***Василенко Анастасія Андріївна,***

*студентка групи ПО-12 факультету початкової освіти та філології*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:*

***Хмара Марина Анатоліївн****а,*

*викладач кафедри теорії і методики*

*фізичної культури та валеології*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ**

**12-13 РОКІВ ЗАСОБАМИ АКРОБАТИКИ**

**Вступ.** Розвиток та удосконалення фізичних здібностей школярів є одним з провідних завдань програми фізичного виховання в школі. Питання оцінки, розвитку та удосконалення координаційних здібностей дітей та молоді постійно знаходяться в колі інтересів учених та фахівців з фізичного виховання та спорту. Різні аспекти розвитку координаційних здібностей молодших школярів розглядаються в працях [1; 3; 5]. Усе це вимагає розширення арсеналу засобів видів спорту, які необхідно впроваджувати в уроки фізичної культури з метою оптимізації процесу розвитку координаційних здібностей дітей різного шкільного віку.

**Мета статті –** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу акробатичних вправ на розвиток координаційних здібностей учнів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Учасники дослідження. В дослідженні взяли участь 40 учнів 7-х класів, 20 дівчат та 20 хлопців, з яких було сформовано контрольну та експериментальну групи по 10 дівчат і 10 хлопців у кожній. Вік досліджуваних 12-13 років.

У дослідженні з метою вимірювання координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку використовувались наступні тести:

* для вимірювання здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів – човниковий біг 4х9м;
* здібності до орієнтування в просторі – ходьба по прямій із закритими очима;
* стійкості рівноваги – статична рівновага за методикою Бондаревського;
* відчуття ритму – ходьба зі сплескуваннями долонями в заданому темпі;
* координованості рухів – три перекиди вперед.

Ходьба по прямій із закритими очима. Учаснику зав’язують темною пов’язкою очі і ставлять обличчям у напрямку розміченої 15-метрової прямої.

За командою «Можна!» досліджуваний намагається йти якомога пряміше. У кінці 15-метрової дистанції його зупиняють. Проектуючи центр маси тіла, ставлять крейдою на підлозі відмітку. Фіксується відхилення праворучабо ліворуч, виміряне з точністю до 1см від точки (проекції центру маси тіла на підлозі) до прямої.

Статична рівновага за методикою Бондаревського. Учаснику тестування пропонують набути стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п’ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримати це положення якомога довше. Реєстрація часу на секундомірі починається після набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги.

Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі. Тест складається з однієї серії ритмічних завдань. Він вимагає спільної координації ходьби на місці з виконанням сплескувань долонями у визначеному ритмі.

Після показу першого завдання досліджуваний у ходьбі на місці на 4 рахунки повинен його відтворити плесканням долонь рук. Друге, третє й четверте завдання виконуються в тому ж порядку. Відтворення кожного завдання оцінюється як виконано або не виконано. Загальна оцінка відчуття ритму: “відмінно” (5 балів) – виконано всі чотири завдання; “добре” (4 бали) – виконано три завдання; “добре” (3 бали) – виконано два завдання; “задовільно” (3 бали) – виконано одне завдання; “погано” (2 бали ) – не виконано жодного завдання.

Три перекиди вперед. Досліджуваний стає на край доріжки з матів у вихідне положення основна стійка. За командою «Можна!» набуває положення упору присівши і послідовно, без зупинки виконує три перекиди вперед, намагаючись зробити їх за мінімальний відрізок часу. Після останнього перекиду – набуває вихідного положення. Фіксується час виконання трьох перекидів вперед від команди «Можна!» до набуття кінцевого положення.

На початку проведення дослідження нами було проаналізовано навчальну програму з фізичної культури для 5-9 класів, розроблену Т. Круцевич із співавторами. Аналіз засвідчив, що одними з головних завдань фізичного виховання учнів середніх класів є розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво-необхідних рухових дій та збільшення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей. Навчальна програма побудована за модульною системою і складається з двох інваріантних, або обов’язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів.

Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Акробатичні вправи входять як до обов’язкових модулів так і до варіативного модулю з гімнастики. Так, до варіативного модулю гімнастика, розробленого для учнів середніх класів розділ акробатика включає вивчення наступних елементів: перекиди вперед та назад, напівшпагати, стійки на руках, переворот в сторону. До 7-го класу діти вже мають засвоїти такі акробатичні вправи як: перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст, стійка на руках з опорою на стінку, а також комбінації, що включають ці вправи.

