

УДК 796.4:[373.3:796.012.4]:005.591.3

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ У СЕКЦІЯХ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

Бистра І.І., Літвінова К.Ю.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Спортивна аеробіка – вид спорту, різновид гімнастики, де спортсмени виконують складно координаційні вправи під ритмічну музику. Спершу, в другій половині ХХ століття аеробіка виникла в США як науково обґрунтована, збалансована та травмобезпечна програма насичення організму киснем для зміцнення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату людини. Спортивна аеробіка один з наймолодших видів спорту, який ще тільки формується. Разом з тим в останні роки з'явилося чимало методичних та наукових досліджень, що описують систему підготовки в складно координаційних видах спорту. У дослідженні багатьох авторів Болобана В.М. [1], Вавіна Л.В. [2], Гудим І.М. [3], Кузьменко В.У. [6], систематизовані і активно впроваджуються в процес фізичного виховання учнів різні форми оздоровчої гімнастики, спортивної аеробіки, танців. Набувають актуальності етапи підготовки у видах спорту, що пов'язані зі складною координацією.

Ключові слова: спортивна аеробіка, підготовка, складна координація, діти молодшого шкільного віку, координаційні здібності.

Постановка проблеми. У складно координаційних видах спорту кращих результатів досягають спортсмени, не тільки мислячі, але і діти, що володіють високим рівнем стійкості до обертів, переворотів, стрибків [4; 5]. Також велика значимість спеціалізованих сприйнять і якостей (почуття простору і часу, м'язово-суглобова чутливість, управління часом реакції, вестибулярна стійкість і ін.). Для рухової підготовки в видах спорту, де процес її вдосконалення неминуче пов'язаний з оволодінням великою кількістю нових рухових здібностей.

Фізіологічною основою для розвитку даних якостей є механізми адаптації сенсомоторних систем, а також ті властивості нервової системи спортсменів, які проявляються в умовах специфічної м'язової діяльності. Дослідниками підкреслюється [9; 10] наявність впливу функціонального стану сенсомоторних систем на стабільність технічної майстерності і результативність змагальної діяльності у видах спорту, де спостерігається складна координація.

Часто в секції зі спортивної аеробіки приходять молодші школярі різного віку. Тому виникає необхідність адаптувати кожну дитину-новачка до вимог, що стосуються виступів в змаганнях у відповідній віковій групі. У систематизованому вигляді інформації про науково-методичні засади проведення початкової підготовки дітей першого року навчання виявити та визначити дуже складно, тому певна робота тренерів у групах секції є величезною знахідкою для науковців [1; 8; 10].

Мета статті – виявити здібності дітей молодшого шкільного віку у секціях зі спортивної аеробіки до вправ високої та складної координації.

Аналіз досліджень та публікацій. У найзагальнішому вигляді рухові здібності можна розуміти як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини [9].

Основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а форму – прояви рухових вмінь та навичок. До рухових здібностей відносять силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, загальну і специфічну витривалість. Коли мова іде про розвиток сили м'язів або швидкості, під цим слід розуміти процес розвитку відповідних силових або швидкісних здібностей. У кожній людині рухові здібності розвинуті по-своєму. В основі розвитку координаційних здібностей лежить ієрархія різних уроджених (спадкових) анатомо-фізіологічних задатків людини [5; 7; 11]:

- фізіологічні (особливості серцево-судинної і дихальної систем);
- максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу та ін.;
- біологічні (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення та ін.);
- тілесні (довжина тіла і кінцівок, маса тіла, маса м'язової і жирової тканини та ін.);
- хромосомні (генні).

