

УДК 793.3+378

Синіговець В.І., Сіроштан В.М., Пригодій М.А., Маслов В.М.

ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ В ХОРЕОГРАФІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

В статті розглянута педагогічна проблема процесу формування рухової координації студентів факультету фізичного виховання в процесі занять хореографією. Проаналізовано стан проблеми рухової координації в теоретичній і практичній підготовці студентів.

Ключові слова: рухова координація, рухові якості, координаційні здібності, структура, складнокоординаційні рухи.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Одним із головних аспектів хореографічного виховання у студентів фізичного виховання є розвиток і вдосконалення рухових якостей, від яких залежать їх фізичні можливості, що в першу чергу демонструють не тільки унікальні фізичні можливості, але й рівень технічної підготовки та майстерності.

Фізична підготовка є найбільш вивченою і добре розробленою галуззю в системі теорії та методиці фізичного виховання, але зрештою реалізується і в хореографічній практиці одночасно із виявленням рухових якостей, зокрема рухової координації.

Вивченню координації рухів і уточненню термінів "координаційні здібності", "рухова координація" у дослідженнях останніх років було приділено багато уваги. Проте аналіз науково-методичної літератури виявив, що сьогодні не існує однієї думки щодо чіткого визначення рухової координації, тому дана проблема є особливо актуальною і потребує детального дослідження і вивчення.

Мета роботи – проаналізувати стан проблеми рухової координації в теоретичній і практичній підготовці студентів.

Методи дослідження полягають в аналізі та узагальненні науково-методичної літератури та передової педагогічної практики.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання ряду наступних завдань:

- 1) здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;
- 2) вивчити особливості формування рухових якостей, технічної підготовки, рухової координації в педагогічній практиці та загальній системі хореографічної підготовки студентів факультету фізичного виховання на сучасному етапі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес теорії і практики в фізичному вихованні призвів до зміни в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури і хореографії. Підготовка вчителів направлена на виховання, навчання, удосконалення, підвищення функціональних можливостей тих, хто займається, на досягнення високої технічної майстерності, а також на рівень якісних сторін рухової діяльності.

Рухова діяльність дуже різноманітна та потребує значної уваги до функціонального стану організму та комплексного розвитку рухової координації. Цій проблемі присвячена значна кількість робіт В.К. Бальсевича, Д.Д. Донського, Ю.Д. Желізняка, Н.О. Фоміна, Л.П. Матвеєва, Л.І. Лубишева, І.П. Ратова.

Провідні вчені підкреслюючи значення рухової координації в фізичному вихованні особистості, констатують малу кількість робіт про вивчення якісних сторін рухової діяльності – "різкість", "пластика", "спосіб до диференціації рухових дій" та ін. (В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеєв).

Серед факторів, що визначають рівень координації необхідно виділити всебічність сприйняття і аналізу рухів, наявність образів динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин у складній їх взаємодії, формування плану і конкретного способу виконання рухів [9, с. 238]. За наявності цих складових може бути забезпечена ефективна ефекторна імпульсація м'язів та м'язових груп, які необхідно залучити до високоефективного, з точки зору координації, виконання рухів. Одними із важливих факторів також є моторна (рухова) пам'ять, внутрішня і між'язова координація, функції вестибулярної сенсорної системи [1, с. 383; 2, с. 2-4].

В танцювальній практиці формування і вдосконалення координаційних здібностей в процесі виконавської роботи, має дуже велике значення для якості засвоєння навчального процесу. Сучасний підхід до розвитку координаційних здібностей необхідний в активній руховій діяльності студента через прагнення до самовдосконалення.

Танцювальні вправи – це такі види рухових дій, які направлені на реалізацію завдань хореографічного виховання та підкорені його закономірностям, вони забезпечують функціональний рівень активності організму відповідають об'єктивно необхідному для ефективного виховання хореографічних якостей. Виконання вправ означає перехід організму на той чи інший рівень його функціональної активності. Можна стверджувати, що діапазон цього переходу може бути дуже значним в залежності від особливостей вправ та рівня підготовки виконавця.

Від особливостей змісту вправ залежать і форми танцювальних вправ: зовнішня структура – видима форма, яка характеризує співвідношення просторових, часових, динамічних параметрів руху та внутрішньої структури – характеризується зв'язками різних процесів функціонування організму між собою.

