Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ»

Виконала: студенка 2 курсу, групи FK1-M19
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Урсул Валерія Олександрівна
Керівник: Ліщук В.В., доцент
Рецензент: Мисів В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ …….. 8
1.1. Загальна характеристика факторів, що визначають рівень координаційних здібностей ……... 8
1.2. Загальна характеристика спритності …… 16
Висновки до першого розділу……. 21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…….…… 22
2.1. Методи дослідження…….……. 22
2.2. Організація дослідження…… 24
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 27
3.1.Рівень розвитку точності, як рухово-координаційної здібності В учнів середніх класів…… 27
3.2 Рівень розвитку координаційних здібностей у циклічних локомоціях в учнів 10-13 років…….. 31
Висновки до третього розділу…… 35
ВИСНОВКИ…….…….. 36
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…….…….. 38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 47
ДОДАТКИ…….……. 51

ВСТУП

Актуальність теми. Науково-технічний прогрес суттєво змінює характер вимог до рухових здібностей людини і, у зв'язку з цим, встановлює нові завдання в галузі фізичного виховання населення. В сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності в ситуаціях, що несподівано виникають. Це вимагає винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації та переключенню уваги, просторово-часової точності рухів та їх біомеханічної раціональності.

Відомо, що розвиток рухової функції в дітей відбувається нерівномірно, спостерігається періоди прискореного та уповільненого розвитку, періоди зупинки.

Відповідно до концепцій про побудову рухів і системогенезу, у процесі онтогенезу (індивідуального розвитку людини) раніше формуються рухові функціональні системи, що базуються на генетичних механізмах регулювання. Завдяки цьому, вже в дошкільному віці високої якості досягають рухові реакції, що забезпечують рівновагу тіла у вертикальній позі, координацію ходьби, бігу, локальних ритмічних рухів.

Трохи пізніше високої якості регулювання досягають рухи з більш складною координаційною структурою, тобто рухи, у керуванні якими беруть участь вищі рівні центральної нервової системи (ЦНС), що найпізніше дозрівають в онтогенезі. Виконання складних рухів вимагає участі дискантних рецепторів, взаємодії з предметами в просторовому полі, „наявності" резервів компенсації, певного рівня розвитку рухових якостей і координаційних здібностей. Як правило, вони вимагають спеціального вивчення. Роль фізичного виховання в удосконаленні рухової функції на цьому етапі розвитку важко переоцінити.

Як свідчать дослідження різних авторів, якість рухової функції у дітей визначається не тільки рівнем розвитку рухових якостей і координаційних

здібностей, а й їхніми взаємозв'язками, співвідношеннями, які змінюються у процесі онтогенезу, детермінуючи певну структуру фізичної підготовленості дітей у кожному віковому періоді, тому що відповідно до стрижневого постулату системного підходу саме взаємозв'язки компонентів будь-якої функціональної системи визначають її структуру. Облік взаємозв'язків рухових якостей і координаційних здібностей у кожному віковому періоді, їхньої динаміки створює можливості для прогнозування й керування їхнім розвитком, співвідношення у процесі фізичного виховання, тобто для формування оптимальної спеціальної фізичної підготовки дітей. І в цьому зв'язку одним з перспективних напрямків удосконалювання системи фізичного виховання у середній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку й удосконалення взаємозв'язків рухових якостей і координаційних здібностей як основи спеціальної фізичної підготовки дітей, якості рухової функції в кожному віковому періоді.

Більшість вітчизняних авторів (М.О. Бернштейн; В.М. Заціорський; В.П.Філін, Л.П. Матвєєв, В.І. Лях) розглядають спритність або як комплексну рухову якість або сукупність означених здібностей людини.

Одним з перших намагався визначити суттєвість спритності доктор Ф. Лагранж. „Спритність – пише автор, - залежить не аби як більше від мозку, ніж від кінцівок, і ця якість не завжди висловлюється особливостями устрою тіла. Спритність є якість перед усім народжена: людина стає сильною, але спритним народжується. Ця здібність виконувати точні та добре узгоджені рухи загублюється досить повільно".