На розвиток рухових здібностей впливають також і психодинамічні задатки (властивості психодинамічних процесів, темперамент, характер, особливості регуляції і саморегуляції психічних станів і ін.). Про здібності людини судять не тільки по його досягненням в процесі навчання або виконання будь-якої рухової діяльності, але і по тому, як швидко і легко він набуває ці вміння і навички. Здібності виявляються і розвиваються в процесі виконання спортивної діяльності. Для розвитку рухових здібностей необхідно створювати певні умови у спортивних залах, клубах, секціях, використовуючи відповідні фізичні вправи для досягнення результатів. Однак ефект тренування цих здібностей залежить, крім того, від індивідуальної норми реакції спортсмена на зовнішні навантаження [10].

Розглядаючи координаційні здібності, які характеризуються точністю управління силовими, просторовими і тимчасовими параметрами і забезпечуються складною взаємодією центральних і периферичних ланок моторики мають виражені вікові особливості. Так, діти 4-6 років мають доволі низький рівень розвитку координації. Рухові навички формуються у них набагато пізніше завдяки фізіологічним та біологічним задаткам, зайвих рухових реакцій, а здатність до диференціювання зусиль низька.

У віці 7-8 років рухові координаційні здібності характеризуються нестійкістю швидкості параметрів і ритмічності. У період від 11 до 13-14 років збільшується точність диференціювання м'язових зусиль, поліпшується здатність до відтворення заданого темпу рухів.

Виклад основного матеріалу. Спортивна аеробіка – вид спорту, різновид гімнастики, де спортсмени виконують складно координаційні вправи під ритмічну музику. Створення у 1991 році федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу розширила популярність спортивної аеробіки у загальноосвітніх та спортивних школах, клубах, університетах України. Відтоді федерація щорічно проводить чемпіонати та кубки України у всіх вікових групах, а також представляє країну на міжнародній арені, на змаганнях усіх рівнів. За двадцять років свого існування федерація входила до різних міжнародних асоціацій, однак наразі, вона перебуває у процесі вступу до Міжнародної федерації гімнастики. Починаючи заняття з юного віку (з 6 років) [6], спортивна аеробіка закладає міцний фундамент для розвитку усіх гімнастичних дисциплін та інших видів спорту. У Всеукраїнській змагальній практиці виділяють такі вікові групи: юнаки молодшого віку – 7-11 років; юнаки старшого віку – 12-14 років; юніори 15-17 років; молодь – 17-21 років; дорослі – з 18-ти років [4]. Хоча спортивна аеробіка дуже привабливий вид спорту, за рахунок високої емоційності, складної координації, танцювальної спрямованості та сучасного музичного супроводу. Більшість тренерів не володіє методикою побудови навчально-тренувального процесу з дітьми початкової підготовки.

Багато дослідників доводять, що види координаційних здібностей досить специфічні. Тому заняття у секціях спортивної аеробіки дають можливість тренерам вдосконалювати багаточисленні дослідження науковців стосовно складно координаційних вправ вцілому (Болобан В.М., Платонов В.М.).

При здійсненні гімнастичних дій виконавці відрізняються різними координаційними здібностями як в кількісному, так і в якісному відношенні. Тому в найзагальнішому вигляді під координаційними здібностями ми розуміємо можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління руховою дією і регулюванням вправою.

При визначенні поняття (координаційні здібності) принциповим є питання: які критерії оцінки цих здібностей? Критерії – це основні ознаки, на підставі яких оцінюються КЗ. Інакше кажучи, це вимірювачі оцінки рівня координаційних можливостей і окремих елементів, їх складових. При відповіді на це питання ми відштовхувалися від сучасних позицій фізіології і психології, біомеханіки фізичних вправ, які розкривають особливості складних систем, включаючи систему управління рухами, де провідну роль відіграють категорії оптимальності і цілеспрямованості.

Відповідно до цього головними критеріями оцінки рівня координаційних здібностей вважають такі чотири основні ознаки:

- правильність
- швидкість
- раціональність
- винахідливість,

які мають якісні і кількісні характеристики.

