ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ РИТМУ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Чернишенко Тамара, Стародонова Маша, Зарицький Андрій
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Актуальність теми. Фахова підготовка майбутніх спеціалістів фізичної культури і спорту має бути спрямована на оволодіння передовими технологіями, проведення занять фізичною культурою з використанням музичного супроводу. **Мета дослідження.** Мета роботи полягала в дослідженні відчуття ритму музичного розміру 4/4 у студентів факультету фізичного виховання на заняттях з ритміки і хореографії. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: огляд літературних джерел, педагогічне спостереження, комплексний тест контролю відчуття ритму на м/р 4/4, методи математичної статистики. Комплексний тест контролю відчуття ритму на м/р - 4/4 здійснювався різними завданнями і оцінювався відповідно від одного до п'яти балів. **Результати дослідження.** В роботі представлені результати рівня ритму, яке виконувалось і оцінювалось за п'яти завданнями юнаками і дівчатами. Найскладніше виявилось виконання координаційних завдань, які відповідають рівню вище середньому і високому. Відповідно показали вище середній рівень 13,95% (юнаки) і 57,69% (дівчата) і високий рівень 11,54% (дівчата). Виявлено середні величини показників ритму юнаків і дівчат з п'яти завдань музичного розміру - 4/4. Найвищий результат отримано у дівчат (n=3) при виконанні п'ятого завдання - 5,0 балів, у юнаків (n=6) при виконанні четвертого завдання - 4,0 бала. **Висновки.** Зробивши аналіз отриманих результатів рівня ритму юнаків і дівчат можна підвищити ефективність викладання ритмічної підготовленості студентів, включаючи обґрунтуванні методи і засоби цілеспрямованого формування розвитку музичного ритму у студентів на заняттях з дисципліни «Ритміка і хореографія».

Comparative characteristics of the rhythm level of students employed in faculty of physical education and sports

Relevance of the topic. Professional training of future specialists in physical culture and sports should be aimed at mastering advanced technologies, conducting physical education classes using musical accompaniment**. The aim of the study**. The purpose of the work was to study the rhythm of a musical size of 4/4 from the students of the Faculty of Physical Education at classes on rhythm and choreography. The following research methods were used for solving the tasks: review of literary sources, pedagogical observation, comprehensive test of control of rhythm sensation on m / p 4/4, methods of mathematical statistics. The comprehensive test of rhythm sensation control at m / p - 4/4 was performed on various tasks and was evaluated, respectively, from one to five points. **Research results**. The work is presented the results of the rhythm level that was performed and evaluated for five tasks by boys and girls. The most difficult task was the implementation of coordination tasks, which correspond to a level above average and high. Accordingly, the above average level was 13.95% (young men) and 57.69% (girls) and the high level 11.54% (girls). The average values of the rhythm indices of boys and girls from the five tasks of musical size are found to be 4/4. The highest score was obtained from girls (n = 3) when performing the fifth task - 5.0 points, at boys (n = 6) in the fourth task - 4.0 points. **Conclusions.** Having analyzed the results of the level of the rhythm of boys and girls, it is possible to increase the efficiency of teaching rhythmic preparedness of students, including the substantiation of methods and means of purposeful formation of the development of musical rhythm among students in the classes on discipline "Rhythm and Choreography".

Сравнительная характеристика уровня ритма у студентов, обучающихся на факультете физического воспитания и спорта

