня розвитку у підлітків зорових, слухових, тактильних і особливо м'язово-рухових відчуттів або, як нерідко кажуть, від здатності до кінестетичного розрізнення. Кінестезію називають також «м'язовим почуттям». У процесі вдосконалення цієї здатності формуються такі сприйняття і уявлення як «почуття простору», «почуття часу», «почуття зусиль, які розвиваються» та ін., від рівня розвитку яких залежить ефективність оволодіння технікою, тактикою і здатністю управління своїми рухами в цілому.

Як зазначає Ж. К. Холодов у нашій країні функціонує широка мережа позашкільних закладів різного типу, покликана займатися розвитком фізичної культури і спорту серед школярів у вільний від навчальних занять час [6, с. 208]. Позашкільні спортивні та культурно-оздоровчі заклади включають в себе різноманітні форми організації фізичного виховання дітей шкільного віку (ДЮСШ, СДЮШОР, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах, літні та зимові оздоровчі табори та ін.).

Система додаткової освіти, за даними В.В. Козлова, отримавши широке застосування у нашій країні, своїм пріоритетним завданням ставить фізичне виховання та духовно-моральне виховання дітей [2, с. 3]. Різноманітність видів акробатики (стрибкова, парна, групова) дозволяє займатись дітям із різними фізичними даними. Виконання акробатичних вправ сприяє розвитку сили, спритності, гнучкості, швидкості реакцій, орієнтуванню в просторі, покращенню вестибулярного апарату, укріпленню м'язів та зв'язок суглобів. Акробатичні вправи різноманітно впливають на організм дітей.

В. В. Козлов наголошує, що акробатичні вправи досить універсальні та доступні як засіб індивідуальних занять фізичною культурою в школі, вдома та у позаурочний час [2, с. 5]. Акробатика дозволяє підтримувати необхідний рівень розвитку цілого ряду рухових якостей та здібностей, пов'язаних з виконанням стрибків, обертів, різних видів рівноваги. Акробатика – цінний засіб розвитку сміливості, рішучості, спритності, який подається для виховання підлітків наряду з освоєнням основ хореографії і танцю.

С. В. Кожевніков виділяє таку методику розвитку фізичних здібностей, в тому числі і координаційних, на заняттях акробатикою, вказуючи на те, що правильне планування роботи є запорукою успішного проходження навчально-тренувальних занять [1, с. 4–5]. Урок зі спортивної акробатики повинен складатися з чотирьох частин: вступної – 4-6 хвилин, підготовчої – 15-20 хвилин, основної – 25-30 хвилин та заключної – 8-10 хвилин. Вступна і підготовча частини мають на меті підготувати організм дітей до подальшого посилення фізичного навантаження у основній частині. В основній частині навантаження буває максимальним. Заключна частина має на меті поступове заспокоєння діяльності м'язів, внутрішніх органів і нервової системи. За даною методикою початківці тренуються тричі на тиждень, через день. Основними індивідуальними вправами акробатики є різні види стійок, перекиди, перевороти, рондати, фляки, сальто та їх поєднання; парні вправи мають на увазі різноманітні акробатичні елементи з партнером, а групові – з декількома партнерами. Автор зазначає, що з перших занять викладач повинен дотримуватися суворої послідовності вправ відповідно до рівня їх складності.

С. В. Кожевніков наголошує, що послідовний перехід до складних вправ, освоївши добре прості – неодмінна умова успішних занять з акробатики [1, с. 4]. Не можна також вивчати нові вправи, якщо старі, вже вивчені вправи, виконуються із напругою. Рекомендується проводити регулярні контрольні заняття. Дітей, які успішно виконують вправи слід виділяти в особливу групу, з відстаючими необхідно багато разів повторювати неосвоєні вправи.

На думку С. В. Кожевнікова, покращення рухової майстерності підлітків є можливим у позаурочний час за допомогою відвідування саме занять зі спортивної акробатики, які мають величезну координаційну різноманітність, високу емоційність, здатність різнобічно впливати на організм [1, с. 4]. Спортивна акробатика є прекрасною основою для гармонічного розвитку всіх фізичних якостей, завдяки чому вона може сприяти покращенню результатів у багатьох видах спорту, а мінімальна потреба в спеціальному інвентарі дозволяє виконувати вправи практично в будь-яких умовах.