Інформативна значимість різних показників психофізіологічних функцій в структурі координаційних здібностей залежить від багатьох факторів. Зокрема, більшу значимість мають інтелектуальні показники в структурі тих КЗ, які більш складні в смисловому відношенні, або які проявляються в нових або незвичайних для виконавця умовах. У структурі такої складної координації, як здатність до швидкості перебудови рухової діяльності, значимість перцептивно-інтелектуальних компонентів вище у хлопчиків та дівчаток молодшого віку (8-9 років) в порівнянні з середнім шкільним віком (11-12 років). Незалежно від вікових та індивідуальних особливостей високу інформативність та цінність має сенсомоторна координація, яка визначається за показником точності і своєчасності реагування в складних, швидкоплинних умовах (В.М. Болобан 2000).

Поки лише в абстрактному плані можна говорити про участь в управлінні і регуляції складно координованих рухів таких психічних складових, як емоційно-мотиваційні (рухова мотивація); ціннісно-орієнтаційні (перевагу видів рухової активності, наприклад єдиноборств); установчі (на точність, швидкість, раціональність виконання рухів); вольові (сміливість, рішучість, витримка, самовладання та ін.). Позасумнівом, що як і вищезазначені психофізіологічні складові (перцептивні, інтелектуальні, сенсомоторні), вони відіграють певну роль в процесах управління рухами.

Отже, у секціях зі спортивної аеробіки до складної координаційної структури рухів відносять: виконання статичних і динамічних рівноваг, балансування в системі взаємодіючих тіл, робота дітей в парі та в команді, сигналів в перевернутому положенні, вестибулярної стійкості і чутливості, оцінці простору і часу на опорі і в без опорному положенні, диференціювання параметрів рухів, оцінці стійкості

руху і стеження за об'єктом, прояву і зміни темпу і ритму рухів, реактивності рухів за часом рухової й реакції, прояву частоти рухів, прояву симетрії і асиметрії рухів, узгодження рухів з музикою.

Тому молодший шкільний вік особливо сприятливий для розвитку координаційних здібностей. Природне зростання показників КЗ з 7 до 10 років становить у дівчаток 28,6-92,3% (в середньому 62,3%), у хлопчиків – 22,5-80,0% (в середньому 56,2%). Педагогічні впливи, спрямовані на розвиток КЗ, дають найбільший ефект, якщо їх систематично і цілеспрямовано використовувати саме в цьому віці, який є ключовим для координації опорно-рухового вдосконалення. Втрачені в цей період можливості розвитку координаційних здібностей напевно чи можна надолужити пізніше.

1. Збереження рівноваги.

Здатність зберігати стійкість пози (рівновага) в тих чи інших положеннях тіла або по ходу виконання рухів має життєво важливе значення, так як виконання навіть самих простих рухів вимагає досить високого рівня розвитку органів рівноваги. Якщо ж говорити про підготовку космонавтів, льотчиків, будівельників, або розглядати окремі дії гімнастів, стрибунів у воду, плавців, велосипедистів, ковзанярів, то ясно, що тут пред'являються, безсумнівно, більш високі вимоги до здатності зберігати рівновагу.

Прояви рівноваги різноманітні. В одних випадках потрібно зберігати його втримати положення (стійки на одній нозі в положенні «ластівка», стійки на руках і т. п. В гімнастиці і акробатиці; пози прицілювання у стрільбі; вихідні положення в стрибках у воду) статичну рівновагу; в інших – по ходу виконання (в ходьбі і бігу по колоді або іншому вузькому предмету, в бігу на ковзанах, ходьбі на лижах і т.д.) – динамічна рівновага.

Поліпшення статичної та динамічної стійкості відбувається на основі засвоєння рухових навичок, рекомендованих шкільною програмою, а також в процесі систематичного застосування загально- і спеціально-підготовчих координаційних вправ. Елементи рівноваги є складовою частиною майже всіх рухів: циклічних, ациклічних, металевих, акробатичних, спортивно-ігрових і інших.

