

4. Радул В.В., Кравцов В.О. Методологічні основи професійного становлення особистості вчителя: Навчальний посібник. – Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2011. – 264 с.

Теоретико-методичні аспекти формування координації руху на заняттях гімнастикою художньою

О. Шевченко

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Найефективнішим засобом виховання підростаючого покоління на сучасному етапі розвитку суспільства є спорт. Спорт є еталоном реалізації людських можливостей. В результаті спортивної діяльності створюються найбільш досконалі форми рухів, виявляються і в максимальному ступені проявляються життєво важливі здібності людини.

В даний час характерними рисами сучасного спорту є зростання спортивних досягнень, які вимагають пошуку нових форм, засобів та методів підготовки особливо юних спортсменів. Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, успіх якого визначається цілою низкою чинників. Одним з таких чинників є розвиток координаційних здібностей і виявлення більш ефективних способів оптимізації навчального процесу, за допомогою яких можна за мінімальний проміжок часу досягти найвищого результату [1, 5].

Актуальність даної теми визначена змістом підготовки спортсменів у гімнастиці художній. На наш погляд досить складно досягти суттєвих результатів у спорті без достатнього розвитку координаційних здібностей. Дана рухова якість є першоосновою фундаменту будь-якої фізичної діяльності, пов'язаної не тільки з гімнастикою художньою, а й взагалі з життєдіяльністю людини.

Головна мета раннього навчання – створити міцну основу для виховання здорового, сильного, працездатного і гармонійно розвиненого молодого покоління, а також в тому, щоб навчити дітей різноманітним руховим діям, що забезпечують упевнене і ефективне виконання елементів техніки [1, 4]. На етапі початкової підготовки, слід створювати різносторонню фізичну підготовку використовуючи здатність дітей опановувати складні у технічному відношенні рухи. Необхідно значну частину тренувального часу приділяти розвитку раціональної техніки з використанням комплексу спеціальних і підготовчих вправ.

При всій специфічності окремих розділів шкільної програми різних освітніх рівнів в основі абсолютної більшості занять з фізичної культури лежить вивчення фізичних вправ з метою збагачення рухового досвіду учнів, необхідного для успішної життєдіяльності.

Передумовою засвоєння кожної вправи є знання учня про вправу, його руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності. На цій базі можна оволодівати технікою будь-яких рухових дій. При цьому, навчаючи учнів, вчитель постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і

професійній діяльності та для самовдосконалення і використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому при навчанні інших [1, 12-14].

Лише такий підхід до розуміння суті навчання у фізичному вихованні може принести користь, а, отже, є цінним для кожної окремої особи і суспільства загалом. Спроба деяких вчителів ще й сьогодні надавати у своїй роботі перевагу знанням, фізичним якостям чи засвоєнню техніки фізичних вправ (чим би вони не обґрунтовувались) є не чим іншим, як спробою відділити частину від цілого і є, зрозуміло, приреченою. Названим складовим процесу засвоєння рухових дій на різних етапах навчання (залежно від їх завдання) може надаватись лише тимчасова перевага [2, 25-26].

Отже, навчання фізичне виховання визначається як організований процес передачі і засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне удосконалення людини. Його результатом є загальна фізкультурна освіта.

У навчанні беруть участь два суб'єкти цього процесу: учень і вчитель. Перший прагне навчитись, другий – навчити. Успіху у навчанні досягають там, де дії учня керовані усвідомленою метою і спрямовані на засвоєння необхідних знань, умінь, навичок, форм поведінки та видів діяльності.

На наш погляд необхідним завданням на початковому етапі тренування є винайти універсальний комплекс засобів специфічної спрямованості, який здатен розвинути у юних гімнасток координаційні здібності і поставити цю якість на принципово новий рівень. Він повинен впливати не тільки на поліпшення координації рухів, але і сприяти підтримці і розвитку основних фізичних якостей, а саме сили, швидкості, витривалості, тощо.

Виховання координаційних здібностей, на нашу думку, завжди залишається актуальним і вимагає постійних розробок особливо на етапі початкової спортивної підготовки. Тому висувається проблема цілеспрямованого виховання координаційних здібностей у ранньому віці з метою оптимізації навчання складно-координаційним елементам в старшому віці.

Під координаційними здібностями слід розуміти здатність людини швидко, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові задачі, особливо складні та випадкові [3, 25].

При підборі вправ для навчально-тренувальних занять з юними гімнастками необхідно дотримуватися основних принципів, що розвивають точність. Нові рухові дії у складних вправах можуть викликати тривале гальмування й скутість рухів, що в свою чергу призводить до неможливого виконання. Тому необхідно враховувати дидактичні принципи «навчання: від простого до складного». Отже, методично вірний добір ефективних засобів та методів навчально-тренувального процесу сприяють поліпшенню рівня технічної підготовки юних гімнасток на початковому етапі підготовки, що в свою чергу, якісно відобразиться на подальших етапах багаторічної спортивної підготовки.

Мета роботи полягає у розробці експериментальної методики розвитку координації здібностей дівчаток до занять гімнастикою художньою.

В результаті науково-дослідної роботи передбачається, що у ході розвитку координаційних здібностей підвищиться рухова підготовленість юних гімнасток на етапі попередньої підготовки.