Питання розвитку спритності у людей різних вікових груп присвячено багато праць: А.Я. Козлов, В.П. Філін; Ю. М. Портнов; В. П. Назаров; В.М. Заціорський; В.Н. Платонов. Усі автори при цьому відзначають, що спритність – як фізична якість підкорюється вихованню.

Розвитку спритності у дітей в загальноосвітній школі присвячені роботи А.Я. Козлова, Ю.М. Портнова, В.І. Філіповича, І.М. Туревського, В.І. Ляха.

Одне з найважливіших завдань, які розв’язує фізичне виховання школярів, полягає в тому, щоб діти і підлітки мали добрий загальний фізичний розвиток і відмінну фізичну підготовку. Основу фізичної підготовки складає розвиток фізичних здібностей. Для вирішення цього завдання в загальноосвітніх школах користуються програмами з фізичної культури, рекомендованими Міністерством освіти України. У базовій частині програми важливим розділом є контроль, або тестування рухових здібностей школярів.

Розробка оцінки рівня фізичних здібностей підлітків є складною проблемою. Це зумовлено тим, що середній шкільний вік (10-15 років) є критичним періодом у розвитку людини. Процеси статевого дозрівання супроводжуються неодночасним формуванням окремих систем і органів підлітка. Інтенсивний ріст усього тіла, особливо кінцівок, переважає над приростом м’язової маси. У цей період інтенсивно вдосконалюються механізми центральної регуляції: збільшується збудливість кори головного мозку, відбувається розвиток процесів внутрішнього гальмування, аналізу та синтезу. Перебудова вищої нервової діяльності не обмежується вдосконаленням психодинамічних процесів. Те самим до 12-13 років у підлітків створюються необхідні нейрофізіологічні перебудови для занять складно технічними координованими вправами.

Тому дуже важливо в цей період контролювати фізичні здібності дитини, серед яких слід виділити як найбільш вагомі координаційні здібності. Координаційні здібності (КЗ) – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її. У структурі КЗ виділяють загальні і спеціальні види. Загальні види КЗ: 1) диференціювання параметрів рухів; 2) збереження стійкості пози (рівноваги); 3) координованість рухів; 4) виконання пластичних рухів; 5) ритмічна діяльність; 6) орієнтація в просторі; 7) довільне розслаблення м’язів. Серед основних умов, від яких залежить рівень розвитку координаційних здібностей школярів, слід виділити:

особливості його виховання, вміння аналізувати власні дії, формувати образи ритмічних, динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин у їх складній взаємодії, розуміти поставлені рухові завдання, планувати конкретні способи виконання рухів. Не менш важливою є здатність до точності рухів, дій.

Екстремальні умови життя й професійна діяльність пред'являють підвищенні вимоги до окремих властивостей і функціональних можливостей організму людини.

Координаційні здібності –одна із суттєвих ознак рухової підготовки людини. Високий рівень їх розвитку є запорукою успіху в різних видах спорту, особливо в тих, у яких кінцевий результат обумовлений, певною мірою, технічною підготовкою (спортивна та художня гімнастика, аеробіка, фрістайл, стрибки у воду та ін.). Рівнем розвитку КЗ визначається також успіх у професійній діяльності.

Координація як здібність людини керувати рухами і діями, узгоджувати їх із зусиллям у часі та просторі для досягнення поставленої мети може розглядатись як один із важливих компонентів вирішення рухових завдань. Саме тому спеціалісти, вчені та спортивні педагоги приділяють багато уваги питанням оцінки КЗ тобто розробці комплексних рухових оціночних тестів.

Об'єктом дослідження є зміст уроків фізичної культури у середніх класах.

Предметом дослідження є методика розвитку координаційних здібностей у школярів на уроках фізичної культури. Вдосконалення процесу педагогічного тестування координаційних здібностей підлітків шляхом застосування нестандартних тестів.

