

## Формування координаційних здібностей молодших школярів спеціальної медичної групи

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Залежно від індивідуальних особливостей, спадковості, соціальних чинників, стану здоров'я розвиток дитячого організму на різних етапах онтогенезу змінюється по-різному.

Як засвідчує аналіз літературних джерел [1; 3; 5], рухові функції в дітей шкільного віку, особливо молодшого, дають змогу краще адаптуватися до навчального процесу в школі. Під час занять фізичною культурою потрібно формувати рухові вміння й навички, основними компонентами яких є рівень та ступінь розвитку фізичних якостей, оскільки, починаючи з початкових класів, навчальний процес передбачає велике статичне навантаження, засвоєння великої кількості різної інформації, напруження зорового аналізатора під час читання, письма, моделювання та ін.

Останнім часом стан здоров'я учнів суттєво погіршується, що призводить до порушень у роботі опорно-рухового апарату, обміну речовин, серцево-судинної, дихальної систем і негативно впливає на їхню рухову активність. І тому потрібно в педагогічній практиці більш реалізовувати умови, необхідні для розвитку всіх фізичних якостей, особливо координаційних здібностей, тому що будь-який навчальний процес матиме ефективний вплив лише в тому випадку, коли викликатиме в школярів психічну й фізичну зацікавленість та активність [2].

**Завдання роботи** – проаналізувати науково-методичну літературу з розвитку координаційних здібностей, систематизувати засоби та методи розвитку координаційних здібностей.

**Методи дослідження** – метод аналізу й узагальнення літературних джерел.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Одним із завдань фізичного виховання є розвиток рухової функції й уміння керувати своїми рухами в просторі [4].

У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток координаційних здібностей, про що свідчать дослідження багатьох провідних науковців [3; 4; 5], а також надбання нових знань, умінь і навичок. Від розвитку координаційних здібностей залежать подальші рухові навчання інших фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості), які тісно пов'язані між собою.

До основних засобів фізичного виховання належать фізичні вправи, допоміжними засобами виступають сили природи (повітря, вода, сонце); гігієнічні фактори. Найвищого ефекту можна досягнути за умов комплексного використання всіх засобів, тобто виконання фізичних вправ на свіжому повітрі за сприятливих умов і дотримання правил гігієни [5].

Фізичні вправи з елементами новизни матимуть стимуляційний характер щодо їх виконання й розвитку координації.

У теорії фізичної культури існує загальна класифікація фізичних вправ. Спираючись на дослідження [5; 6], ми розробили власну класифікацію фізичних вправ на формування координаційних здібностей (рис. 1)

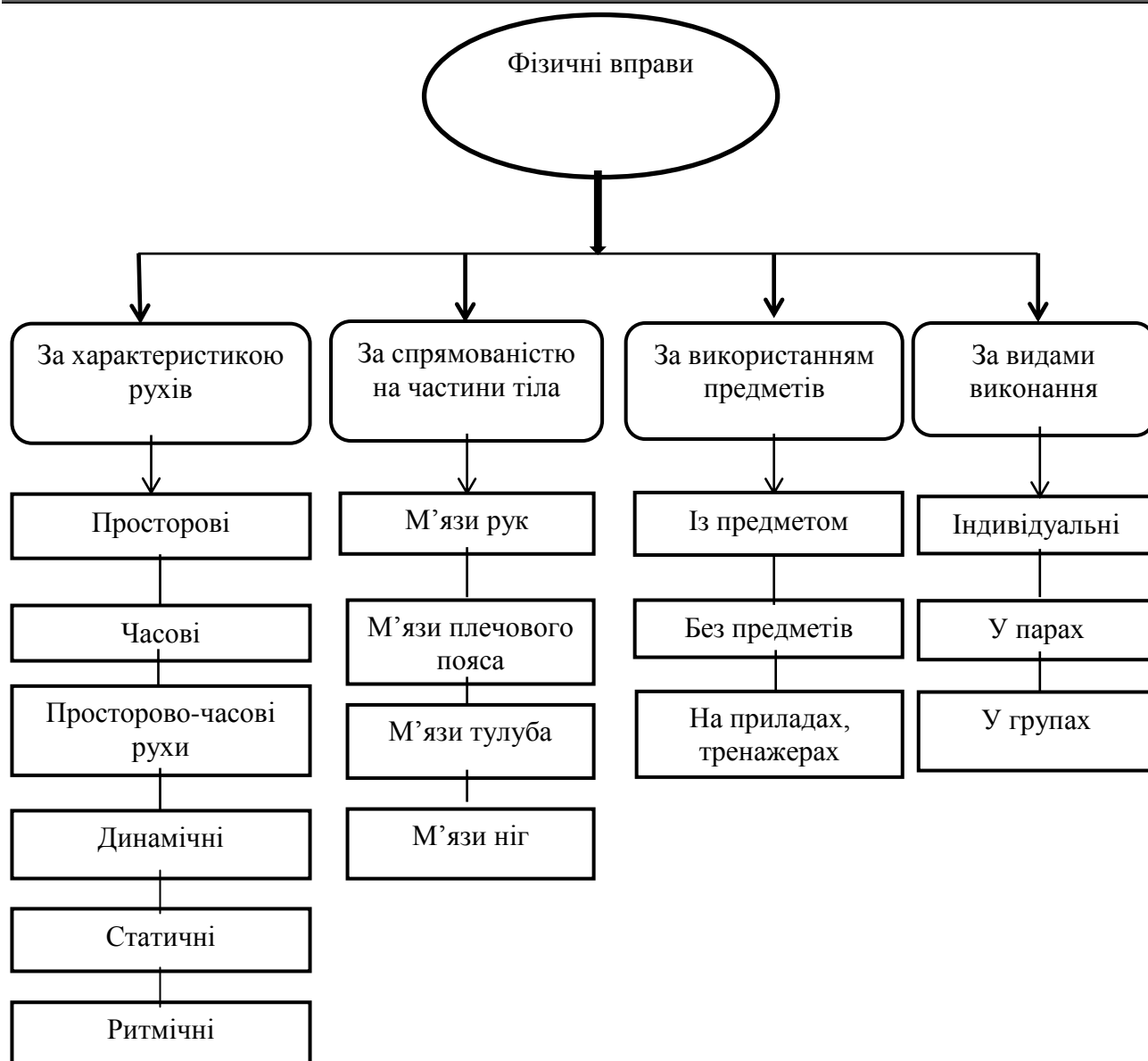
Ця класифікація фізичних вправ потрібна для того, щоб більш ефективно підбирати та використовувати вправи для розв'язання рухових завдань з обов'язковим урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей молодших школярів спеціальної медичної групи. Але слід звернути увагу, що кожна вправа може володіти не одним, а декількома характерними ознаками та мати вплив на інші фізичні вправи.

