

УДК 796.012.2(043.2)

Гавришко С. Г.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри суспільних дисциплін та фізичної культури
Мукачівський державний університет
Шпеник І.
здобувач вищої освіти спеціальності 013 «Початкова освіта»
ОС «Магістр»
Мукачівський державний університет

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Понад сто років тому родоначальник і класик системи фізкультурної освіти П. Ф. Лесгафт висловив твердження, що формування координаційної інтегральної здатності у руховій діяльності становить головне завдання і кінцеву мету загальної середньої освіти у сфері фізичної культури [1].

Поняттям «координаційні здібності» вчені почали широко користуватися в останні 30-35 років для більш конкретної інтерпретації однієї з рухових якостей – спритності. При цьому акцентується, що спритність базується на двох основних складових координаційних здібностях: по-перше, здатність швидко опанувати новими руховими діями (здатність швидко навчатися) і, по-друге, здатність швидко і більш координовано перебудувувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки[2].

Серед координаційних здібностей виділяють також здатність до просторової орієнтації, дрібну моторику, здатність до диференціювання, відтворення, відмірюванню і оцінки просторових, силових і часових параметрів рухів, ритм, вестибулярну стійкість, здатність довільно розслабляти м'язи та ін.

Проте термін «координаційні здібності» не є загальноприйнятим, об'єднуючим вищеназвані здібності в систему пов'язаних понять. У наукових публікаціях можна зустріти найрізноманітніші терміни і поняття як більш загального («спритність», «координація рухів», «здатність керувати рухами», «рівновага»), так і більш вузького характеру («координація рухів кінцівок», «дрібна моторика», «динамічна рівновага», «узгодження рухів», «зміна ритму», «здатність точно відтворювати рухи», «стрибкова спритність»)[3].

Різноманітність термінів і понять, за допомогою яких намагаються пояснити індивідуальні відмінності, що зустрічаються при управлінні і регуляції різних рухових дій, з одного боку, вказує на складність і різноманітність координаційних проявів людини, а з іншого – свідчить про невпорядкованість термінологічного та понятійного апарату, використовуваного для цієї мети. Все це, безсумнівно, ускладнює розуміння цього явища і створює для вчителя певні труднощі при формуванні координаційних здібностей дітей в практиці фізичного виховання.

Після проведеного аналізу науково-методичної літератури нами взято за основу наступне визначення, а саме, що координаційні здібності – це здібності доцільно координувати рухи при побудові і відтворюванні нових рухових дій; здібності перебудувувати координацію рухів при потребі змінити параметри засвоєної дії у відповідності до мінливих умов [4].

Координаційні здібності залежать від функціональних можливостей певних органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює узгодження окремих елементів руху в єдину смислову рухову дію та включають в себе просторове орієнтування, точність відтворення руху по просторовим, силовим і тимчасовим параметрам, статичну і динамічну рівновагу [3].

Здатність до регуляції найрізноманітніших параметрів рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняття, які часто доповнюються слуховими і зоровими. Надзвичайною здатністю відносно найтоншої оцінки і регуляції динамічних, часових і просторових параметрів рухів володіють спортсмени високого класу. Так, бігуни високої

кваліфікації на середні дистанції здатні подолати 400-метрів відрізки із заданим часом (52, 54 або 55 сек.), не допускаючи помилки більше ніж 0,2 – 0,3 сек. Не менш вражаючі і здатності футболістів або боксерів регулювати силу удару, оцінювати просторові і часові параметри рухової діяльності.

Збереження рівноваги розглядається як здатність до збереження стійкої пози та може проявлятися у статичних і динамічних умовах за наявності опори та без неї. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і сомато-сенсорної систем. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють сомато-сенсорна і вестибулярна системи.

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій. Особливого значення це відчуття набуває в рухових діях, для яких характерна значна координаційна складність і попередня детермінованість рухів, наприклад, танці, трудові операції верстатах, управління транспортом та ін. У таких рухових діях навіть незначні відхилення від необхідного ритму рухів, що виражаються в зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергування напруження і розслаблення м'язів, можуть суттєво вплинути на результат рухової дії.

Здатність до орієнтування у просторі визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання.

Здатність до довільного розслаблення м'язів. Під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеню напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції.

Координованість рухів розглядається як здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових вмінь і навичок [5].

Таким чином, координаційні здібності – це здібності доцільно координувати рухи при побудові і відтворюванні нових рухових дій; здібності перебудовувати координацію рухів при потребі змінити параметри засвоєної дії у відповідності до мінливих умов.

Координаційні здатності людини різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють такі, як здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів; здатність до збереження рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до довільного розслаблення м'язів; координованість рухів.

Список використаних джерел

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 2000. - 217 с.
2. Стамбулова Н.В. Дослідження розвитку психічних процесів і рухових якостей у школярів 8-12 років: Автореф. дис канд. пед. наук. - Львів, 2008. -17с.
3. Лях В.І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність» // Теорія і практика фізичної культури. - 2003. - № 8. - С. 44-46.
4. Боген М.М. Навчання рухових дій / М.М. Боген. – К. : Фізична культура і спорт, 2005. – 234 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Підручник в 2-х томах / Під редакцією Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олімпійська література, 2003. — 423 с.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>