Мета роботи полягає в експериментальному обґрунтуванні методики розвитку координаційних здібностей підлітків на уроках фізичної культури.

У відповідності з метою наше дослідження спрямовувалось на вирішення таких **завдань:**

1. Вивчити методику розвитку координаційних здібностей в учнів середніх класів (за теоретичним аналізом літературних джерел).
2. Визначити рівень розвитку координаційних здібностей у школярів 10-13 років.
3. Розробити методику по удосконаленню рівня розвитку координаційних здібностей і перевірити її ефективність.

Практична значимість. В педагогічному експерименті використана спеціальна система вправ для розвитку координації. Вона дозволила виявити якісні зміни у дітей середнього шкільного віку, які навчаються у Кам'янець-Подільській НВК № 13.

Розроблено методику розвитку координаційних здібностей учнів 10-13 років на уроках фізичної культури. На основі використаної методики та контрольних нормативів можна визначити рівні розвитку координації і впливати на її розвиток в залежності від підготовленості учнів.

Апробація результатів дослідження відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2019-2020 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (23-24 вересня 2020 року).

Структура і обсяг роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, анотації та додатків. Дипломна робота викладена на 79 сторінках, матеріали досліджень ілюстровано 8 таблицями, 2 рисунками та 5 додатками. В роботі використано 44 літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Особливо сприятливим для ефективного впливу на розвиток рухово-координаційних здібностей можна вважати дитячий та підлітковий періоди онтогенезу. У ці періоди не тільки легко формуються рухові уміння і навички, але і в найбільшій мірі прогресує сама здатність набувати все нові і нові вміння та перебудовувати їх.

2. Найбільш високий темп приросту точності за більшістю тестів здобуваються до13 років. В підлітковому періоді чуттєве сприйняття рухових дій доповнюється логічним мисленням, що складає доброзичливі умови для її розвитку і удосконалення. Теоретичні знання і руховий досвід учнів середніх класів значно розширюються. В сукупності все це сприяє найбільш швидкому приросту показників координаційних здібностей.

3. З психологічної точки зору координаційні здібності залежать від того, наскільки свідомо ми сприймаємо власні рухи, від обставин, що нас оточують, від нашої ініціативи. Тісно пов’язані координаційні здібності із швидкістю, силою м’язів, гнучкістю і певною мірою з витривалістю.

4. Отримані результати, що свідчать про необхідність удосконалення навчального матеріалу шкільної програми з фізичної культури (розділ з метання), в частості включення нових засобів, направлених на формування різних різновидностей (метання в ціль і на дальність, із різних вихідних положень, після фізичного навантаження різного характеру), і критеріїв оцінки показників розвитку влучності і встановлення нормативів у відповідності з проявленням рухової координації.

5. Високий рівень розвитку цільової влучності (метання тенісного м’яча в ціль) серед юнаків 40 % , середній рівень розвитку мають 30% , низький рівень також виявлено 30 %. Серед дівчат високий рівень розвитку цільової влучності мають 50 %, середній та низький рівні розвитку відповідно по 25 %.

6. Наслідки в човниковому бігу 4х9м свідчать про те, що з віком показники спритності поліпшуються. Показники спритності у хлопців усіх вікових груп перевищують показники дівчат.

7. Найкраща просторова орієнтація спостерігається у школярів експериментальної групи – 10-13 років (у школярів контрольної групи різниця не суттєва, притому, дівчата у всіх вікових групах проявляють кращу орієнтацію, ніж хлопці.

8. Аналіз результатів досліджень показав, що вплив запропонованої програми і нестандартної системи фізичних вправ виявився ефективнішим, ніж традиційний процес фізичного виховання в середній школі.

9. Особливо сприятливим для ефективного впливу на розвиток рухово-координаційних здібностей можна вважати дитячий та підлітковий періоди онтогенезу. У ці періоди не тільки легко формуються рухові уміння і навички, але і в найбільшій мірі прогресує сама здатність набувати все нові і нові вміння та перебудовувати їх.

