

6. Aliba Vheir. Aromatherapy// Random House Unabridged Dictionary-Washington, 1997. P. 754/
7. Styles J.L. The use aromatherapy in hospitalized children with HTY disease// Complement Ther Nurse Midwifery. – 1997/ - Vol. 3. - № 1. – P.16-20.
8. Vatseba O.Narysy z istoriyi sportyvnoho rukhu v Zarhidniy Ukzayini / O.Vatseba.-Nano-Frankivsk «Lileya-NV»,1997. - 232 s.
9. Luther M.An die Radhern aller stadte deutshes lands / M.Luther. Wittemberg, MDXXIII.

Терзі П.П.

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, (м. Одеса)

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТТЯХ З МІНІ-ФУТБОЛОМ

У статті наводяться результати експериментально-педагогічного дослідження та викладаються методичні вказівки з розвитку координаційних здібностей у дівчат-студенток на заняттях з міні-футболу по просторово-тимчасовому і силовому параметрах, здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги.

Ключові слова: міні-футбол, дівчата-студентки, координаційні здібності.

Терзі Ф.Ф. Совершенствование методики воспитания координационных способностей у студенток на занятиях мини-футболом. В статье приводятся результаты экспериментально – педагогического исследования и методические указания по развитию координационных способностей у девушек-студенток на занятиях мини-футболом по пространственно - временному и силовому параметрах, способности к статическому и динамическому равновесию.

Ключевые слова: мини-футбол, девушки-студентки, координационные способности.

Terzi F.F. Improvement of methods of education coordination abilities among students in the classroom mini football. Coordination abilities comprise: spatial orientation, accuracy of perception of movement on spatial, power and time parameters, statistical and dynamic balance. Novelty of exercise which studies, is supported by increase of coordination difficulties and creation of external conditions. The decision of impellent problems assumes performance of the mastered impellent actions in unfamiliar situations. The major principle of selection of exercises for dexterity development - is as much as possible variety. The substantive provision in a technique of development of dexterity at sportsmen is regular and consecutive their training to new different impellent actions (to habits, ability) and creation on this basis more than difficult forms of coordination of movements. Considering dynamics during experiment of accuracy of movements at young football players on spatially-power parameter on an example of throwing and jumps, it is necessary to notice that in all cases of an error of pupils at reproduction of the set movements have decreased. For all football players of improvement of accuracy in exercises during experiment was more considerable and authentic, than in throwing where changes have character of a tendency. By results football players increases at 43,6 % have been revealed. All changes were authentic. Testing in the end of the experimental period in time estimations has shown that at pupils of experimental group the considerable and authentic gain of this ability has taken place. Analyzing dynamics of development of static and dynamic balance at young football players during forming experiment it is necessary to notice that in all results have improved. Results of the spent forming experiment have allowed to draw conclusions: the made pedagogical experiment for check of efficiency of the complex developed by us on improvement of coordination abilities at young football players has yielded positive results and allow to recommend the developed technique for the use in other training groups.

Key words: minifootball, girls-students, coordination abilities.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Головною задачею фізичного виховання студентської молоді є зміцнення здоров'я організму, розвиток і вдосконалення рухів, підготовка до майбутньої професійної діяльності. На даний час міні-футбол – один з найпопулярніших форм занять дівчат-студенток, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у міні-футболі велике. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю. Цим пояснюється необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки. Позитивний вплив занять міні-футболом на організм підтверджується вітчизняними дослідниками [1, 3]. Міні-футбол налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм, готує організм до майбутньої активної діяльності студентів по оволодінню професійними вміннями та навичками [2, 5]. Особливо це стосується дівчат-студентів які професійно займаються міні-футболом у вищому навчальному закладі. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції вимагає постійного вдосконалення фізичної, тактико-технічної майстерності спортсменів [3, 5]. У міні-футболі технічна підготовка здійснюється за рахунок вдосконалення координації рухів і підвищення стійкості технічних дій. Тому одним з найбільш перспективних напрямів технічної підготовки висококваліфікованих спортсменів є вдосконалення спеціальних координаційних здібностей (А.А. Новіков, 1974; 1980; І.П. Ратов, 1972; 1979 та ін.). У теорії і практиці міні-футболу ця проблема мало розроблена. Недостатньо вивчені особливості прояву спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих спортсменів. Відсутність в літературі усебічно обґрунтованих методів та підходів до вдосконалення спеціальних координаційних здібностей приводить до зниження ефективності тренувального процесу. У зв'язку з цим питання щодо здійснення координаційної підготовки у міні-футболі придбавають особливу актуальність.

Мета дослідження – підвищення ефективності технічної майстерності в міні-футболі на основі використання методичних прийомів вдосконалення спеціальних координаційних здібностей у дівчат-студенток.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів.

