УДК 793.3+37.016:796

А.О. Жиденко, О.В. Лукаш, Ю.Ю. Солонець

ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ХОРЕОГРАФІЧНИХ ЗАНЯТТЯХ

В статті розглянуто поняття про координаційні здібності в загальній системі фізичного виховання і спорту та хореографії, зроблено порівняльний аналіз загальної характеристики факторів, що визначають координацію студента та загальні відомості про формування координаційних здібностей студентів фізичного виховання в процесі занять хореографією.

Ключові слова: *координаційні здібності, технічна підготовка, фізичний розвиток, рухова підготовка.*

Постановка проблеми. Останнім часом стало необхідністю використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення, з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Застосування танцю, останнім часом, все більш і більш потрібне в галузі професійно-прикладної підготовки, для спеціальної й позатренувальної підготовки спортсменів, в фізичному вихованні та розвитку дітей різних вікових груп.

Хореографія, як синтетичний вид мистецтва, має потенційні можливості для вирішення багатьох завдань фізичного виховання, в тому числі, й сприянні розвитку координаційних здібностей. Хореографічні уміння й навики за своєю природою, структурою й методикою вивчення ідентичні до руховим.

Одним з головних та перспективних аспектів хореографічного виховання у студентів фізичного виховання є розвиток і вдосконалення координаційних здібностей.

Хореографію, в певному розумінні, можна віднести до складнокоординаційних видів спорту, де технічна підготовка визначається складністю та красою рухів, їх виразністю і точністю, тому що саме ці характеристики визначають певний рівень професійного результату [1]. Рухи частин тіла людини на заняттях хореографії представляють собою переміщення в просторі і часі, які виконуються в більшості суглобах одночасно і послідовно, а також потребують координаційної роботи таких м'язів, які при звичайних побутових рухах, взагалі б не були задіяні.

Формування рухової координації є однією з основних ланок у процесі навчання студентів факультету фізичного виховання в процесі занять хореографією.

Мета роботи полягає в теоретичному обгрунтуванні умови формування рухової координації.

Об'єктом дослідження є процес розвитку рухової координації у студентів факультету фізичного виховання.

Предметом дослідження є педагогічні умови формування знань про рухову координацію в процесі занять хореографією.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. 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. Матвєєва, 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. Матвєєв).

В фізіологічному механізмі рухової координації задіяні сенсорні системи, центральна нервова система, нервово-м'зовий апарат (В.А. Романенко).

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 вза є модії, формування плану і конкретного способу виконання рухів (М.О. Бернштейн, В.М. Платонов та М.М. Булатова). 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 [3]. Одними із важливіших факторів також є моторна (рухова) пам'ять, внутрішня і міжм'язова координація, функції вестибулярної сенсорної системи (М.О. Бернштейн, Д.Д. Донской) [3].

Стан організму суттєво залежить від рівня розвитку якісних сторін рухової діяльності. Характер і об'єм м'язового навантаження в більшості визначають від функціонування серцево-судинної системи, дихальної, нервово-м'язової та інших систем (П.К. Анохін, В.Б. Коренберг, І.П. Ратов, В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева).

Виклад основного матеріалу дослідження. 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.

© Жиденко А.О., Лукаш О.В., Солонець Ю.Ю., 2010

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 залежить його форми танцювальних вправ: зовнішня структура – видима форма, характеризуюча співвідношення просторових, часових, динамічних параметрів руху та внутрішньої структури – характеризується зв'язками різних процесів функціонування організму між собою.

Координаційні здібності дуже специфічні та різноманітні для кожного виду спорту. Однак їх диференціюють на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють:

- здатність оцінювати і регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів;
- здатність зберігати стійку позу (рівновагу);
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- відчуття ритму;
- здатність координувати рухи.

У тренувальній діяльності студентів факультету фізичного виховання названі здібності проявляються не в чистому вигляді, а в складній взаємодії.

В танцювальній діяльності названі здібності проявляються не в чистому вигляді, інколи навіть у взаємній взаємодії: одні відіграють провідну роль, а інші допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі у зв'язку із зовнішніми умовами, що змінюються [3].

Як із іншими руховими якостями (витривалістю, швидкістю, гнучкістю та ін.) різні види координаційних здібностей проявляються у тісній взаємодії під час тренувальних занять. В зв'язку з цим удосконалення техніки відбувається шляхом використання більш складних щодо координованості вправ, параллельно удосконалюючи різні види координаційних здібностей.

Тренувальна робота на заняттях хореографії сприяє підвищенню координаційних можливостей, які в свою чергу впливають на різноманітне удосконалення танцювальної майстерності.

Висновки. Формування координаційних здібностей дозволяє студентам фізичного виховання на заняттях хореографії розвинути та вдосконалити високий рівень виконавської майстерності, стійкість вестибулярного апарату, виразність виконання вправ, швидкість пересування, здатність орієнтуватися в просторі та інші якості, які необхідні для студента на хореографічних дисциплінах. Досконале поєднання в одне ціле всіх засобів рухової координації дозволяє узгодити рухи, пластику, артистизм та музику в єдиному часовому просторі, що призводить до великої щільності та варіативності процесів керуваннями рухами, а також здатність переносити надзвичайно великі по навантаженню вправи, зберігаючи при цьому точність рухів, економічність виконання вправ, раціональне використання механічних форм енергії.

Перспективи подальших досліджень. Викладені у статті результати теоретичних досліджень потребують подальшого систематичного вивчення і педагогічного аналізу, що дозволить сформулювати, з урахуванням зв'язків основних танцювальних компонентів, нові моделі формування рухової координації для студентів фізичного виховання на заняттях хореографії.

A.O. Zhidenko, O.V. Lukash, Y.Y. Solonets

FORMATION OF COORDINATION ABILITIES STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION IN CHOREOGRAPHIC TUTORING

In the article a concept is considered about coordinating capabilities in the general system of physical education and sport and choreography, the comparative analysis of general description of factors which determine coordination of student and general information about forming of coordinating capabilities of students of physical education in the process of engaged in a choreography is done.

Key words: *coordinating capabilities, technical preparation, physical development, motive preparation.*

Література

1. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца. – М.: Артис, 2006. – С. 55.
2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. - Донецк: изд-во ДонНУ, 2005. – С. 79-109.
3. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – С. 238-259.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Мн.: Полымя, 1989. – С. 5-40.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 4-17.

Стаття надійшла до редакції 17.04.2010 р.