10. Цілеспрямований розвиток координаційних здібностей у дітей з раннього дитинства призводить до того, що вони значно швидше і раціональніше оволодівають різними руховими діями на уроках фізичної культури. В підлітковому віці значно активізується процес розширення координації. На цій основі відбувається розвиток координаційних здібностей – спортивно-ігрові рухові дії. Динамічно розвиваються специфічні координаційні здібності – здібність до ритму, орієнтації в просторі, рівновага.

11. Найбільша кількість сенситивних періодів розвитку координаційних здібностей встановлено в 11-12 років. Тому основні завдання координаційно-рухового удосконалення школярів доцільніше всього вирішувати в перші шість років навчання в школі

12.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Для виховання спритності можна використовувати будь-які вправи, за умови, якщо містять у собі елементи новизни (подолання більш-менш значних координаційних труднощів). Вправи, що виникають на рівні навички, не мають значення для виховання спритності. Отже, найвагомішим критерієм при виборі вправ для ефективного впливу на рухово-координаційні здібності є їх новизна і незвичність. Особливо цінними у цьому відношенні є рухливі і спортивні ігри, гімнастичні та акробатичні вправи, пересування на лижах та ін.

Виділяють 2 групи координаційних здібностей: спеціальні та специфічні. До спеціальних належать такі КЗ:

1. у циклічних (біг, плавання, лазіння, пересування на велосипеді, лижах тощо) та ациклічних рухах (стрибки, метання);
2. у не локомоторних рухах тіла в просторі (гімнастика, акробатичні вправи);
3. в рухах маніпуляції у просторі окремими частинами тіла (доторкання, вказування, обведення контуру і т.д.);
4. в рухах переміщення речей у просторі (перекладення предметів, підняття штанги тощо);
5. в балістичних (метальних) рухах на максимальну відстань (метання м’ячика, гранати, ядра);
6. в балістичних рухах на влучність (жонглювання, кидання м’яча в кошик і т. д.);
7. в руках прицілювання;
8. в копіювальних рухах (повторення рухів за вчителем);
9. в атакуючих та захисних діях у спортивних іграх (техніка і тактика спортивних ігор);
10. в атакуючих та захисних діях у єдиноборствах (техніка і тактика боротьби, боксу і т.д.).

Специфічні КЗ ще більш різноманітні. Основними з них будуть:

1. точне відтворення рухової дії;
2. оцінка просторових, часових та силових параметрів руху (вміння встановити час виконання роботи, виконати роботу у напівсиди, стрибнути на відстань у чверть (половину) від максимальної і т.д.);
3. здібність до рівноваги;
4. здібність до ритму (відчуття швидкості бігу, виконання вправ у музичному супроводі і т.д.);
5. швидке орієнтування в просторі;
6. довільне розслаблення м’язів;

7. здібність до вестибулярної стійкості;

8. здібність до поєднання окремих рухів в єдину рухову дію.

Як видно, КЗ 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. В цьому поєднувати певну їх кількість. В цьому полягає основна суть КЗ та відмінність від інших здібностей. Тому дуже важко визначити такі параметри навантаження, як інтенсивність, час виконання, кількість повторень, а методичні вимоги до формування умов вдосконалення КЗ мають дещо своєрідний характер. Вони полягають у дотриманні вчителем певних вимог щодо застосування фізичних вправ. Основним з них є:

1) вдосконалювати певні групи КЗ паралельно до відповідних розділів програмового матеріалу. Наприклад, на заняттях з гімнастики включати вправи на вдосконалення КЗ у не локомоторних рухах тіла в просторі, здібність до рівноваги, вестибулярної стійкості, у копіювальних рухах; на заняттях з легкої атлетики, - КЗ у циклічних та ациклічних локомоціях, балістичних рухах на максимальну відстань, диференціювання часових і просторових параметрів руху, здібність до ритму і т.д.