Актуальность темы. Профессиональная подготовка будущих специалистов физической культуры и спорта должна быть направлена на овладение передовыми технологиями, проведения занятий физической культурой с использованием музыкального сопровождения. **Цель исследования**. Цель работы заключалась в исследовании чувство ритма музыкального размера 4/4 студентов факультета физического воспитания на занятиях по ритмике и хореографии. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: обзор литературных источников, педагогическое наблюдение, комплексный тест контроля чувство ритма на м / р 4/4, методы математической статистики. Комплексный тест контроля чувство ритма на м / р - 4/4 осуществлялся разными задачами и оценивался соответственно от одного до пяти баллов. **Результаты исследования**. В работе представленырезультаты уровня ритма, которое выполнялось и оценивалось по пяти задачами юношами и девушками. Самое сложное оказалось выполнение координационных задач, которые соответствуют уровню выше среднем и высоком. Согласно показали выше среднего уровня 13,95% (юноши) и 57,69% (девушки) и высокий уровень 11,54% (девушки). Выявлено средние величины показателей ритма юношей и девушек из пяти задач музыкального размера - 4/4. Самый высокий результат получен у девушек (n = 3) при выполнении пятого задача - 5,0 баллов, у юношей (n = 6) при выполнении четвертого задания - 4,0 балла. **Выводы**. Сделав анализ полученных результатов уровня ритма юношей и девушек можно повысить эффективность преподавания ритмической подготовленности студентов, включая обосновании методы и средства целенаправленного формирования развития музыкального ритма у студентов на занятиях по дисциплине «Ритмика и хореография».

Ключові слова:
ритміка, музичний ритм, музичний розмір 4/4, студенти фізичної культури і спорту.

rhythm, musical rhythm, musical size 4/4, students of physical culture and sports.

ритмика, музыкальный ритм, музыкальный размер 4/4, студенты физической культуры и спорта.

Постановка проблеми. Сьогодення вимагає від вищих навчальних закладів підготовки спеціалістів, здатних на високому рівні виконувати професійні функції і бути конкурентоспроможним на ринку праці. Тому важливим завданням вищої педагогічної освіти є підготовка фахівця, що володіє навичками професійної діяльності, які дозволяють швидко адаптуватися в соціумі.

Сучасні наукові дослідження з проблеми підготовки майбутнього фахівця фізичної культури вказують на те, що фізична культура розглядається як складова частини культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [1]. Виходячи з цього, фахова підготовка майбутніх вчителів фізичної культури, тренерів має бути спрямована на оволодіння передовими технологіями проведення уроків фізичної культури з музичним супроводом.

Перебудова навчального процесу у системі вищої школи, орієнтована на формування нового типу активно-творчої особистості. Це актуалізує пошук різноманітних методів, прийомів, засобів та інноваційних технологій навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження особливостей проведення занять з ритміки і хореографії присвячено праці Т.Т. Роттерс (1984), В.В. Матова (1985), Т.С. Лисицької (1885), Т.М.Кравчук. Н.М. Санжарова. Ю.В. Голенкова (2008) та інших.

Розвивати музично-ритмічні здібності означає більш успішно формувати гармонійно розвинену особистість. Якості, що формуються під час виконання танцювальних та ритмічних вправ носять універсально-особистісний характер, здатний позначатися в будь-якому вигляді у подальшій професійній діяльності. У структурі музично-ритмічних здібностей майбутніх спеціалістів ми виокремили ті компоненти, що розвиваються на зайняттях з фахової підготовки – це почуття ритму, музично-ритмічна пам'ять, музичне відчуття та сприйняття. Водночас, у науковій літературі здебільшого досліджувалось відчуття ритму [3, 6, 7, 8]. Зокрема, одні з них ґрунтовно досліджують ритм , як домінуючий компонент взаємодії фізичного і естетичного виховання [5], інші основну увагу звертали на розвиток ритму у студентів, за допомогою різних видів аналізаторів [3], досліджування відчуття ритму у дівчат, які займаються в секції художньої гімнастики [8].

Засновником системи музично-ритмічного виховання вважається швейцарський музикант, композитор, педагог Еміль Жак-Далькроз, який висунув ідею використання ритмічних рухів під музику. Розробивши комплекс ритмічних вправ, якій він назвав «Сольфеджіо для тіла», Далькроз прагнув розвинути в учнів гарну слухо-рухову реакцію, яка б здатна адекватно відповідати рухом на музику. Далькроз вважав, що якщо тіло виховується фізичними вправами, то «дух» - музикою, яка є рухом у часі, а мелодія - ритмічним чергуванням звуків. Ритм в музиці і ритм при виконанні танцювальних вправ дуже тісно пов'язані, оскільки у них спільна основа – рух.

