

УДК: 796.078

ОЦІНКА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Малишкін А. М.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна, Харків.

На основі науково-методичної літератури, спостереження, педагогічного експерименту розроблено підхід до оцінювання координаційних здібностей на уроках легкої атлетики в загальноосвітній школі стандартних легкоатлетичних умінь та навичок. Крім техніки виконання, важливо і внутрішнє управління руховими діями: увага, емоційне, почуттєве сприйняття. Правильна оцінка координаційних здібностей складається з трьох сторін: якісна техніка; контроль уваги виконувача, легкість виконання; сторонній контроль за емоційною, вольовою сферою.

Ключові слова: координаційні здібності, оцінка, увага, легка атлетика.

Малышкин А. Н. Оценка координационных способностей на уроках легкой атлетики в общеобразовательной школе/ Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков.

На основе научно-методической литературы, наблюдения, педагогического эксперимента разработан подход к оценке координационных способностей на уроках легкой атлетики в общеобразовательной школе стандартных легкоатлетических умений и навыков. Кроме техники исполнения, важно и внутреннее управление двигательными действиями: внимание, эмоциональное, чувственное восприятие. Правильная оценка координационных способностей состоит из трех сторон: качественная техника; контроль внимания выполняющего, легкость выполнения; независимый контроль за эмоциональной, волевой сферой.

Ключевые слова: координационные способности, оценка, внимание,

легкая атлетика.

Malishkin A. N. Evaluation of coordination abilities in the classroom athletics in secondary school/ Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkiv.

On the basis of scientific and methodical literature, observation, pedagogical experiment developed an approach to the evaluation of coordination abilities at the lessons of athletics in secondary school standard athletic skills. In addition to performance techniques, it is important to the internal management of motor actions: attention, emotional, sensory perception. Proper assessment of coordination abilities consists of three parties: the qualitative technique; performing control of attention, ease of implementation; foreign control over emotional, volitional.

Keywords: coordination abilities, evaluation, attention, athletics.

Вступ. Серед рухових здібностей одне із головних місць займають координаційні здібності (КЗ). Вони включають у собі такі поняття як почуття ритму, здібність вільно розслабляти м'язи, вміння швидко і цілеспрямовано діяти у змінних умовах, здібність зберігати рівновагу, орієнтація у просторі тощо. На думку Бернштейна М.О. [1], відмінна загальна координація, «складність у рухах», необхідна й бігунові-спринтерові, і плавцю на далекі дистанції тощо. Лях В.І. [2] розглядає такі види КЗ: загальні, спеціальні, специфічні, які можуть бути актуальними, потенційними. Показники КЗ: елементарні (прості), складні, які можуть бути абсолютними, без урахування фізичних якостей і відносними, з урахуванням фізичних якостей. Для оцінки використовують критерії, основні признаки або вимірювачі рівня КЗ [2]. Що є актуальними саме для координаційних здібностей, які, в свою чергу, є основою для спритності [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Але, у більшості випадків, кінцева оцінка виховання КЗ розглядається тільки із зовнішньої сторони.

Мета роботи: розробка методів оцінки КЗ актуальних спеціальних, специфічних та їх відносних показників для легкоатлетичних вправ учнів загальноосвітніх шкіл.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- аналіз, порівняння, спостереження, педагогічний експеримент.

Завдання дослідження:

- визначити основні напрямки оцінки координаційних здібностей;
- розробити практичні рекомендації оцінювання КЗ зі сторони виконувача.

Виклад основного матеріалу. На основі критеріїв оцінки координаційних здібностей за Лях В.І. [2], розглянемо їх використання для легкоатлетичних вправ (таблиця 1).

Таблиця 1.

Критерії оцінки координаційних здібностей, які пропонує Лях В.І. [2]

Якісні критерії		Кількісні критерії
Адекватність	правильність	точність
Своєчасність	швидкість	швидкість
Доцільність	раціональність	економічність
Ініціативність	винахідливість	стабільність

Стосовно оцінки рухових здібностей школярів на уроках легкої атлетики: адекватність – вирішує програма; правильність, точність – засвоєння учнем; своєчасність, швидкість – засвоєння учнем; доцільність, економічність – тренування учня; ініціативність, винахідливість для легкої атлетики ці критерії не підходять; стабільність – при повторях повторити результат. Звідси, при оцінці КЗ вправ легкої атлетики в загальноосвітній школі потрібно використовувати такі якісні і кількісні критерії, що використовуються на всіх рівнях: початковому, середньому, достатньому, високому (таблиця 2):

Таблиця 2.