Проте, акробатика має незчисленний арсенал вправ, що можуть бути використані в процесі фізичного виховання середніх школярів, зокрема парно-групові вправи, які цікаві дітям і виконуються ними з великим бажанням і захопленням. Так, істотним доповненням до загальнодержавного стандарту було поглиблене вивчення вправ парно-групової спрямованості у вигляді окремих акробатичних комбінацій і з’єднань.

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільшого розвитку за дослідний період у дівчат експериментальної групи набули показники здібності до орієнтування у просторі (tρ = 2,4 при p<0,05), здібності до збереження статичної рівноваги (tρ = 2,6 при p<0,01) та відчуття ритму (tρ = 2,2 при p<0,05). У порівнянні з експериментальною, вищеназвані показники координаційних здібностей дівчат контрольної групи також за звітний період набули змін в бік покращення, але воно виявилося статистично не вірогідним.

У хлопців, що входили до експериментальної групи, в ході експерименту також статистично вірогідно зросли показники здібності до орієнтування у просторі (tρ= 2,2 при p<0,05) та здібності до збереження статичної рівноваги (tρ = 2,5 при p<0,05). Проте на відміну від дівчат, третім показником, що набув вірогідного зростання у хлопців виявилося не відчуття ритму, а координованість рухів, причому як в експериментальній групі (tρ = 2,3 при p<0,05), так і в контрольній (tρ = 2,7 при p<0,01).

Інші показники в контрольній і експериментальній групі хоч і набули деякого зростання, але воно виявилося статистично не вірогідним. Слід відмітити, що всі отримані показники розвитку координаційних здібностей відповідають віковим нормам досліджуваних, проте їх вірогідне збільшення може бути викликане використанням під час уроків гімнастики спеціальних вправ парногрупової акробатики.

Використання вправ парно-групової акробатики на уроках фізичної культури в 7-х класах дало змогу вірогідно покращити здібності досліджуваних дівчат і хлопців до орієнтування в просторі та до статичної рівноваги. Крім цього, покращення цих показників і в контрольній і в експериментальній групах підтверджують дані В. Ляха (2006), В. Коваля (2015) та І. Кузьменко (2013) [6].

Поряд з цим у дівчат покращилося відчуття ритму, можливо тому що комбінація мала виконуватися у визначеному темпі і деякі пари та трійки намагалися демонструвати свої комбінації під музичний супровід. У хлопців вірогідного покращення відчуття ритму не відбулося, хоча показники теж набули деякого зростання. Вищеназвані результати підтверджують висновки інших дослідників [2; 4] щодо успішного використання високо естетичних видів спорту для розвитку відчуття ритму та необхідності спрямованого розвитку цієї здібності в середньому шкільному віці.

**Висновки.** Аналіз сучасної науково-методичної та спеціальної літератури дав змогу виявити відсутність науково обґрунтованих підходів до вдосконалення координаційних здібностей учнів середніх класів засобами парно-групової акробатики. Вправи акробатики і зокрема парногрупової за своєю структурою і технікою виконання є оптимальними для розвитку більшості координаційних здібностей. Крім цього вони емоційні в своєму виконанні та викликають цікавість у дітей будь-якого віку. Використання засобів парно-групової акробатики під час вивчення варіативного модуля з гімнастки в середніх класах є дієвим засобом розвитку таких координаційних здібностей як орієнтування у просторі, здібність до статичної рівноваги та відчуття ритму, що було експериментально доведено. Отримані дані дають змогу вчителю фізичної культури розширити арсенал засобів акробатичних вправ для розвитку та вдосконалення координаційних здібностей на уроках фізичної культури.

**Література:**

1. Голенкова Ю.В., Галкіна А.В. Розвиток координаційних здібностей дівчат старшого шкільного віку засобами художньої гімнастики. Теорія та методика фізичного виховання, 2015. № 4. С. 39–44.
2. Коваль В.Ю. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. Вісник Камянець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини, 2015. № 8. С. 182–188.
3. Марченко С.І., Якименко О.С. Особливості розвитку координаційних здібностей школярів старших класів. Теорія та методика фізичного виховання, 2013. № 1. С. 27–32.
4. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб.наук.праць, 2011. № 4(16). С. 43–47.
5. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків, Херсон, 2006. 168 с..
6. Кузьменко І.О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій. Харків, 2013. 182 с.

Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту: матеріали ІІІ Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 15 травня 2020 р.) Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2020. С.