Освоєння вправи в рівновазі доцільно проводити з елементами змагальної діяльності (хто більше втримає рівновагу в положенні «ластівка», чия команда втримає нерухоме приземлення або стійкого зіскоку і т.д.). Це оживляє заняття, підвищує якість розвитку координаційних здібностей.

2. Відчуття ритму та музичного супроводу.

У спортивній практиці під почуттям ритму зазвичай розуміють здатність точно відтворювати заданий ритм рухової дії або адекватно варіювати його у взаємодії зі зміненими умовами. Відчуття ритму виражається в точно-

му відтворенні належних рухів, швидкості, прискорення, частоти та інших характеристик рухів. Ритм відображає ступінь точності прикладених зусиль, чергування фаз напруги і розслаблення. Чим вище почуття ритму, тим точніше школярі (спортсмени) відтворюють напрямки, частоту рухів, тим правильніше можуть розставити акценти – своєчасно прикладати зусилля і прискорення вправи. Відчуття ритму дозволяє точно визначити мінімальну зміну темпу рухів і відтворити це в повторних спробах. Основне завдання розвитку почуття ритму полягає в пошуку індивідуальних оптимальних ритмів рухових дій спортсменів.

Разом з тим слід пам'ятати про невеличкі перенесення здібностей, подібних до координаційних, ритмічні але з іншими ознаками. Тому цілеспрямована робота над підвищенням почуття ритму в якомусь одному спеціалізованому напрямку у спортивній аеробіці відіб'ється на підвищенні точності сприйняття ритмічної структури інших, знову освоюваних рухових дій.

Тому, аби діти якомога найкраще відтворювали певні рухи під музичний супровід у складно координаційних видах спорту, перед виконанням вправи слід робити відео моніторинг та аналіз дій.

3. Здатність до переміщень у просторі.

Здатність дітей до перебудови – це вміння швидко перетворювати вироблені форми рухових дій або перемикатися від одних до інших відповідно до певних умов, це яскраво демонструють групові виступи дітей у спортивній аеробіці, у черлідінгу, в художній гімнастиці. З теорії і методики фізичного виховання ця здатність розглядається як одна з двох основних. Зараз вона є однією з найважливіших узагальнених з координаційних здібностей людини. Автори відзначають велике значення цієї комплексної здатності для багатьох видів спорту, аеробіка, акробатика, єдиноборства, слалому і т.п., де змістом рухової дії є швидкість і точність перебудови.

Здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у дітей шкільного віку є в даному разі визначною та нестабільною. Для її формування найбільш притаманні вправи, що вимагають швидкого, часом миттєвого реагування на раптово змінену форму дії. Це аналітичні і синтетичні координаційні вправи рухливих ігор, танців, гімнастики і таке інше.

Висновки. Структура процесу підготовки дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі занять спортивною аеробікою, крім традиційного поділу на види підготовки (фізичну, технічну, тактичну і психологічну), передбачає орієнтацію на розвиток фізичних якостей, а саме розвиток координаційних здібностей. Це дедалі впливає на виконання рухів у просторі, що так необхідно спортсменам у змагальній діяльності.

В статті розглянуто три основні складові функції, що намагаються відтворити тренери у складно координаційних видах спорту для удосконалення методики викладання нового матеріалу та розвитку фізичних якостей.

Отже у секціях зі спортивної аеробіки до складної координаційної структури рухів відносять: виконання статичних і динамічних рівноваг, балансування в системі взаємодіючих

тіл, робота дітей в парі та в команді, сигналів в перевернутому положенні, вестибулярної стійкості і чутливості, оцінці простору і часу на опорі і в без опорному положенні, параметрів рухів оцінці стійкості руху і стеження за об'єктом, прояву і зміни темпу і ритму рухів, реактивності рухів за часом рухової й реакції, прояву частоти рухів, прояву симетрії і асиметрії рухів, узгодження рухів з музикою.