За характеристикою рухових дій вправи на координацію поділяються на просторові, часові, просторово-часові, динамічні, статичні та за ритмом.

До просторової характеристики фізичних вправ належать положення й поза тіла, траєкторія рухів різними частинами тіла, що має велике значення під час виконання фізичних вправ, починаючи з вихідного положення й до кінцевого результату виконання дій.

Рухи в часі з позиції біомеханіки характеризуються моментами, тривалістю й темпом, тому що від ступеня своєчасності та узгодженості рухів у часі залежить виконання рухової дії та її ефективність і зовнішня результативність.

До просторово-часових характеристик належать швидкість руху, яка визначається переміщенням тіла в просторі за певну або задану одиницю часу, цьому сприятимуть вправи циклічного характеру.



**Рис. 1.** Класифікація фізичних вправ на формування координаційних здібностей учнів спеціально медичної групи

Виконання фізичних вправ або різних навантажень характеризується динамічною або статичною напругою. Виконання учнями вправ динамічного характеру, відчуття втоми приходить не одразу, адже скорочення м'язів взаємодіє із розслабленням. Це пояснюється тим, що процеси збудження та гальмування забезпечують тривалість роботи нервових центрів, що містяться в м'язах. Виконання вправ статичного характеру, навпаки, тримають м'язи в постійній напрузі, що й супроводжується швидкою втомою. Фізичні вправи, які вимагають статичної напруги, потрібно чергувати із вправами динамічного характеру.

Одним із кращих або інтегральним показником засвоєння координаційних рухів є ритм. Здатність відчувати ритм дає можливість точно відтворювати й спрямовано управляти просторово-часовими рухами. Розвиваючи відчуття ритму, потрібно звернути увагу не тільки на переміщення різних частин тіла, але й за послідовність і величину їхніх зусиль.

Будь-який рух – результат напруження або розслаблення м'язів тіла. За анатомічною спрямованістю вони дуже різноманітні й мають вплив на різні частини тіла (рук, плечового пояса, тулуба, ніг). Потрібно дотримуватися правил для кращого результату та використовувати фізичні вправи, які починаються із простих рухів і до більш складних комбінацій.

Для підвищення фізичного навантаження потрібно чергувати вправи для різних м'язових груп і навчити молодших школярів точно виконувати рухові дії саме тими м'язами, які відповідають частині тіла, адже розподіл мускульної наруги поширюється на більшу частину тіла й може ви-

никнути трудність у їх виконанні. Для учнів спеціально медичної групи велику увагу після всіх м'язових напружень варто приділяти вправам на розслаблення м'язів. Це слід робити для того, щоб зняти напруження й скованість, які впливатимуть на результат виконання наступних рухових дій.