Тому, на нашу думку, одним із засобів розвитку музично-ритмічних здібностей студентів у виші є дисципліна «Ритміка і хореографія». Заняття ритмікою є однією зі складових професійної підготовки фахівців в галузі фізичної культури. Вони спрямовані на вдосконалення музичної і рухової культури студентів.

Попри значну увагу науковців до питання підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури і спорту проблемі розвитку музично-ритмічних здібностей, як складової індивідуальних творчих здібностей майбутніх учителів, тренерів не приділено значної уваги.

Мета роботи. Мета роботи полягала в дослідженні відчуття ритму музичного розміру 4/4 у студентів факультету фізичного виховання.

Для досягнення мети вирішувались такі завдання:

1. Вивчити і узагальнити сучасний стан питання з цієї проблеми.

2. Дослідити рівень ритму музичного розміру (м/р) 4/4 юнаків і дівчат на заняттях з ритміки і хореографії.

Дослідження відбувалося під час занять з дисципліни «Ритміка і хореографія» студентів факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У педагогічному дослідженні взяли участь 43 юнаки та 26 дівчат віком від 17 до 19 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: огляд літературних джерел, педагогічне спостереження, комплексний тест контролю відчуття ритму на м/р 4/4, методи математичної статистики.

Комплексний тест контролю відчуття ритму на м/р - 4/4 здійснювався різними завданнями і оцінювався відповідно від одного до п’яти балів:

1 завдання – оцінка 1 бал. Студент **одночасно** крокує і рахує під музику м/р 4/4 - марш (4 такти).

2 завдання – оцінка 2 бали. Студент **одночасно** виконує кроки на місці, рахує музику і виконує диригування на м/р 4/4 (4 такти).

3 завдання – оцінка 3 бали. Студент **одночасно** виконує кроки за схемою: одна - ціла; дві – половинки; чотири четвертних; вісім восьмих, рахує музику і виконує диригування на м/р 4/4 (4 такти).

4 завдання – оцінка 4 бали. Студент о**дночасно** виконує кроки за схемою: одна - ціла; дві – половинки; чотири четвертних; вісім восьмих, рахує музику (1, 2, 3, 4) і виконує диригування каноном (на рахунок один - права рука виконує диригування на м/р 4/4 на рахунок три - ліва рука починає диригування на м/р 4/4).

5 завдання – оцінка 5 балів. Студент о**дночасно** виконує кроки за схемою: одна - ціла; дві – половинки; чотири четвертних; вісім восьмих, рахує музику і виконує диригування каноном (на рахунок один - права рука виконує диригування на м/р 4/4 на рахунок три - ліва рука починає диригування на м/р 4/4), рахує музику на сильні долі (1, 3).

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані нормативи оцінки якісної характеристики рівня диригування на м/р - 4/4 студентів факультету фізичного виховання і спорту дозволили перевірити їх ефективність (табл.1).

Так, аналізуючи результати тесту рівня виконання диригування різними завданнями було виявлено, що всі дівчата і хлопці виконали перше і друге завдання на 100%, яке оцінюється як низький та нижче середній рівні. Трете завдання, що дорівнює середньому рівню виконали із 43 хлопців тільки 28 в відсотках склало 65,12%, у дівчат цей показник виявлено більше і складає – 76,92%. Тобто 20 дівчат із 26 показали середній рівень

виконання третього завдання. Найтрудніше виявилось виконання координаційних завдань четвертого і п'ятого, які відповідають рівню вище середньому і високому. Із 28 хлопців спроможні були виконати завдання 6 студентів, що склало 13,95%. У дівчат показники краще порівнюючи з хлопцями, 15 дівчат із 20 показали рівень вище середній в відсотках відповідає 57,69%. П'яте завдання, яке виконувалось на м/р 4/4 має певну складність. Одночасно виконувались рухи в різних ритмах, тобто різними тривалостями, що відображає високий рівень координаційних здібностей студентів. Юнаки зовсім не справились з даним завданням. Виконати завдання намагалось 6 юнаків, але скоординувати вправи під музичний розмір 4/4 не вдалося. У дівчат із 15 осіб виконали завдання 3 студенток, що склало 11,54%. (табл.1).