Критерії оцінювання координаційних здібностей вправ легкої атлетики.

Якісні критерії		Кількісні критерії
	правильність	точність
Своєчасність	швидкість	швидкість
		економічність
		стабільність

Але потрібно пам'ятати, що вони не єдині. За В.Г. Ареф'євим [2] **якісні критерії (достатнього і високого рівня)**, що входять до оцінки техніки вправи кінцевого результату: вільно, легко, невимушено. За Клименко В.В. [5], при досконалому дійовому мисленні, складні рухові завдання виконуються невимушено, гармонійно, естетично красиво (**критерії дійового мислення**) [5]. Але всі ці критерії оцінювання розглядаються тільки із зовнішньої сторони, зі сторони техніки виконання. Якісна техніка у процесі руху високого рівня є розвиненими координаційними здібностями вихованими на високому рівні з погляду вчителя із зовнішньої сторони, а не з погляду, відчуттів, волі виконувача.

Під координаційними здібностями розуміються можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання руховою дією [2]. Під руховою дією розуміються навички, уміння та будь-яка цілеспрямована рухова дія. Отже, **оцінювати координаційні здібності потрібно також зі сторони управління виконувача фізичних вправ.** Виховання координаційних здібностей включає в собі точні рухи (якісна техніка), які і відображаються емоціями і почуттями у формі задоволеності, впевненості виконання, гармонійності, естетичності, вільності, легкості, невимушеності в звичайних, ігрових, змагальних умовах, що фіксує вчитель. Або ще кажуть, що в учня виникає «м'язове чуття», «почуття часу», «почуття простору» тощо [3]. Дві умови, які повинні дотримуватись під час оцінювання: фізичний і психічний стан учня повинен бути в нормі; комфортні зовнішні умови.

Оцінювання координаційних здібностей із внутрішньої сторони оптимального управління і регулювання на прикладі метання малого м'яча на дальність способом «із-за спини через плече». **Початковий рівень виховання координаційних здібностей.** Увага сконцентрована на точному виконанні елементів техніки чи підвідних вправ (таблиця 3). Груба помилка, коли концентрується увага на завданні вищих рівнів: поєднати всі елементи, автоматизовано виконати, максимальне навантаження чи результат.

Таблиця 3.

Поточна оцінка метання малого м'яча на початковому рівні учнів 6 класу.

№	Прізвище, ім'я учня	Імітація	З місця	Розбіг	Оцінка
1	Бабченко Катерина	+	+	+	10
2	Бевз Олег	+	+	+	10
3	Бондаренко Андрій	+	+	+	9

На перших кроках будівництва рухової навички свідомо увага спрямована майже на всі численні подробиці управління рухом [1].

Середній рівень. Увага сконцентрована на точності виконання техніки вправи та елементів частин техніки в звичайних умовах (таблиця 4), поєднано.

Таблиця 4.

Оцінка метання малого м'яча з розбігу на середньому рівні учнів 6 класу Сиваської ЗОШ І-ІІІ ст. (уміння І порядку).

№	Прізвище, ім'я учня	Правильність техніки	Оцінка
1	Бабченко Катерина	+	10
2	Бевз Олег	+	10
3	Бондаренко Андрій	+	9

Краще довести себе протягом десяти хвилин «до сьомого поту» найсильнішою напругою уваги і волі до якісного виконання вправи, ніж віддати 2-3 години на «абияк». Ніяка натренована увага не може охопити відразу весь цей град корекцій, тут і приходить на допомогу автоматизм [1].

Достатній рівень. Легкість виконання, точність результату (таблиця 5).

Таблиця 5.

Оцінка метання малого м'яча з розбігу на достатньому рівні учнів 6 класу (автоматизація).