Виклад основного матеріалу досліджень. Існуючі педагогічні методики в практиці фізичного виховання показали нам, що багато спеціалістів, ставлячи координаційні здібності за значимістю на перше місце, не знають як здійснити контроль за формуванням та рівнем розвитку рухової координації. Дуже часто це відбувається методом спостереження, коли викладач оцінює координаційні здібності студентів за часом і якістю засвоєння практичного матеріалу, що може бути одним із критеріїв, який характеризує рівень розвитку координаційних здібностей, але не може дати повної картини загального стану рухової координації студента, тим паче до конкретної спортивної діяльності.

Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичного виховання і спорту сформувалися декілька відносно самостійних методологічних підходів до вивчення рухової координації:

З позиції біомеханіки, координація рухів – подолання надмірних ступенів свободи органів руху, тобто перетворення їх в керовану систему.

В "Словнику фізіологічних термінів", координацію рухів прийнято тлумачить, як "узгодження діяльності м'язових груп, які належать до різних сегментів тіла, при виконанні рухового акту".

Координацію рухів М.О. Бренштейн [1, с. 382] визначив як подолання надлишкових ступенів волі органу, що рухається, і перетворення його в керовану систему.

У теорії і методиці фізичного виховання А.А. Тер-Ованесян розглядає координацію як здатність людини швидко і точно відтворювати раніше не знайомі рухи.

Координацію, Т.Ю. Круцевич, трактує як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань.

За Е.П. Ільїним, координація – характеристика рухових дій, що пов'язана з управлінням, узгодженістю рухів і утриманням необхідної пози [11, с.4].

Координацію рухів Д.Д. Донської, Н.В. Зимкін [11, с. 3] розглядають як сукупність нервової, м'язової і рухової координації. Нервова координація є інтегрованим результатом узгодження нервових процесів, а також взаємодії сенсорних систем організму, програмування і контролю рухів у конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності. М'язова координація забезпечує узгоджену роботу рухових одиниць. Розрізняють внутрішньом'язову і міжм'язову координацію. Рухова координація передбачає узгодженість рухів окремих ланок тіла в просторі і часі.

Координаційні здібності М.С. Бриль, І.Ю. Горька [11, с. 4] розглядаються як здібності узгоджувати діяльність різних м'язових груп при здійсненні рухового акту, як найбільш досконале рішення рухових завдань, особливо складних і таких, що виникають раптово. Е.П. Ільїна зазначає, що координація містить: регуляцію рухових дій щодо їхніх часових і просторових параметрів; точність оцінювання, диференціювання і відтворення параметрів рухів; влучність і спритність; здатність до розслаблення м'язів; регуляцію пози.

Вчений В.В. Клименко вважає, що координація рухів передбачає стан психомоторної дії, коли в ній все виконується упорядковано, усвідомлено, згідно з природною логікою рухів. М.П. Гуменюк, В.В. Клименко [11, с. 4] розглядають силу, швидкість, темп, точність і влучність, пластичність і спритність, ритм і координованість як властивості рухів, що є показниками розвинених психомоторних здібностей.

У структурі координаційних рухів С.Н. Михайлова [7, с. 3] виділяє точність відтворення та диференціювання просторових, часових та м'язових параметрів рухів, точність узгодження рухів, статичну рівновагу.

Рухову координацію В.С. Староста, визначав як одну з найбільш суттєвих складових елементів рухової підготовки, високий рівень розвитку якої є основою успіху в багатьох видах спорту. Він наголошував, що ступінь розвитку координації визначається також досягненням успіху в професійній діяльності тощо, зокрема танцях та сприяє майстерному оволодінню технікою руху [10, с. 8]. Високий рівень її розвитку є основою успіхів в різноманітних видах спорту, особливо в тих, в яких кінцевий результат визначається високим рівнем технічної підготовки.

До комплексу координаційних якостей Л.Д. Назаренко [7, с. 3] відносить: спритність, рухливість, точність, рівновагу, стрибучість, ритмічність, влучність, пластичність. Автор зазначає, що всі рухові координації взаємопов'язані, однак зберігають при цьому відносну самостійність.

Серед рухових функцій особливе значення для хореографічної роботи має координація рухів. Розрізняють три основних види координації: нервову, м'язову, рухову. В фізіологічному механізмі рухової координації задіяні сенсорні системи, центральна нервова система, нерво-м'язовий апарат. Для нервової координації характерне почуття ритму, рівноваги, постави тощо. Вони можуть бути закріплені в пам'яті.