Таблиця 1

Показники якісної характеристики рівня диригування на музичний розмір 4/4 студентів факультету фізичного виховання і спорту

№ п/п	Зміст завдань на музичний розмір 4/4	Юнаки (n=43)		Дівчата (n= 26)	
		кількість участь/виконали	%	кількість участь/виконали	%
1.	**1 завдання** (низький рівень)	43/43	100	26/26	100
2.	**2 завдання** (нижче середній рівень)	43/43	100	26/26	100
3.	**3 завдання** (середній рівень)	43/28	65,12	26/20	76,92
4.	**4 завдання** (вище середній рівень)	28/6	13,95	20/15	57,69
5.	**5 завдання** (високий рівень)	0	0	15/3	11,54

В таблиці 2 представлені середні величини показників ритму юнаків і дівчат під час виконання п'яти завдань музичного розміру - 4/4. Як бачимо, перших два ритмічних завдання всі студенти виконали і середні величини показників відповідають відповідно по першому завданню 1- ому балу, по другому завданню - 2 бали. Показники середньої величини третього завдання у юнаків складає 2,65 ± 0,03 бали у дівчат цей показник краще і відповідно 2,76 ± 0,05 бали. Успішність виконання четвертого завдання багато в чому залежить від ступеня розвитку музично-координаційно-ритмічних здібностей. Так, отримані середні показники у хлопців склали 3,21 ± 0,04 бали, у дівчат - 3,75 ± 0,06 бали. Останнє завдання, яке дорівнює високому рівню ритмічної координації, тільки дівчата, троє з п'ятнадцяті, виконали завдання, хлопці взагалі не показали високий рівень.

Таблиця 2

Показники рівня диригування на музичний розмір 4/4 студентів факультету фізичного виховання і спорту

№ п/п	Зміст завдань на музичний розмір 4/4	Кількість		Юнаки (n= 43)	Кількість		Дівчата (n= 26)
		участь	вико-нали	***X*** **± S**	участь	вико-нали	***X*** **± S**
1.	**1завдання** (низький рівень **-1 бал**)	43	**43**	1,0 ± **0**	26	**26**	1,0 ± 0
2.	**2завдання** (нижче середній рівень **- 2 бали**)	43	**43**	2,0 ± 0	26	**26**	2,0 ± 0
3.	**3завдання** (середній рівень **- 3 бали**)	43	**28**	2,65 ± 0,03	26	**20**	2,76 ± 0,05
4.	**4завдання** (вище середній рівень **- 4 бали**)	28	**6**	3,21 ± 0,04	20	**5**	3,75 ± 0,06
5.	**5 завдання** (високий рівень **- 5 балів)**	6	**-**	4,0 ± 0,17	15	**-**	4,2 ± 0,08
			0	-		**3**	5,0

Висновки. Фахівці фізичної культури й спорту зазначають, що одним із головних завдань в підготовці майбутніх спеціалістів фізичного виховання потрібний систематичний контроль. Значення його полягає у своєчасному отримані термінової та повної інформації про рівень розвитку рухово-ритмічних здібностей студентів. Були розроблені нормативи оцінки ритму підготовленості студентів факультету фізичного виховання і спорту.

Зробивши аналіз отриманих результатів рівня ритму юнаків і дівчат можна підвищити ефективність викладання ритмічної підготовленості студентів. Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку та обґрунтуванні методів та засобів цілеспрямованого формування розвитку музичного ритму у студентів на заняттях з ритміки і хореографії, а також в розробці спеціальних методичних рекомендацій, які будуть сприяти підвищенню рівня ритмічної підготовленості студентів.