2) використовувати вправи, які потребують від учня правильності, швидкості виконання а також винахідливості;

3) використовувати незнайомі для учня рухові дії;

4) застосовувати добре знайомі вправи, але виконувати їх у нестандартних (незвичних для учня) умовах.

Реалізація таких вимог можлива у разі використання відповідних методів виконання вправи. Основними з них є:

- метод стандартно-повторної вправи;
- варіативної вправи;
- ігровий;
- змагальний.

Головним слід вважати метод варіативної вправи. Використовуючи одну з трьох груп методичних підходів варіативної вправи ми можемо суттєво покращити КЗ.

1 група – умови виконання вправи змінюються в межах суворо зазначеної варіації окремих рухів або усієї форми вправи:

- зміна напрямків руху (під час бігу, ведення м’яча);
- зміна швидкості або темпу рухів (кидки в кошик) у прискореному або уповільненому темпі, біг з прискоренням та уповільненням;
- зміна вихідних положень (біг спиною вперед, старт із положення лежачи і т.п.);
- зміна силових компонентів (стрибки у напівсиди, чверть сили і т.д.);
- виконання вправи різними способами (біг мілким кроком, з високим підніманням стегна, із закодуванням гомілок назад і т.д.)

2 група – виконання знайомих вправ у незвичайних поєднаннях:

- виконання основної вправи з включенням додаткових рухів (ловля м’яча з попереднім оплеском у долоні, обертом навколо і т. п.);
- поєднання знайомих вправ у нову комбінацію (у гімнастиці зміна послідовності виконання рухових дій у стандартній комбінації);
- „дзеркальне” виконання вправи.

3 група – використання зовнішніх умов;

- використання звукових сигналів як команда до зміни умов виконання вправи (наприклад, звичайний біг, після оплеску – прискорення, два оплески – знову звичайний біг і т.д.);
- ускладнення умов виконання вправи за допомогою додаткових засобів (наприклад, передача двох м’ячів, ведення двох м’ячів і т. п.);
- виконання вправи після „подразнення” вестибулярного апарату (наприклад, перекид вперед, а тоді відразу вправа в рівновазі; кидки м’яча у корзину після повороту на 180º, 360º, і т. д.);

- виконання вправ на координацію на фоні втомлення.

Інші методичні прийоми, якими ви користуєтесь у своїй діяльності.

Якщо ви користуєтесь прийомами, що не вказані нами, віднесіть їх до однієї з трьох груп і використовуйте у подальшій діяльності.

Слід пам’ятати, що КЗ вдосконалюється лише тоді, коли діти не втомлені: знаходяться у оптимальному стані працездатності. Такий стан має місце у підготовчій та на початку основної частини уроку.

Відпочинок між вправами або серіями вправ повинен сприти відносно повному відновленню працездатності.

2. Серед завдань, що вирішуються протягом багаторічного процесу виховання спритність, можна виділити:

- вдосконалення здібності засвоювати (маючи взірець), або створювати самостійно нові форми рухових дій, досягаючи при цьому необхідної точності, економності й ефективності рухів;
- вдосконалення здібності перебудовувати діяльність відповідно до зміни обставин;
- сприяти стійкість вже сформованих раціональних форм координації рухів по відношенню до несприятливого впливу втоми і інших факторів (удосконалення координаційної витривалості).

Реалізація названих завдань передбачає:

- вдосконалення функцій сприймання, аналізу і корекції рухів;
- систематичне збагачення рухового досвіду;
- досягнення необхідної точності рухів з дотриманням вимог до їх просторових, просторово-часових і динамічних параметрів;
- вдосконалення здатності забезпечувати необхідну стійкість пози в статичних положеннях і рухових діях, які висувають високі вимоги до збереження рівноваги тіла, а також здатності усувати нераціональне м’язове напруження.

Зазначенні вище завдання практично реалізуються в процесі навчання рухових дій і інших рухових здібностей.