Предмет дослідження – спрямований вплив фізичних вправ на розвиток координаційних здібностей у дівчат-студенток в процесі занять з міні-футболом

Результати дослідження. Під час виконання різних фізичних вправ, участі в рухливих і спортивних іграх створюються сприятливі умови для розвитку сприйняття й пам'яті, сприйняття працьовитості, активності, правдивості й вольових рис характеру [5]. Поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я й підвищення загальної працездатності, які досягаються в процесі фізичного виховання, позитивно впливають на поліпшення розумової працездатності. Статистичні дані показують, що успішність студентів, які систематично займаються фізичною культурою й спортом, значно вище, ніж у тих, які не займаються.

Відомі науковці Н.А. Бернштейн (1935; 1947; 1960); Л.П. Матвеев (1959); А.Д. Новіков (1949); Н.Г. Озолін (1949); В.С. Фарфель (1959) вважали, що спритність - це всякий довільний рух, направлений на рішення якої-небудь конкретної задачі (стрибнути якомога вище, зловити м'яч, підняти штангу і т.п.). Складність рухового завдання визначається багатьма причинами, зокрема вимогами до узгодженості одночасно і послідовно виконуваних рухів. Відомі фахівці В.М. Заціорський, М.А. Годік (1980) вказують, що вимірниками спритності є: координаційна складність завдання; точність його виконання (або час, необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку руху, коли детальна характеристика руху наперед невідома). Як вказують спеціалісти [3, 4, 5], головний принцип підбору вправ для розвитку спритності - якомога більше різноманітності. На тренуваннях потрібно більше використовувати добре розучені гімнастичні і акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухові ігри з несподівано змінними ситуаціями, вправи по техніці і тактиці гри.

В констатувальному експерименті взяли участь 60 дівчат-студенток Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського які займаються міні-футболом. Вони протестовані за 4 видами тестів, що характеризують рівень розвитку точності рухів за трьома параметрами (просторовими, силовими та часовими) та статичної і динамічної рівноваги.

1. По просторово-силовому параметру на прикладі метання м'яча 1кг на точно задану відстань (15 м) і стрибка з місця на точно задану відстань (160 см.). 2. Силовий параметр виявлявся по відтворенню зусилля «вписали» від максимально можливого на кистьовому динамометрі. 3. По тимчасовому параметру діти одержували завдання, дивлячись на секундомір і запам'ятовуючи тривалість 20-секундного інтервалу часу, потім по власному відчуттю часу відтворювати його при багаторазовому виконанні такого завдання. 4. Оцінка здатності до утримання статичної рівноваги являє собою підтримка рівноваги на одній нозі (поза «ластівки») з заплученими очима. Реєструють час утримання пози, с. 5. Оцінка здатності до утримання динамічної рівноваги являє собою ходьбу по лінії з заплученими очима обличчям уперед, приставляючи п'ятку однієї ноги до носка іншої. За результатами тесту по просторово-силовому параметру відсоткове співвідношення помилок контрольної та експериментальної груп становить 6,4 і 16,6. Вивчаючи динаміку помилок при відтворенні заданої м'язової напруги, ми бачимо, що здатність до м'язових диференціацій у контрольної та експериментальної груп становить 33,3%. По тимчасовому параметрі 20-секундного інтервалу часу відсоткове співвідношення помилок контрольної та експериментальної груп складає 40,0%. Найбільше за цими параметрами відстає експериментальна група.

Щодо здатності утримання статичної рівноваги відсоткове співвідношення помилок контрольної та експериментальної груп становить 25,7%. За утриманням динамічної рівноваги співвідношення становить 19,8%. Найбільше за цими параметрами відстає експериментальна група. Зі студентками з метою вдосконалення в них координаційних здібностей був проведений наступний навчально - педагогічний експеримент. Протягом 6 місяців вдосконалюванню координаційних здібностей приділялася особлива увага. На початку основної частини занять в експериментальних групах протягом 10-15 хвилин виконували в заздалегідь виявлених індивідуальних дозуваннях спеціальні вправи, постійно перевіряючи їхню точність методом контролю й самоконтролю. Кількість вправ, які можуть бути використані з метою розвитку координаційних здібностей, практично безмежно. Вони можуть бути із предметами й без предметів, проводитися повільно й швидко, у вигляді певних комплексів і ігор, впливати від більше простих, освоєних, до більше складного.

Основне положення в методиці розвитку спритності у спортсменів - це систематичне й послідовне їхнє навчання новим різноманітним руховим діям (навичкам, умінням) і створення на цій основі більше складних форм координації рухів. Важлива роль у здатності диференціювати параметри рухів належить проприоцептивної чутливості. Вона вдосконалюється при використанні вправ, спеціально спрямованих на підвищення виразності м'язово-рухових сприйнятів. Наприклад, при кидках це використання м'ячів різної величини й ваги, з різних відстаней в одну мету, з різних вихідних положень і т.п. В основі іншого методичного підходу лежать підвищені вимоги до інших аналізаторів. Прикладами таких завдань є виключення зору або обмеження зорового контролю. Також в заняття були застосовані естафети й рухливі ігри із включенням металевих вправ, стрибків на точність приземлення, елементів єдиноборств і спортивних ігор. Результати тестування, отримані наприкінці навчального експерименту, були зрівняні з констатуючим дослідженням (табл. 1). Розглядаючи динаміку за час експерименту точності рухів у дівчат по просторово-силовому параметру на прикладі метань і стрибків слід зазначити, що у всіх випадках помилки при відтворенні заданих рухів зменшилися.