Список літературних джерел:

1. Вища освіта України і Болонський процес. Навчальний посібник. За ред. Кременя В.Г. Упорядники Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д. Київ-Тернопіль, 2004. 286 с.
2. Матов В.В. Ритмическая гимнастика . Физкультура ис порт. 1985. №1. 65 с.
3. Кізім В.М. Дослідження рівня відчуття ритму у студентів інституту фізичного виховання і спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15: зб. Наукових праць; За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2014. С. 319-322.
4. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю.В. Музично-ритмічне навчання майбутніх учителів фізичної культури: досвід і сучасність. Зб наукові праці

References:

1. Higher education of Ukraine and the Bologna process (2004). Textbook. Ed. Kremena V.G. Controllers Stepko M.F., Bolyubash Ya.Ya., Shynkaruk V.D. Kniv-Ternopil, 286 pp.
2. Matov V.V. (1985). Rhythmic gymnastics. Physical education is the port. №1. 65 p.
3. Kizim V.M. (2014). Study of the level of sensation of rhythm at the students of the Institute of Physical Education and Sports. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series number 15: Sb. Scientific works; Ed. G. M. Arzytov. K.: View of the NPU named after MP Drahomanov, P. 319-322.
4. Kravchuk T.M., Sanzharova N.M., Golenkova Yu.V. (2009). Musical-rhythmic training of future teachers of physical culture: Experience and the present. Zb scientific

Проблеми фізичного виховання та спорту №12.2009. С. 103-105.

5. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры. Автореф. дис… канд. пед. наук. – М. 1984. -24 с.

6. Роттерс Т.Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного вихованняу музично-ритмічних занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2-3. С146-148.

7. Чернишенко Т.М., Хоронжевський Л.Є. Характеристика ритму студентів факультету фізичного виховання і спорту. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Електронне видання]: збірник статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 21-22 березня 2019 р.) Гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. 513 с. 100 електрон. Опт. Дисків (CD-R).

8. Чернишенко Т.М., Стародонова М.В. Дослідження відчуття ритму дівчат, які займаються в секції художньої гімнастики. II Всеукраїнська інтернет-конференція «Color of science». «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні». №30 січня 2019 р.) Вінницький педуніверситет імені М. Коцюбинського.

papers Problems of physical education and sport. №12. P. 103-105.

5. Rotters T.T. (1984). Musical-rhythmic upbringing in the professional training of the teacher of physical culture. Author's abstract. Dis ... Cand. ped sciences. M. 24 p.

6. Rotters T.T. (2002). Rhythm – the dominant component of the interaction of physical and aesthetic education in musical-rhythmic occupations. The theory and methods of physical education and sport. No.2-3. p. 146-148.

7. Chernyshenko T.M., Horonzhevsky L.Ye. (2019). Characteristic of the rhythm of the students of the faculty of physical education and sports. Interaction of spiritual and physical education in the formation of a harmoniously developed person [Electronic publication]: a collection of articles on the materials of the VI International Scientific and Practical Online Conference (Slavic, Ukraine, March 21-22, 2019). Ch. edit V.M. Pristinsky Slavyansk, 513 p. 100 electron Wholesale Discs (CD-Rs).

8. Chernyshenko T.M., Starodonova M.V. (2019). Investigating the sensation of the rhythm of girls who are engaged in the rhythmic gymnastics section. II All-Ukrainian Internet Conference "Color of Science". "Prospects, problems and achievements of development of physical culture and sports in Ukraine". Vinnitsa Pedagogical University named after M. Kotsyubinsky.

Відомості про авторів:

Чернишенко Т.М.; orcid.org/0000-0001-9689-5758; tamarachernyshenko2803@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет ім.М. Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.

Стародонова М.С.; orcid.org/0000-0001-9173-5915; mariStar2000110982@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет ім.М. Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.

