

КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ключові слова: координаційні здібності, фізична культура, рухова активність, вікові особливості, моторний розвиток, контроль фізичної підготовки, старшокласники.

Рівень фізичної підготовки сучасних школярів є важливим аспектом їхнього гармонійного розвитку, а одним із ключових компонентів рухової активності є координаційні здібності. Координація визначає здатність людини ефективно керувати своїм тілом у просторі, швидко й точно реагувати на зміни навколишнього середовища, узгоджувати рухи між різними частинами тіла та адаптувати їх відповідно до поставлених завдань. У старшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток моторики, що робить контроль координаційних здібностей надзвичайно важливим у навчальному процесі з фізичної культури [2].

Координаційні здібності визначаються як комплекс рухових навичок, які забезпечують ефективне управління рухами в просторі та часі. Вони включають кілька компонентів:

- рівновагу – здатність підтримувати стійке положення тіла під час руху або в статичних умовах;
- точність рухів – здатність контролювати амплітуду, силу та напрямок рухів;
- швидкість реакції – здатність швидко реагувати на зовнішні подразники та зміну умов;
- рухову адаптацію – здатність змінювати рухові дії відповідно до змін обставин;
- ритмічність рухів – узгодженість м'язових скорочень, що впливає на плавність виконання вправ.

Координація розвивається на основі складної взаємодії нервової системи, опорно-рухового апарату та сенсорних аналізаторів. Вона є однією з найважливіших рухових якостей, оскільки забезпечує ефективність усіх інших фізичних характеристик.

Розвиток координаційних здібностей відбувається нерівномірно протягом життя людини. Найбільш інтенсивне формування цих навичок припадає на дитячий і підлітковий періоди. У молодшому шкільному віці діти освоюють основні рухові дії, але рівень координації ще є нестабільним.

У підлітковому віці, особливо у старшокласників (15-17 років), відбуваються значні зміни у функціонуванні нервової системи, м'язового апарату та сенсорного контролю. У цей період:

- покращується взаємодія між центральною нервовою системою та м'язами, що сприяє точності рухів;
- збільшується швидкість реакції на зовнішні подразники;
- покращується спроможність до прогнозування рухів та адаптації до зміни ситуацій;

– проте можуть виникати труднощі, пов'язані зі швидким ростом тіла, що впливає на координаційні навички [1, 3].

Ці особливості необхідно враховувати при розробці методик контролю та розвитку координаційних здібностей.

Контроль координаційних здібностей на уроках фізичної культури дозволяє не лише оцінити рівень розвитку моторики старшокласників, а й коригувати навчальні програми, забезпечуючи їхню ефективність і безпеку. Координаційні здібності включають кілька компонентів, серед яких можна виділити точність рухів, рівновагу, здатність до швидкої зміни положення тіла, ритмічність та адаптивність до різних фізичних навантажень. У школі ці навички відіграють значну роль у навчанні різним видам спорту, оскільки більшість технічних елементів у спортивних дисциплінах базуються на точній взаємодії м'язових груп.

Методика контролю координаційних здібностей старшокласників передбачає використання спеціальних тестів та вправ, які дозволяють оцінити рівень розвитку моторики. Одним із найпоширеніших способів контролю є тест на рівновагу, що включає вправи на утримання рівноваги на одній нозі із закритими очима або ходьбу по вузькій доріжці. Також застосовуються тести на точність рухів, які передбачають попадання в ціль, координацію рухів під час ведення м'яча або виконання складних гімнастичних елементів.

Особливу увагу в процесі контролю слід приділяти швидкості реакції на зміну умов виконання рухових завдань. Для цього використовуються вправи на зміну напрямку руху, чергування темпу виконання вправ, роботу з нестандартними завданнями. Такі методи дають змогу оцінити здатність школярів адаптувати свої рухи до нових умов і реагувати на зміну ситуації.

Важливим аспектом контролю є також використання сучасних технологій. У сучасних умовах усе частіше застосовуються відеоаналіз рухів, мобільні додатки для вимірювання часу реакції, а також електронні платформи для фіксації результатів тестувань. Завдяки таким інструментам викладачі можуть отримати більш точні та об'єктивні дані про рівень розвитку координаційних здібностей учнів.

Не менш важливим є коригування фізичних навантажень залежно від результатів контролю. Якщо у школяра спостерігається низький рівень розвитку координаційних здібностей, необхідно включати до навчальної програми спеціальні вправи, спрямовані на їх покращення. Це можуть бути вправи з рівноваги, робота з нестабільними платформами, парні рухові завдання, які потребують точності та синхронізації. Навпаки, для учнів із високим рівнем розвитку координації можна вводити більш складні вправи, що потребують швидкої реакції та складних рухових поєднань.

Контроль координаційних здібностей має також важливе значення у профілактиці травматизму. Недостатній рівень розвитку координації може спричиняти помилки в техніці виконання вправ, що підвищує ризик отримання травм. Регулярний моніторинг рівня координації дозволяє вчасно виявляти проблеми та коригувати навантаження, що сприяє зниженню ймовірності травматичних випадків [2].

Окрім традиційних методів контролю, доцільно використовувати ігрові форми навчання, що сприяють розвитку координації в умовах змагальної активності. Командні

ігри, естафети, вправи на швидкість реакції та рівновагу допомагають покращити координаційні здібності, роблячи навчальний процес більш цікавим і мотивуючим для школярів.

Таким чином, контроль координаційних здібностей старшокласників на уроках фізичної культури є важливим завданням учителя, що дозволяє оцінювати рівень розвитку рухових навичок, коригувати навчальні програми та запобігати травмам. Використання різноманітних методів тестування, сучасних технологій та адаптивних вправ сприяє ефективному розвитку координації школярів і покращенню їхньої фізичної підготовленості. Інтеграція науково обґрунтованих підходів у навчальний процес сприятиме підвищенню рівня фізичної культури учнів, зробить їхню рухову активність більш ефективною та безпечною.

Список використаних джерел:

1. Лях В.І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності». *Теорія і практика фізичної культури*. 1994. № 1. С. 48–50.
2. Лях В.І. Критерії визначення координаційних здібностей. *Теорія і практика фізичної культури*. 1991. № 11. С. 17–20.
3. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 22 с.

Ірина НЕУСМЕХОВА,

*викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Полтавського державного аграрного університету;*

Світлана СЕКРЕТ,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Ключові слова: координаційні якості, спеціальні вправи, художня гімнастика, технічна підготовка, фізична підготовленість.

Гімнастика відноситься до видів спорту, де рухи оцінюються за якістю їх виконання, а завдання спортсмена – показати здатність керувати своїми рухами, проявляти вміння поєднувати їх в координаційні акти різного ступеня складності, використовуючи статичне і динамічне виконання з максимальним проявом.

Координаційні якості є однією з ключових складових успішності у художній гімнастиці. Високий рівень розвитку координації дозволяє спортсменкам виконувати складні елементи з високою точністю, уникати помилок у змагальних програмах і зменшувати ризик травм. Сучасні дослідження підтверджують, що спеціальні вправи сприяють ефективному розвитку координаційних здібностей гімнасток.