Велику зацікавленість у молодших школярів зі спеціальних медичних груп викликають фізичні вправи з використанням різних предметів (м'ячі за різною формою та вагою, гімнастичні палиці, обручі, мішечки з піском тощо) та вправ на приладах, тренажерах. Їх використання дає змогу урізноманітнити заняття, що приводить до підвищення емоційного стану учнів. Ці вправи можна виконувати як в індивідуальному порядку, так і в парах і групах. Використання різних предметів забезпечує суворе дозування навантаження; залучення до роботи необхідних груп м'язів; виконуються тільки ті рухові дії, які необхідні для виконання вправ.

Під час формування координаційних здібностей у школярів початкових класів спеціальної медичної групи доцільно використовувати загальноприйняті методи навчання. До них належать загальнопедагогічні, практичні та методи фізичної вправи (рис. 2).

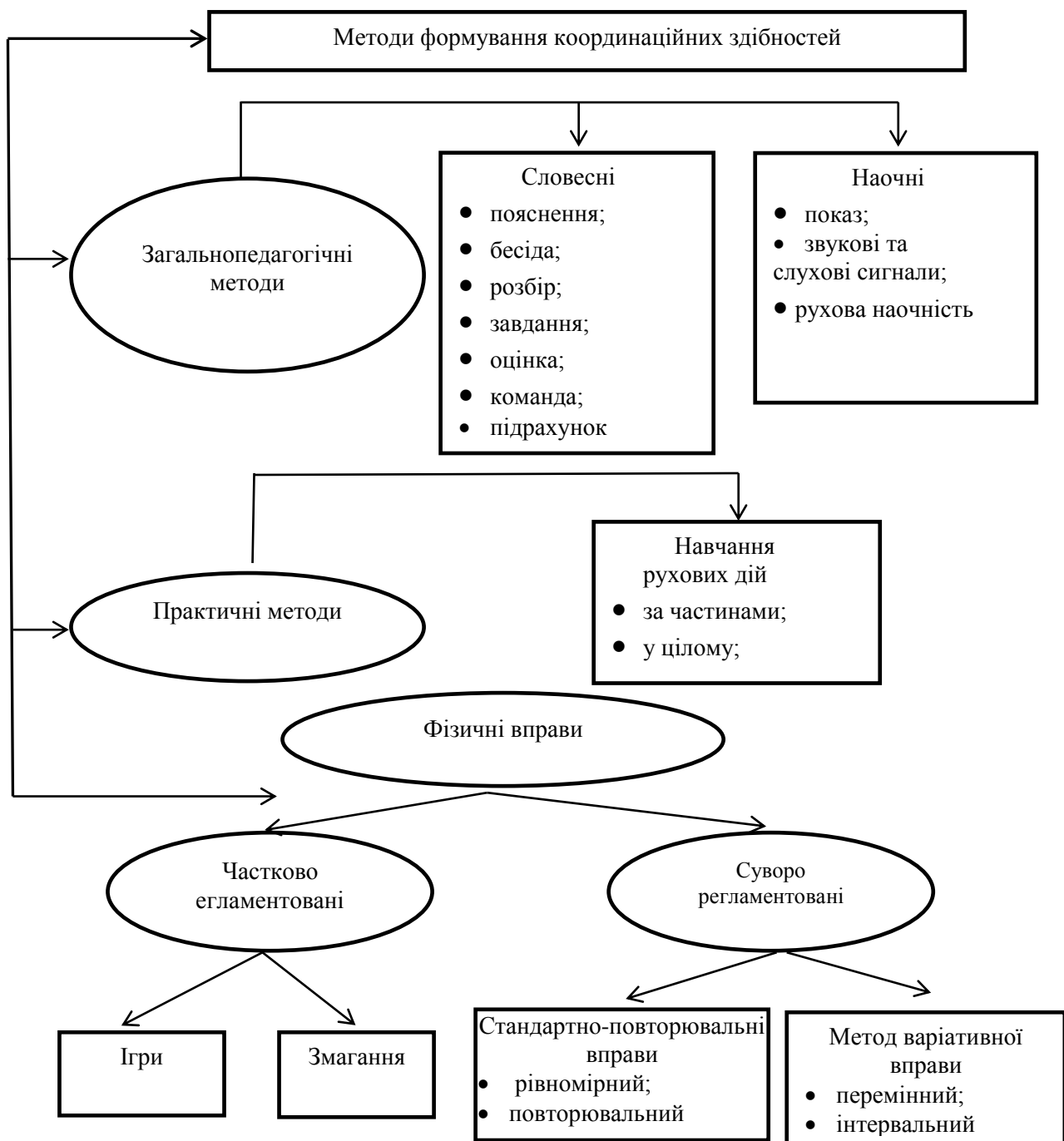


Рис. 2. Методи формування координаційних здібностей молодших школярів спеціально медичної групи

Завдяки загальнопедагогічним методам формування координаційних здібностей учитель на уроках фізичної культури може пояснити, оцінити, демонструвати вправи, контролювати, застосовувати різні сигнали під час виконання рухових дій учнем; розібрати з дітьми різні елементи виконання вправ.