Зарицький А.Р.; orcid.org/0000-0003-2218-6400; mr_kartonio@ukr.net; Вінницький державний педагогічний університет ім.М. Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.

УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АКРОБАТИКОЮ

Яковлів Володимир, Хуртенко Оксана, Яковлів Євген
Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотації:
Робота присвячена удосконаленню координаційних здібностей дітей віком 6-7 років, які займаються спортивною акробатикою. Впроваджено у навчально-тренувальний процес методику застосування спеціальних рухливих ігор в удосконаленні координаційних здібностей. Підтверджено, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для формування у дітей координаційних здібностей, що реалізуються у руховій активності.Висвітлено поняття координації з різних точок зору. Вказано, що у спортивній акробатиці спортсмени повинні володіти високими координаційними можливостями, високим рівнем розвитку функції балансування та функції рівноваги. Виявлені показники, які характеризують координаційні здібності дітей 6-7 років, які займаються акробатикою: статична рівновага за методикою Бондаревського; три перекиди вперед; бокова рівновага; динамічна рівновага на гімнастичній лаві; біг до пронумерованих м'ячів; батутна підготовка; акробатична координація. Представлені результати констатувального експерименту з рівня розвитку координаційних здібностей дітей 6-7 років, які займаються акробатикою. У всіх тестових вправах суттєвих розбіжностей не виявлено (P> 0,05). Результати формувального педагогічного експерименту за авторською методикою з використанням рухливих ігор для удосконалення координаційних здібностей юних акробатів, показали позитивні зрушення у всіх тестових вправах хлопчиків і дівчат експериментальних груп (P<0,05). Темпи приросту результатів по відношенню до вихідного рівня склали від 7% до 71%, що підтверджує ефективність запропонованої методики удосконалення координаційних здібностей дітей 6-7 років, які займаються акробатикою.

Ключові слова:
фізичні якості, координаційні здібності, удосконалення, юні акробати, контрольні вправи для виявлення координаційних здібностей, рухливі ігри, ігрові завдання.

Improving coordination abilities in children 6-7 years old, engaged in acrobatics
The work is devoted to improving the coordination abilities of children 6-7 years old engaged in sports acrobatics. The methods of using special mobile games in improving coordination abilities are introduced into the training process. It was confirmed that the younger school age is the most favorable for the formation of coordination abilities in children, which are realized in the physical activity. The concept of coordination from different points of view is suspended. It is stated that in sports acrobatics, athletes should have high coordination capabilities, a high level of development of the balancing function and the equilibrium function. The identified indicators characterizing the coordination abilities of children of 6-7 years old engaged in acrobatics: static equilibrium according to the Bondarevsky method; three forward rolls; lateral balance; dynamic balance on a gymnastic bench; ran into numbered balls; Trampoline training; acrobatic coordination. The results of the ascertaining experiment are presented from the level of development of the coordination abilities of children of 6-7 years old engaged in acrobatics. In all test exercises, no significant discrepancies were found (P> 0.05). The results of the formative pedagogical experiment according to the author's methodology using outdoor games to improve the coordination abilities of young acrobats showed positive changes in all test exercises of boys and girls of experimental groups (P<0.05). The growth rates of the results in relation to the initial level ranged from 7% to 71%, which confirms the effectiveness of the proposed methodology for improving the coordination abilities of 6–7-year-old children engaged in acrobatics.

physical qualities, coordination abilities, refinements, young acrobats, control exercises for the identification of coordination abilities, mobile games, game tasks.
.