Список літератури:

1. Болобан В.Н. Вестибулярная тренировка // Физическая культура в школе. – 2006. – № 1. – С. 34–42.
2. Вавіна Л. Розвиваємо у дитини вміння бачити: від народження до 6 років : поради батькам / Л. Вавіна, В. Ремажевська. – К.: Літера ЛТД, 2008. – 128 с.
3. Гудим І.М. Соціально-перцептивний аспект формування невербального спілкування у дошкільників з порушеннями зору / І.М. Гудим // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі : наук.-метод. зб. – Вип. 7 / за ред. В.І. Бондаря, В.В. Засенка. – К., 2006. – С. 106–109.
4. Дегтяренко Т.М. Комплексний підхід до управління корекційно-реабілітаційним процесом у роботі з дітьми зі зниженим зором / Т.М. Дегтяренко // Педагогічні науки : зб. наук. праць Сумського ДПУ ім. А.С. Макаренка. – Суми, 2004. – Ч. 1. – С. 201–207.
5. Дегтяренко Т.М. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами / Т.М. Дегтяренко, Л.С. Вавіна. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 302 с.
6. Козлова Т.Г. Сенсорна кімната як засіб оптимізації корекційної роботи з дітьми, які мають вади зору / Т.Г. Козлова, Н.В. Кондратенко // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2013. – № 2. – С. 27–31.
7. Кузьменко В.У. Створення індивідуально орієнтованих програм виховання і навчання дітей дошкільного віку / В.У. Кузьменко // Оновлення змісту, форм та методів навчання та виховання в закладах освіти : зб. наук. пр. – Вип. 19. – Рівне: РДГУ, 2002. – С. 34–37.
8. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев, 1981.
9. Геллер Е.М. Спортландия. Мн., 1969.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.
12. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.
13. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.

Быстрая И.И., Литвинова К.Ю.

Киевский университет имени Бориса Гринченко

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В СЕКЦИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Аннотация

Спортивная аэробика – вид спорта, разновидность гимнастики, где спортсмены выполняют сложно координационные упражнения под ритмичную музыку. Сначала, во второй половине XX века аэробика возникла в США как научно обоснованная, сбалансированная и травмобезопасная программа насыщения организма кислородом для укрепления сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата человека. Спортивная аэробика один из самых молодых видов спорта, который еще только формируется. Вместе с тем в последние годы появилось немало методических и научных исследований, описывающих систему подготовки в сложно координационных видах спорта. В исследовании многих авторов Болобан В.Г. [1], Вавин Л.В. [2], Гудым И.М. [3], Кузьменко В.У. [6], систематизированы и активно внедряются в процесс физического воспитания учащихся различные формы оздоровительной гимнастики, спортивной аэробики, танцев. Приобретают актуальность этапы подготовки в видах спорта, связанных со сложной координацией.

Ключевые слова: спортивная аэробика, подготовка, сложная координация, дети младшего школьного возраста, координационные способности.

Bystra I.I., Litvinova K.U.
Boris Grinchenko Kyiv University

DEVELOPMENT OF COORDINATION IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN SECTIONS ON SPORT AEROBICS

Summary

Sports aerobics – a kind of sport, a kind of gymnastics, where athletes perform difficult coordination exercises for rhythmic music. First, in the second half of the twentieth century, aerobics appeared in the US as a scientifically based, balanced and traumatic safety program for oxygen saturation of the body to strengthen the cardiovascular system and the human musculoskeletal system. Sports aerobics is one of the youngest sports that is still being formed. At the same time, in recent years there have been many methodological and scientific studies describing the system of training in complex coordination sports. In the study of many authors Boloban V.G. [1], Vavin L.V. [2], Gudym I.M. [3], Kuzmenko V.U. [6], various forms of health-improving gymnastics, sports aerobics, and dances are systematized and actively introduced into the process of physical education of students. The stages of training in sports associated with complex coordination acquire relevance.

Keywords: sports aerobics, training, complex coordination, children of primary school age, coordination abilities.