Під час використання практичних методів, а саме навчання рухових дій, можуть виникати певні труднощі. Бажано на початкових етапах навчання розучувати основний, а потім другорядний елемент рухової дії та звертати увагу на виконання дій. Потрібно навчити школярів зосереджувати увагу на всіх деталях виконання правильної техніки.

Перехід від методу розучування вправи по частинах до цілісного методу повинен бути не складним для школярів і своєчасним.

Методи частково регламентованої вправи використовуються на етапі вдосконалення, коли учні вже володіють достатнім обсягом знань, умінь різних рухових дій. Особливо для молодших школярів, ігровий метод є найбільш сприятливим для комплексного розвитку рухових якостей і навичок, для вдосконалення координації, уміння розв'язувати раптові завдання, дає змогу виражати емоційний та суперницький стан учнів, вони можуть самостійно виконувати ті дії, які саме, на їхню думку, будуть ефективнішими під час виконання завдань.

Змагальний метод, на відміну від ігрового, не має сюжетної лінії й більш ефективний під час удосконалення рухових дій і потребує достатньо високого рівня розвитку фізичних якостей.

На відміну від частково регламентованої вправи, метод суворо регламентованої вправи характеризується багаторазовим виконанням фізичної вправи та строгою регламентацією способів їх виконання (форми рухів, навантаження, відпочинок). Метод стандартно повторювальної вправи застосовується протягом декількох занять, поки учні не засвоять вивчений матеріал.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** За результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури визначено, що потреба в рухах є в кожній людині, оскільки вони – один із головних природних засобів удосконалення життєво необхідних функцій, починаючи із дитинства до процесу дозрівання рухових аналізаторів учнів.

Якщо тривалий час рухова активність відсутня або обмежена, починається зниження основних функцій організму: послаблюються процеси збудження центральної нервової системи, погіршується стан самопочуття, тобто відбувається трофіка всього організму. І тому формування в дітей шкільного віку координаційних здібностей (які тісно взаємопов'язані з іншими фізичними якостями), основ здорового способу життя, організація активного відпочинку, підвищення рівня фізичних і духовних сил, використання спеціальних вправ та корекції здоров'я, розвитку позитивних, моральних та вольових якостей є подальшими перспективами нашого дослідження.

#### *Джерела та література*

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-ге вид. переробл. і доповн. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002 – 384 с.
2. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей / В. К. Велитченко. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 3-тє вид., стер. – Суми : Університет. кн., 2011. – 428 с.
4. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів : [навч. посіб.] / Л. В. Волков. – К. : Рад. шк., 1980. – 104 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Ч. 1 / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра. – 2008. – 366 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

#### *Анотації*

*У статті на основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури висвітлено питання формування координаційних здібностей молодших школярів спеціальної медичної групи.*

*Основними загальноприйнятими засобами й методами для формування, розвитку та вдосконалення координаційних здібностей, починаючи з початкових класів, виступають фізичні вправи. Загальнопедагогічні, практичні методи фізичної вправи використовуються під час оволодіння новими й більш складними руховими діями в різних видах діяльності.*

**Ключові слова:** *молодший шкільний вік, координаційні здібності, спеціальна медична група, фізичні вправи; методи.*

**Яна Кушнір. Формирование координационных способностей младших школьников специальной медицинской группы.** В статье на основе анализа и обобщения научно-методической литературы раскрыты вопросы формирования координационных способностей младших школьников специальной медицинской группы.

Основными общепринятыми средствами и методами для формирования, развития и совершенствования координационных способностей, начиная с начальных классов, используют физические упражнения. Общепедагогический, практические методы физического упражнения используются по мере овладения новыми и более сложными двигательными действиями в различных видах деятельности.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, координационные способности, специальная медицинская группа, физические упражнения; методы.

**Yana Kushnir. Formation of Coordinating skills of Junior Pupils of a Special Medical Group.** In the article on the basis of analysis and generalization of scientific-methodical literature it was revealed the questions of formation of coordination skills of junior pupils of a special medical group.

The main generally accepted means and methods for the formation, development and improvement of coordination skills, starting from primary school is the usage of physical exercises. General pedagogical, practical and methods of physical exercising are used in accordance with mastering of new, more complex motor actions in different kinds of activities.

**Key words:** junior school age; coordination abilities; special medical group; physical exercises; methods.