В. П. Коркін вважає, що краса, складність і різноманітність акробатичних вправ, які є можливими для вивчення самотійно, з друзями чи батьками, можуть зробити два маленьких «дива»: перше – ви станете сильнішими, спритнішими, красивішими; друге – якщо ви полюбите акробатику, ніякі труднощі не зупинять вашого просування від абетки акробатики до третього спортивного розряду, а від нього вгору по сходах до вищої спортивної майстерності. Автор зазначає, що акробатику не випадково називають доброю феєю спорту. Про сприятливий вплив її на спортивні досягнення у інших видах спорту розповідають багато видатних спортсменів [3, с. 1–2].

Така різноманітність впливів на організм підлітків та величезна доступність акробатичних вправ, на нашу думку, дозволяють їм займати одне з найважливіших місць у фізичному вихованні, а також значно покращити сучасну методику розвитку координаційних здібностей підлітків у позаурочний час.

Постановка мети дослідження. Означені проблеми обумовлюють мету статті, яка полягає у визначенні особливостей сучасної методики розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей сучасної методики розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

2. Визначити основні характеристики особливостей сучасної методики розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

Методи дослідження. Для вирішення обумовлених завдань нами було використано аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури та вивчення практичного досвіду.

Висновки. Результати дослідження дозволили нам зробити висновок, що система додаткової освіти сьогодні своїм пріоритетним завданням ставить фізичне та духовно-моральне виховання дітей, а особливо підлітків, які потребують значної індивідуалізації та диференціації виховних впливів.

Таку диференціацію може забезпечити існуюча різноманітність видів акробатики (стрибова, парна, групова), яка дозволяє займатись дітям із різними фізичними даними практично у будь-яких умовах. Виконання акробатичних вправ сприяє розвитку у підлітків сили, спритності, гнучкості, швидкості реакцій, орієнтуванню в просторі, покращенню вестибулярного апарату, укріпленню м'язів та зв'язок суглобів.

Акробатичні вправи досить універсальні та доступні як засіб індивідуальних занять фізичною культурою у позаурочний час, вони мають величезну координаційну різноманітність, високу емоційність, здатність різнобічно впливати на організм, що робить важливим їх застосування для сучасної методики розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час та покращення системи фізичного виховання у подальших дослідженнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кожевников С. В. Акробатика / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с.
2. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В. В. Козлов. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 63 с. : ил.
3. Коркин В. П. Акробатика / В. П. Коркин – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 436с. : ил.
5. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : [Навчальний посібник] / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Суми : видавництво Вінниченко М. Д., 2009. – 306 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 450 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга, 2008. – 272 с.
8. Jeffrey I. Motor Learning : Application for agility, Part 1 / I. Jeffrey // Strength and Conditioning Journal. – 2006. - № 28. – pp.72–76.
9. Pamela S. H. Motor Learning and Development / Haibach S. Pamela, Reid G., Collier H. Douglas. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2011. – 405 p.
10. Rhodri S. Lloyd Strength and Conditioning for Young Athletes : Science and Application / Lloyd Rhodri S., Oliver John L. – Routledge : Oxon, UK., 2014. – 234 p.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Денис Ясинський

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

У статті на основі аналізу науково-методологічної та психолого-педагогічної літератури викладено особливості сучасної методики розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

На основі теоретичного аналізу було визначено, що заняття зі спортивною акробатики завдяки своїй доступності, різноманітності впливів на організм мають займати одне з найважливіших місць у сучасній методиці розвитку координаційних здібностей підлітків у позаурочний час.

Ключові слова: методика розвитку координаційних здібностей, підлітки, заняття зі спортивною акробатики, позаурочний час.

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ.

Денис Ясинский

Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова

В статье на основе анализа научно-методологической и психолого-педагогической литературы изложены особенности современной методики развития координационных способностей подростков на занятиях спортивной акробатикой во внеурочное время.

На основе теоретического анализа было определено, что занятия по спортивной акробатике благодаря своей доступности, разнообразия воздействий на организм должны занимать одно из важнейших мест в современной методике развития координационных способностей подростков во внеурочное время.

Ключевые слова: методика развития координационных способностей, подростки, занятия по спортивной акробатике, внеурочное время.

FEATURES OF MODERN METHODS OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT OF TEENAGERS ON EMPLOYMENT BY SPORTS ACROBATICS AFTER SCHOOL CLASSES.

Dennis Iasynskyi

National Pedagogical University MPDragomanov

In this article analysis of scientific and methodological and psycho-pedagogical literature describes the features of modern methods of coordination abilities development of teenagers on employment by sports acrobatics after school classes.

Based on the theoretical analysis, it was determined that sports acrobatics classes due to its affordability, diversity effects on the body should occupy an important place in modern methods of coordination abilities development of teenagers after school classes.

Key words: methods of development of coordination abilities, teenagers, sports acrobatics classes, after school classes.