Совершенствование координационных способностей у детей 6-7 лет, занимающихся акробатикой
Работа посвящена совершенствованию координационных способностей детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой. Внедрены в учебно-тренировочный процесс методику применения специальных подвижных игр в совершенствовании координационных способностей. Подтверждено, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования у детей координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.Висвитлено понятие координации с разных точек зрения. Указано, что в спортивной акробатике спортсмены должны обладать высокими координационными возможностями, высоким уровнем развития функции балансировки и функции равновесия. Выявленные показатели, характеризующие координационные способности детей 6-7 лет, занимающихся акробатикой: статическое равновесие по методике Бондаревского; три кувырки вперед; боковая равновесие; динамическое равновесие на гимнастической скамейке; бежал в пронумерованных мячей; Батутные подготовка; акробатическая координация. Представлены результаты констатирующего эксперимента с уровня развития координационных способностей детей 6-7 лет, занимающихся акробатикой. Во всех тестовых упражнениях существенных расхождений не обнаружено (P> 0,05). Результаты формирующего педагогического эксперимента по авторской методике с использованием подвижных игр для совершенствования координационных способностей юных акробатов, показали положительные сдвиги во всех тестовых упражнениях мальчиков и девочек экспериментальных групп (P<0,05). Темпы прироста результатов по отношению к исходному уровню составили от 7% до 71%, что подтверждает эффективность предложенной методики совершенствования координационных способностей детей 6-7 лет, занимающихся акробатикой.

физические качества, координационные способности, совершенствование, юные акробаты, контрольные упражнения для выявления координационных способностей, подвижные игры, игровые задания

Постановка проблеми. Значення координаційних здібностей для занять різними видами спорту незаперечне. На думку багатьох авторів, вони є критерієм високої спортивної майстерності у акробатиці. Від цієї здібності істотно залежить прогрес і в інших видах спорту зі складними руховими діями [3, 6, 15, 17].

У складнокоординаційних видах спорту (гімнастика, акробатика, стрибки в воду, фігурне катання) кращих результатів досягають спортсмени, не тільки мислячі, але й ті, що володіють високим рівнем стійкості до обертів, переворотів, стрибків [10, 14]. У цих видах спорту велике значення має рівень спеціалізованого сприйняття і якостей (почуття простору і часу, м'язово-суглобова чутливість, управління часом реакції, вестибулярна стійкість і ін.).

Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для формування у дітей практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються в руховій активності [1, 5]. Здібність перетворювати нові, все важчі форми рухів в найбільшій мірі потрібні у видах спорту, які мають періодично поновлювальну довільну програму змагань (спортивна та художня гімнастика, фігурне катання та ін.). Тому доцільно здійснювати акцентований розвиток рухових здібностей юних спортсменів у періоди, коли спостерігається їх найбільш інтенсивний зріст [1, 4, 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показав, що освоєння рухової дії пов'язано не тільки з формуванням досвіду, але і з розвитком тих якісних особливостей, які дозволяють виконувати фізичну вправу з необхідною силою, швидкістю, витривалістю, спритністю і рухливістю в суглобах [5, 7].

У загальному вигляді рухові здібності можна визначити як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини, але не всі індивідуальні особливості, а лише такі, які пов'язані з успішністю здійснення будь якої рухової діяльності [9].

М. О. Бернштейн [2] визначив координацію рухів як подолання надлишкових ступенів волі органу, що рухається, і перетворення його в керовану систему. В. П. Сергієнко [11] визначає координаційні здібності як генетично зумовлену комплекснорухову якість, що дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її. В. М. Платонов [10] зазначає, що координаційні здібності треба розуміти як здатність людини досконало, швидко, точно, цілеспрямовано і винахідливо вирішувати особливо складні рухові завдання. Г.К. Петренко [9] вважає, що координація рухів передбачає стан психомоторної дії, коли в ній все виконується упорядковано, усвідомлено, згідно з природною логікою рухів. А. А. Тер-Ованесян розглядає координацію як здатність людини швидко і точно відтворити раніше незнайомі рухи [13]. Т. Ю. Круцевич трактує координацію як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань [8].

За В.М.Болобаном, координація - характеристика рухових дій, що пов'язана з управлінням, узгодженістю рухів і утриманням необхідної пози [4].

У спортивній акробатиці спортсмени повинні володіти високими координаційними можливостями, високим рівнем розвитку функції балансування та функції рівноваги. Не менш важливе значення у виконанні багатьох технічних елементів відіграють такі фізичні