Для всіх дівчат поліпшення точності в стрибкових вправах за час експерименту було більше значним і достовірним ($P < 0,05$), чим у метаннях, де зміни носять характер тенденції. За результатами кистьової динамометрії у дівчат також було виявлено збільшення показників на 45,6 %. Всі зміни були достовірними ($P < 0,05$). Як було встановлено в констатуючому експерименті, найменший рівень точності студентки виявили в оцінках часу. Тестування наприкінці експериментального періоду показало, що в дівчат експериментальної групи відбувся значний і достовірний приріст цієї важливої здатності.

Таблиця 1

Порівняльні результати експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту

група	Просторово-силовий параметр		Силовий параметр	Часовий параметр
	Метання м'яча (15 м.)	Стрибок у довжину (160см.)	М'язові диференціації, (кг)	Відтворення 10 с.
до експерименту	3,2	4,0	4,0	1,0
після експерименту	2,8	3,1	3,1	0,4
% співвідношення	12,5	22,5	45,6	60,0

Аналізуючи динаміку розвитку статичної та динамічної рівноваги (табл. 2) у дівчат за період формуючого

експерименту слід відзначити, що у всі результати поліпшилися.

Таблиця 2

Порівняльні результати статичної та динамічної рівноваги в експериментальній групі після проведення педагогічного експерименту

Групи	Рівноваги на одній нозі (поза «лелекі» з заплющеними очима)	Ходьба по лінії з заплющеними очима
до експерименту	3,2	4,0
після експерименту	5,5	2,9
% співвідношення	71,8	27,5

За результатами тестування точності рухів в експериментальній групі (табл. 3), які перевищують показники контрольної групи, хоча деякі зрівнялися з ними. В контрольній групі зростання цього показнику майже не спостерігалось, що підтверджує меншу ефективність загально прийнятих методик навчання, що ви користується при тренуванні у міні-футболі.

Таблиця 3

Порівняльні результати контрольної та експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту

групи	Просторово-силовий параметр		Силовий параметр	Часовий параметр
	Метання м'яча (15 м.)	Стрибок у довжину (160см.)	М'язові диференціації (кг.)	Відтворення 10 с.
контрольна	3,1	3,6	3,0	0,6
експериментальна	2,8	3,1	3,1	0,4
% співвідношення	9,7	13,9	3,0	33,4

Таблиця 4

Порівняльні результати тестування здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги контрольної та експериментальної групи

Групи	Рівноваги на одній нозі (поза «лелекі» заплющеними очима)	Ходьба по лінії з заплющеними очима
контрольна	4,3	3,0
експериментальна	5,5	2,9
% співвідношення	27,9	3,4

Результати здатності до утримання статичної рівноваги (табл. 4) після проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі стали вищими, а показники динамічної рівноваги зрівнялися з показниками контрольної групи. В контрольній групі зростання цього показнику майже не спостерігалось.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз результатів дослідження дозволив виявити у студенток дуже важливу закономірність, що полягає в поліпшенні якості управління рухами з підвищенням його тимчасових, силових і просторових характеристик. Разом з цим якість управління основними параметрами технічних дій у досліджуваних спортсменів неоднаково. За результатами точності рухів в експериментальній групі показники перевищують контрольну. В контрольній групі зростання цього показнику майже не спостерігалось. Встановлено, що провідним параметром координації рухів являється здатність до управління просторовими характеристиками прийомів.

2. Проведений педагогічний експеримент для перевірки ефективності розробленого нами комплексу заходів з удосконалення координаційних здібностей у дівчат-студенток дав позитивні результати, що дозволяє рекомендувати розроблену нами методику для використання в інших учбово-тренувальних групах з міні-футболу і для самостійних занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик // - М., ГЦОЛИФК, 1980 - 127 с.
2. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании / В.И. Лях // Теор. и практ. физ. культ. 1988. – № 2. – С. 57–59.
3. Малахов С.В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта / С.В. Малахов // Сб. науч. трудов / [под ред. Е. Скоморохова.]. - М., 1998. - 118 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев// - М., Физкультура и спорт, 1991. - 327 с.
5. Платонов В.Н. Система спортивной тренировки / В.Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки // [под ред Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.]. - М., 1995. – С. 80–193.

Футорний С.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА - НОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я

Стаття присвячена актуальним питанням вивчення скандинавської ходьби, особливостям її застосування в області оздоровчої фізичної культури, фізичної рекреації та реабілітації. Як позначено, за фізіологічним впливом на організм, скандинавська ходьба відноситься до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може бути застосована як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій систем дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин.

Ключові слова: скандинавська ходьба, оздоровча фізична культура, фізична рекреація, фізична реабілітація, здоров'я.

Футорний С.М. Скандинавская ходьба – новый элемент формирования здоровья. Аннотация. Статья посвящена актуальным вопросам изучения скандинавской ходьбы, особенностям ее применения в области оздоровительной физической культуры, физической рекреации и реабилитации. Как обозначено, по физиологическим