№	Прізвище, ім'я учня	80% від максимуму	Оцінка
1	Бабченко Катерина	+	8
2	Бевз Олег	+	9
3	Бондаренко Андрій	+	8

Крім того, що при автоматизації кожна корекція переключється на той рівень контролю, який їй якісно найбільш впору. Автоматизоване перемикавання кожної чергової корекції управління рухом означає ще один крок для розвантаження уваги. Все більш полегшується можливість стежити за найсуттєвішими і відповідальними сторонами руху, не розмінюючись на дрібниці [1].

Високий рівень. Концентрація уваги на головному – точно, далеко метнути в заданому коридорі у змінних умовах (таблиця 6).

Таблиця 6.

Оцінка метання малого м'яча з розбігу на високому рівні учнів 6 класу (уміння II порядку).

№	Прізвище, ім'я учня	Максимальне метання м.	Оцінка
1	Бабченко Катерина	23	12
2	Бевз Олег	36	12
3	Бондаренко Андрій	35	12

На чому ж слід фіксувати увагу в кінцевому фазах роботи над навичкою? Увага потрібна тому рівню, в якому перебуває свідомість і який відповідає за успіх всього руху в цілому і головному [1]. При навчанні учень повинен точно виконувати вказівки вчителя, які важливі для певного рівня, не повертаючись назад та не забігаючи вперед. Груба помилка – намагатися, при сформованій навичці, концентрувати увагу на елементах техніки, поєднанні елементів початкового, середнього рівнів. Кінцеві результати проведеного педагогічного експерименту, використаного для пояснень на рівнях, відображені в таблиці 7.

Таблиця 7.

Рівень розвитку швидкісно-силової якості (метання) в учнів 5-6-х класів Чкалівської, Сиваської №2 (експериментальних) ЗОШ I-III ступенів (M±m) та Новотроїцької гімназії.

На початку експерименту				В кінці експерименту			
ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.
Метання малого м'яча на дальність м.(дівчатка, хлопці). *							
25,4±1,2	11,2±0,7	29,6±1,4	16,7±0,4	36,8±1,3	23,2±1,4	29,5±1,3	20,5±1

Оцінка координаційних здібностей оцінюється з трьох сторін: якісне виконання техніки в звичайних, ігрових, змагальних умовах; опитування щодо емоційних станів, уваги під час виконання вправи; спостереження за емоційним станом, увагою виконувача (учень може помилятися у своїх відчуттях, або говорити неправду). Комплексна оцінка координаційних здібностей з трьох сторін є кінцевою і якісною.

Висновки.

1. Координаційні здібності оцінюють за технікою виконання та кінцевим результатом (зовнішня сторона).
2. Для точності оцінки координаційних здібностей потрібно враховувати емоційні стани виконувача, контроль уваги, також, легкість, вільність, невимушеність, гармонійність з внутрішньої сторони управління рухом.

Література:

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с. с ил.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Якушев В.П. Теория спорта: Курс лекций / В.П. Якушев. – Витебск: Изд-во УО "ВГУ им. П.М. Машерова", 2005. – 86 с.
4. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання: підручник / В.Г. Арефьев. – Камянець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – 368 с.
5. Клименко В. В. Фізкультура і естетичне виховання / В. В. Клименко, В. П. Омельчук. – К.: Радянська школа, 1987. – 135 с.

References:

1. Bernshtejn N. A. O lovкости i ee razvitii / N. A. Bernshtejn. – M.: Fizkultura i sport, 1991. – 288 s. s il.
2. Lyakh V. I. Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie / V. I. Lyakh. – M.: TVT Divizion, 2006. – 290 s.
3. Yakushev V.P. Teoriya sporta: Kurs lektsij / V.P. Yakushev. – Vitebsk: Izd-vo UO "VGU im. P.M. Masherova", 2005. – 86 s.
4. Arefev V.G. Osnovy teorii ta metodiki fizychnogo vikhovannya: pidruchnik / V.G. Arefev. – Kamyanets-Podilskij: PP Bujnitskij O.A., 2011. – 368 s.
5. Klimenko V. V. Fizkultura i estetichne vikhovannya / V. V. Klimenko, V. P. Omelchuk. – K.: Radyanska shkola, 1987. – 135 s.