3. У практиці фізичного виховання розроблені шляхи спрямованого впливу на деякі здібності, що обумовлюють спритність.

- Виховання здібності до раціонального м’язового розслаблення.

Будь-який рух у певному розумінні є результатом поєднання напруження і розслаблення в м’язах. Розслаблення відповідних м’язів у потрібний момент так само необхідне для успішного виконання руху, як і напруження. Напруження м’язових груп, які при бездоганному виконанні руху повинні бути в даний момент розслаблені, призводять до скованості рухів.

Напруженість, скованість рухів негативно позначається на результатах. У силових вправах, наприклад, непотрібне напруження мязів-антагоністів зменшує величину сили, яку проявляє спортсмен. У вправах, які вимагають витривалості, вона призводить до зайвої витрати енергії і сприяє більш швидкій втомі. Особливо шкідлива напруженість при виконанні швидкісних рухів : вона значно знижує максимальну швидкість.

М’язова напруженість може виникати з різних причин і і проявлятися у трьох формах:

- *тонічна напруженість або гіперміотонія* (підвищена напруженість у м’язах в умовах спокою) створює серйозні перешкоди у формуванні досконалої техніки рухових дій, погіршує їх загальну результативність, стримує, зокрема, прояв швидкості і потужності рухів, сприяє втомі. У боротьбі з тонічною напруженістю використовують вправи на розслаблення у вигляді вільних рухів кінцівками та тулубом типу порушувань, вільних махів та ін. Вправи такого характеру, окрім свого прямого призначення, сприяють швидкому відновленню після навантаження. Їх широко застосовують в інтервалах відпочинку між повторними спробами, особливо якщо навантаження має характер статичних напружень. Корисні також вправи на розтягування, плавання, масаж та ін.;
- *швидкісна напруженість*. В основі швидкісної напруженості лежить недостатня швидкість переходу м’язів із напруженого стану в

розслаблений. Це одна із основних причин, що чинить опір збільшенню максимальної швидкості рухів, через зменшення їх амплітуди.

Боротьба із швидкісною напруженістю ведеться шляхом підвищення швидкості переходу м'язів у стан розслаблення після швидкого скорочення. Для цього використовують вправи, що вимагають швидкого чергування напруження і розслаблення, а саме: стрибки, метання, ловлення і кидки набивних м'ячів, ривок і поштовх штанги при умові технічно правильного їх виконання і т.п.

- *координаційна напруженість*. Розрізняють загальну і окрему координаційну напруженість. Під окремою розуміють ту напруженість, що проявляється переважно на першому етапі навчання рухової дії.

Загальна координаційна напруженість властива, як правило, людям, які не займаються фізичними вправами і проявляється в повсякденних рухах. У таких людей рухи, як правило, скуті, неспритні, їм важко виконувати їх вільно.

В процесі виховання спритності загальна координаційна напруженість поступово долається. Для того, щоб швидше позбутися цього стану, використовують спеціальні прийоми, до яких можна віднести:

- усвідомлення учнями необхідності виконувати рухи без зайвого напруження, легко, невимушено. Це обумовлено тим, що під час виконання вправ діти звертають свою увагу переважно на результат, а не якість виконання рухової дії. Тому в місцях занять можна вивішувати такі гасла, як „Головне не результат, а свобода рухів", „Пам'ятай, у спорті лише той досягне успіху, хто оволодіє мистецтвом розслаблятися" та ін.

- спеціальні вправи на розслаблення, призначення яких – формувати сприйняття розслабленого стану м'язів і навчати учнів довільно їх розслаблятися (наприклад, при виконанні співати, посміхатися, розмовляти, закрити на мить очі і т. п.). Рекомендують також виконання вправ у стані значної втоми, яка спонукає напружуватись лише в найбільш потрібні моменти.