Запам'ятовування, моторна (рухова) пам'ять – одна з особливостей координації, що залежить від роботи зорового і вестибулярного апаратів та інших органів [8, с. 238].

У м'язовій координації характерна групова взаємодія м'язів, що забезпечує стійкість тіла, що характерно при бігу, ходьбі та інших рухах. Рухова координація – це процес узгодження різних частин тіла з музикою та їх розподіл в просторі і часі, наприклад тимчасовий, послідовний або один рух (Т.Баришнікова, Е.Вільчковський, О.Мартиненко та інші).

На думку В.І. Ляха [5, с. 17], необхідно розрізняти елементарні і складні координаційні здібності. Елементарними є координаційні здібності, які проявляються в ходьбі, бігу, а складні проявляються в єдиноборствах, спортивних видах, танцях. Відносно елементарною є здібність точно відтворювати

просторові параметри рухів і більш складною – здібність швидко перебудувати рухові дії в умовах несподіваної зміни обставин.

Згадані вище види координаційних здібностей можна подати як такі, що існують потенційно, тобто до початку виконання будь-якої рухової діяльності (їх можна називати потенційними координаційними здібностями), і такі, що проявляються реально на початку і в процесі виконання цієї діяльності (актуальні координаційні здібності) (Чупрун Н., 2010).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, в науковій літературі відсутній єдиний підхід до визначення поняття "рухова координація" та її структурних компонентів. Аналіз літературних джерел показав зацікавленість спеціалістів фізичного виховання і спорту питаннями значення та сутності рухової координації в розвитку фізичних якостей студентів та її формування в процесі занять хореографією.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення проблеми розвитку рухової координації студентів спеціалізації "Хореографія" в процесі фахової підготовки.

Використані джерела

1. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн (под ред. О. Г. Газенко). – М. : Наука, – 1990. – 497 с. – С. 373 – 392.
2. Донской Д. Д. Законы движения в спорте. Очерки по теории структурности движений. / Д. Д. Донской – М. : Физкультура и спорт, – 1968. – 175 с.
3. Карпеев А. Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа / А. Г. Карпеев. – Омск : СибГАФК – 1998. – 324 с.
4. Лях В. И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В. И. Лях. – Мн. : Физическая культура в школе. – 2000. – №5. – С. 3–10.
5. Лях В. И. Критерии определения координационных способностей. Теория и практика физической культуры / В. И. Лях. – 1991. – № 11. – С. 17–20.
6. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. М.: Физкультура и спорт, – 1989. – 224 с. – С. 4 – 17.
7. Петренко Г.К. Развитие координационных способностей учнів 5–6 класів у процесі навчання: автореф. дис. на здоб. вч. супеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Г.К. Петренко. – Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. – Рівне, – 2002. – 23 с.
8. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний пвісібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с. – С. 238 – 259.
9. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учеб. пособ. / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, – 2005. – 290 с. – С. 79 – 109.
10. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации /В. Староста // Теория и практика физической культуры, – 1998. – № 6. – С. 8–10.
11. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Тетяна Валеріївна Скалій; Харківн. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2006. – 21 с.
12. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений : Учеб. пособие для студ-тов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры / В.Л. Уткин. – М. : Просвещение, 1989. – 210 с.

Синеговец В.И., Сероштан В.М., Пригодий Н.А., Маслов В.Н.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

В статье рассмотрена педагогическая проблема процесса формирования двигательной координации студентов факультета физического воспитания в процессе занятий хореографией. Проанализировано состояние проблемы двигательной координации в теоретической и практической подготовке студентов.

Ключевые слова: *двигательная координация, двигательные качества, координационные способности, структура, сложнокоординационные движения.*

Sinegovets V.I., Seroshtan V.M., Prigodiy N.A., Maslov V.N.

A PEDAGOGICAL PROBLEM OF FORMING OF MOTIVE CO-ORDINATION IS IN CHOREOGRAPHIC PREPARATION OF STUDENTS

In the article the pedagogical problem of process of forming of motive co-ordination of students of faculty of physical education is considered in the process of engaged in a choreography. Consisting of problem of motive co-ordination is analysed of theoretical and practical preparation of students.

Keywords: *motive co-ordination, motive qualities, co-ordinating capabilities, firmness, co-ordinating motions.*

Стаття надійшла до редакції 29.02.12