Теоретична значимість результатів дослідження полягає в тому, що вони доповнюють теорію і методику дитячого і юнацького спорту знаннями і уявленнями про здібності до координації рухів, значимих для гімнастики художньої, про

особливості розвитку і взаємозв'язків між собою та фізичних якостей, про теоретичні і методичні основи їхнього розвитку на етапі початкової підготовки.

Практична значущість полягає в тому, що застосування результатів дослідження в навчально-тренувальному процесі ДЮСШ з гімнастики художньої на етапі початкової підготовки дозволить, з одного боку, визначити рівень і динаміку розвитку здібностей до координації рухів, з іншого – істотно підвищить ефективність їх формування у юних гімнасток.

Спираючись на результати спеціальних досліджень, В.М. Платонов і М.М. Булатова [5] виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей:

- здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслаблювати м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії. При цьому у певних ситуаціях окремі здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну. Кожен вид рухової діяльності обумовлює провідну координаційну здібність у гімнастиці художній. Координаційні здібності, які характеризуються точністю управління силовими, просторовими і тимчасовими параметрами і забезпечуються складною взаємодією центральних і периферичних ланок моторики на основі зворотної передачі імпульсів від робочих центрів до нервових, мають виражені вікові особливості.

Зростання спортивної майстерності у гімнастиці значною мірою залежить від діяльності вестибулярного аналізатора. Поряд з руховими і зоровими аналізаторами він забезпечує орієнтування в просторі, впливає на рівень рухової координації та якість рівноваги. Спостереження показують, що гімнастки, у яких недостатньо добре розвинений вестибулярний аналізатор, вони відчують труднощі в засвоєнні обертальних рухів і збереженні рівноваги. Здатність зберігати стійкість пози (рівновагу) в тих, чи інших положеннях тіла або по ходу виконання рухів має життєво важливе значення, так як виконання навіть відносно простих рухів вимагає досить високого рівня розвитку органів рівноваги.

Таким чином в результаті аналізу літературних джерел і документальних матеріалів встановлено, що найбільш важливими у підготовці гімнасток до виконання вправ є етап початкової підготовки. Значне місце в навчально-тренувальному процесі має займати спрямований розвиток координаційних здібностей. Це зумовлено, по-перше, особливостями виду спорту, по-друге, збігом оптимального віку початку занять художньою гімнастикою з сенситивним періодом розвитку координаційних здібностей, по-третє, залежністю спортивного результату від рівня розвитку координаційних здібностей. При здійсненні цілеспрямованого розвитку і вдосконалення координаційних здібностей юні спортсменки значно швидше і раціонально опановують різними руховими діями, а також оволодінням спортивною технікою, що є запорукою високих спортивних результатів. Вона охоплює всі організаційно-методичні форми, пов'язані з навчанням, формує такі навички виконання дій змагань, які дозволили б гімнастці з найбільшою ефективністю продемонструвати свою індивідуальність, а також оригінальність і складність вправ в єдності з музичним супроводом і забезпечити подальше зростання технічної майстерності, починаючи з початкового етапу і закінчуючи процесом багаторічних занять художньою гімнастикою.

Література:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.
2. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Ч.1. – Черкаси: Видавництво Черкаський ЦНТЕІ, 2005. – 263 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе, 1996. – 160 с.
4. Сінчаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) // Фізичне виховання в школі, 2002. – №2. – С.25-28.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. – К.: Олімпійська література, 1995. – 319 с.

Дидактичні умови оптимізації індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для учнів підліткового віку

В. Шерета

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Актуальність. Незадовільний стан здоров'я учнів загальноосвітньої школи є загальновідомим фактом. Медичне забезпечення неспроможне самотійно протистояти наявним негативним процесам, а тому, необхідна активна розробка інших напрямків оздоровлення школярів, в тому числі, засобів індивідуальної фізичної культури.

Проблемою є те, що у теорії оздоровчого тренування критерії визначення оптимальних індивідуальних дозованих фізичних навантажень (ІДФН) для самостійної фізкультурної роботи достатньо не уніфіковані. Запропоновані фізкультурно-оздоровчі програми однобічні і складні для практичного використання у індивідуальній фізкультурній роботі. Це свідчить, що дослідження оптимізованої індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програми для самостійного використання учнями загальноосвітніх шкіл є актуальним [2. 5].

Спеціалісти в області фізичного виховання, гігієни та медицини відмічають, що цілеспрямована рухова активність значної частини учнів обмежується уроками фізичної культури, які компенсують лише 11 % необхідного добового об'єму рухів. Середньодобовий об'єм рухової активності більшості тих, хто навчається, на 35–40 % нижче гігієнічних норм, що призведе до ряду порушень в стані здоров'я школярів [1, 2, 4].

Спеціальні спостереження показали, що багато учнів через слабку фізичну підготовку не засвоюють в повному обсязі державні програми. Для того, щоб уникнути такого негативного явища, необхідний новий методичний підхід в організації та проведенні фізичного виховання школярів.

Основною умовою успішного розв'язання даної проблеми, на нашу думку, повинні стати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття фізичними вправами, але для цього необхідно формувати новий світогляд у підлітка, зміцнювати його погляди на важливість самовиховання для здоров'я і подальшого життя кожної особистості. Крім того, сьогодення потребує обґрунтування педагогічних умов організації фізкультурно-