4. На уроках фізичної культури доцільно використовувати нестандартні тести для визначення координаційних здібностей:

Тест. Накидання кільця на стійку (1 варіант)

Тест визначає рівень розвитку здібності до точних рухів. Обладнання: стійка висотою 10 см, кільце діаметром 20 см. На відстані 1,5; 2,5 і 3,5 м від стійки розмічено лінії кидків.

Опис проведення тесту. Учень виконує накидання кільця на стійку з таких відстаней:

1) з 1,5 м – 10 спроб;
2) з 2,5 м – 10 спроб;
3) з 3,5 м – 10 спроб.

Результат фіксується по кількості влучень із кожної відстані.

Загальні вказівки та зауваження. Виконується одна залікова спроба.

Тест. Накидання кільця на стійку (2 варіант)

Тест визначає рівень розвитку здібності до диференціювання точності рухів.

Обладнання: стійка висотою 10 см, кільце діаметром 20 см. На відстані 1,2,3, 4 і 5 м від стійки розмічено лінії кидків.

Опис проведення тесту. Учень виконує накидання кільця на стійку з таких відстаней у такій послідовності:

1) з 1 м – 5 спроб;
2) з 5 м – 5 спроб;
3) з 2 м – 5 спроб; Х 2 серії
4) з 4 м – 5 спроб;
5) з 3 м – 5 спроб.

Результат визначається за загальною сумою влучень.

Загальні вказівки та зауваження. Виконується дві спроби повного тесту. Для оцінки беруть кращий результат.

5. Особливість розвитку координації на станціях колового тренування базується на збагаченні учнів новими різноманітними руховими вміннями і

навичками. Чим більший запас рухових вмінь і навичок у школярів, тим багатший їх руховий досвід і тим ширша база для надбання нових форм рухової діяльності.

Виховання спритності на станціях колового тренування пов'язане з вдосконаленням функцій різних аналізаторів, і в першу чергу-рухового. Ефективний вплив на функціональне вдосконалення рухового аналізатора і, отже, на розвиток спритності надають вправи, що мають елементи новизни, які уявляють для школярів визначену координаційну складність.

І.А. Гуревичем встановлено три етапи виховання спритності. Перший етап характеризується вдосконаленням просторової точності і координації рухів. При цьому не має значення швидкість, з якою виконують вправи. Головне – точність руху. Другий етап поряд із вдосконаленням просторової точності і координації рухів, припускає здійснювати їх в короткі проміжки часу, економічно і точно. Третій етап є ускладненням другого і пов'язаний із вдосконаленням здібності виконувати точно і швидко рухи з раптовою зміною умов.

Одним із проявів спритності є здатність зберігати стійке положення тіла в умовах різних дій на обмежених площах опори, так звана динамічна і статична рівновага поз. Розвиток рівноваги на заняттях з використанням колового тренування здійснюють двома основними способами.

Перший із них базується на використанні вправ, що включають рухи і пози, які заважають збереженню рівноваги. До них відносяться вправи на різні види рівноваги на двох і одній ногах із просуванням вперед чи назад кроком (бігом, стрибками), різні лазіння переміщення і пози на зменшеній опорі, вправи на стійкість приземлення після різних стрибків, балансування різними предметами і т.ін.

Другий переслідує мету вдосконалення функцій вестибулярного апарату. В цьому відношенні корисні вправи, пов'язані з обертанням в різних площинах голови, кінцівок, тулуба. До них відносяться перекиди,

перевороти, піруети чи комбіновані вправи, поєднуючи набір перерахованих вище вправ.

Розвиток і вдосконалення спритності повинні здійснюватись безперервно на всіх уроках фізичної культури, використовуючи різні засоби, тому, що спритність – це складна комплексна якість, спрямована на збагачення новими руховими навичками, вироблення швидкості реакції на раптову зміну обставин, на вміння орієнтуватись в просторі і в часі, врівноважити своє тіло в різних умовах, розвиток швидкості виконання окремих вправ, рухів, дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М. : Просвещение, 1979. 189 с.

2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М. : Просвещение, 1990. 287 с.

3. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. К. : Здоров’я, 1985. 80 с.

4. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М. : Физкультура и спорт, 1991. 180 с.

5. Булкин В. А. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности. Теор. и практ. физической культуры. 1997. № 3. С. 44-66.

6. Вавилов Ю. Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в стране. Теория и практика физической культуры. 1990. № 10. С. 2.

7. Вайнбаум Я. С. Дозування фізичних навантажень школярів. М. : Освіта, 1991. 136 с.

8. Вербицкий Г. И. Когда лучше развивать двигательное качество у подростков. Физ. культ. в школе. 1983.№ 3. С. 7-9.

9. Верхошанский Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. М. : Фізкультура і спорт, 1988. 202 с.

10. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. К. : Здоровье, 1981. 145 с.

11. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. К. : Здоровье, 1981. 184 с.

12. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 2002. 103 с.

13. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся. К. : Рад. школа. 1988. 353 с.

14. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1978. 169 с.

15. Годик М. А., Бальсевич В. К., Тимошкин В. Н.Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. Теор. и практ. физ. культ., 1994, № 11-12, С.24-32.

16. Головина В. А., Маслякова В. А. Физическое воспитание. М. : Высшая школа, 1983. 132 с.

17. Железняк Ю. Д., Хаупшев М. Х. Развитие точностных двигательных действий у юных волейболистов 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей. Теор. и практ. физ.культ. 1994, № 7, С.32-34.

18. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1980. 200 с.

19. Зимкин Н. Ф. Физиология человека. М. : Физкультура и спорт, 1975. 496 с.

20. Калмыков Б. Х. Физические способности подростков в школе. Физическая культура в школе. 1994. № 3. С. 38-39.

21. Каменкин А. А. Развивая двигательные качества. Физическая культура в школе. 1990. № 6. С. 16-18.

22. Копылов Ю. А. Развитие координации работы рук. Физической культуры в школе. 1987. № 10. С. 51.

23. Кравец А. Г., Фомин И. А. Возрастные изменения факторной структуры физических способностей у юных спортсменов. Теор. и практ. физической культуры. 1983. № 3. С. 26-28.

24. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 1, С. 11-17.

25. Лях В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей в школьном возрасте. Теор. и прак. физической культуры. 1990. № 3. С.5.

26. Лях В. И. Методы и критерии оценки координационных способностей школьников. Физическая культура в школе. 1988. № 6. С.11.

27. Лях В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте. Физическая культура в школе. 1987. № 5. С.25- 29.

28. Лях В. И. Развитие и совершенствование координационных способностей школьников. Физическая культура в школе. 1986. № 5. С.25.

29. Ламейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Мн. : Нар. Асвето, 1980. 128 с.

30. Минаев В. Н. Основы методики физического воспитания школьников. М. : Просв., 1989. С. 32-34.

31. Матвеев Л. П. Теория и методы физической культуры. М. : ФиС, 1991. 543 с.

32. Матвеев Л. П. Теория и методика спорта. М. : ФиС, 1997. 416 с.

33. Платонов В. М., Булатова М. Н.Фізична підготовка спортсмена. К. : Олімпійська література, 1995. С.153-160.

34. Платонов В. М. Подготовка квалифицированных спортсменов М. : ФиС, 1986. С.88.

35. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев : Высшая школа, 1984.352 с.

36. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури 1-11 класів. К. : Початкова школа. 2001. 112 с.

37. Травин Ю. Г. О развитии двигательных качеств у школьников. Физ. культура в школе. 1981. № 4. С. 9-15.

38. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. М. : ФиС, 1975. 208 с.

39. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1975.265 с.

40. Физиология человека. Под ред. В. И. Тхоревского. М. : ФОН, 2001. С.377-380.

41. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

42. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

43. Яруллин Р. Х. Качества двигательной деятельности человека. Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 8, С.20-21.

44. Ярмолюк В. А. Совершенствование координации движений у девочек-подростков. Физическая культура в школе, 1986. № 5, С. 28-29.