

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ГІМНАСТИКИ

Тетяна Козлова, Санія Шарафутдінова

Київський національний технічний університет України «Київський
політехнічний інститут»

Постановка проблеми. Збільшення навчального навантаження студентів, зниження рухової активності призводить до погіршення фізичного здоров'я. Тому проблема пошуку засобів та методів збільшення рухової активності студентів є актуальною. Рухова діяльність являє собою специфічний вид діяльності, який полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем. Рухова функція виявляється в управлінні людиною своєю моторикою. Моторика (лат. *motus* – рух) – рухова активність організму або окремих органів. Моторика забезпечує рухову діяльність, без якої неможливе повноцінне життя та розвиток. До її компонентів відноситься обсяг вмінь та навичок в різних видах рухів, а також рівень розвитку фізичних якостей людини [3].

На розвиток рухової функції значний вплив здійснює режим рухової активності, засоби та методи фізичного виховання. Розвиток рухових здібностей пов'язаний з рівнем інтелектуального розвитку людини. Зокрема це стосується координації, яка забезпечує управління та регулювання руховими діями (координаційні здібності). Координаційні здібності – одна із суттєвих ознак рухової підготовленості людини. Високий рівень їх розвитку є запорукою успіхів у різних видах діяльності. Тому розвиток, вимірювання та оцінка координації є важливою [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дефіцит рухової активності, обмеження можливостей режиму студентів, на думку багатьох авторів (І.А. Варшавський, М. С. Бесарабов, А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек, В. В. Борисова, Е. С. Вільчковський та ін.), негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я, розвиток рухових можливостей сучасної молоді. У зв'язку з цим, однією із сприятливих умов впливу на рухову сферу студентів слід вважати збільшення рухової активності через удосконалення засобів та методів фізичного

навчання, розширення та розробку форм занять фізичною культурою у вільний час [1,2,5].

Однією із головних ознак рухової підготовки людини є інтеграційні здібності, які суттєво впливають на успіх у різних видах діяльності. Координація – (лат. *coordinatio* – взаємовпорядкування) являє собою узгодження активності м'язів тіла, спрямовані на успішне виконання рухової задачі. При формуванні рухового навичку відбувається видозміна координації рухів, у тому числі оволодіння специфічними характеристиками рухів органів. На початкових стадіях навчання здійснюється передусім за рахунок активної статичної фіксації цих органів, потім – за рахунок коротких фізичних імпульсів, які направляються в необхідний момент до певного м'язу. На заключних стадіях формування досвіду відбувається вже використання переважних інерційних рухів, спрямованих тепер на вирішення завдань. У сформованому динамічно стійкому русі відбувається автоматичне узгодження всіх інерційних рухів без продукування особливих імпульсів для корекції. Коли м'язи людини взаємодіють злагоджено і ефективно, можна говорити про хорошу координації рухів [3,5].

Мета дослідження: удосконалення фізичного виховання шляхом формування навичок координації рухів студенток відділення „шейпінг” НУУ „КПР”. Для досягнення поставленої мети необхідно: 1. Виявити ефективні вправи, які сприяють розвитку координації рухів студенток I-II курсів. 2. Розробити методику формування координації рухів студенток I-II курсів відділення „шейпінг”.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, вивчення, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі фітнесного комплексу НУУ „КПР” відділення „шейпінг” в II етапи. В ньому брали участь 40 студенток I-II курсів (експериментальна група – 20 студенток, контрольна група – 20 студенток).

Вихідний рівень розвитку координації студенток визначався за допомогою тестовими завданнями: ускладнена проба Ромберга II, що дозволяє визначити статичну координацію (її використовують при дослідженні функціонального стану вестибулярного аналізатора) – у положенні стоячи на одній лінії так, щоб носок однієї ноги торкався ступні іншої, руки попереду, заплющивши очі; тест для визначення статичної координації: стоячи на одній нозі, стегно іншої підняте паралельно підлозі, руки нарізно, заплющивши очі; а також тест для

визначення рівня динамічної координації: з В.П.: О.С. 1- стрибком нарізно, руки в сторони; 2- стрибком ноги у В.П., руки догори; 3- стрибком ноги нарізно, руки в сторони; 4- стрибком у В.П. (оцінюється за 5-тибальною системою).

Для занять нами були підібрані вправи, які впливають на моторику студенток і розвивають координацію рухів: виконання комплексу вправ на координацію без предметів різної складності; комплексу вправ на координацію та рівновагу в фітболі, вправи гімнастики «Пілатес», вправи на координацію зі скакалкою. Ці вправи лягли в основу методики для формування навичок координації рухів студенток I-II курсів НТУУ «КПІ».

Зміст і планування навчального матеріалу у продовж I семестру мали таку різницю: в експериментальній групі наприкінці кожного заняття виконувались вправи для розвитку координації рухів. Контрольна група займалася за загальною програмою з фізичного виховання. На початку експерименту параметри усіх досліджуваних майже не відрізнялись. Після трьох місяців занять за першим та другим варіантом методики можна було виявлено різницю результату тестування (табл. 1).

Таблиця 1
Результати тестування координації студенток на початку та в кінці експерименту

№ з/п	Тести	Контрольна група n = 20		Експериментальна група n = 20	
		До	Після	До	Після
1.	Проба Ромберга (сек.)	82,75	89,9	83,35	95,85
2.	Тест для визначення статичної координації (сек.)	35.5	45.8	36	> 50
3.	Тест для визначення динамічної координації (балів)	3.4	4.8	3.3	5

Результати експериментальної групи у пробі Ромберга дорівнювали середньому 95,85 сек., що на 5,95 сек. краще, ніж у контрольній групі (рис. 1).

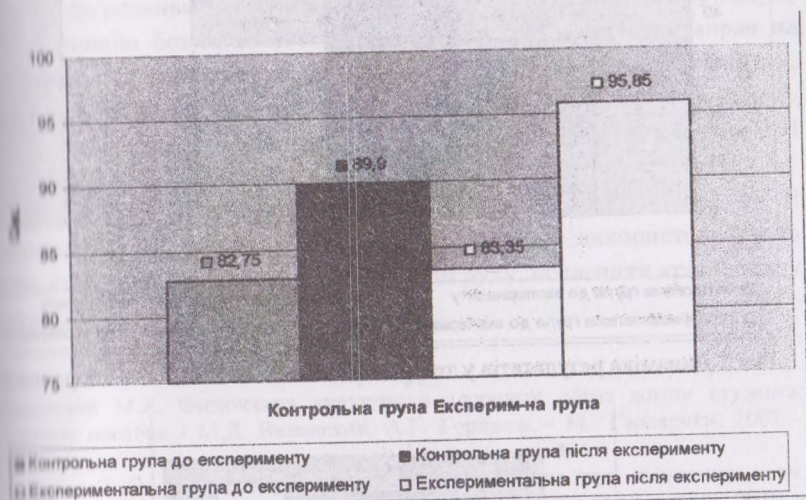


Рис. 1 Динаміка зростання результатів у пробі Ромберга

У тесті для визначення статичної координації середній показник експериментальної групи також був вищим за показник у контрольній групі на 4,2 сек. (рис. 2). Виконання тесту для визначення динамічної координації для студентів було найскладнішим, особливо під час початкового тестування. Проте, його виконання після експерименту зросло в обох групах. Результат контрольної групи – 4,8 балів; експериментальної – 5,0 (рис. 3).

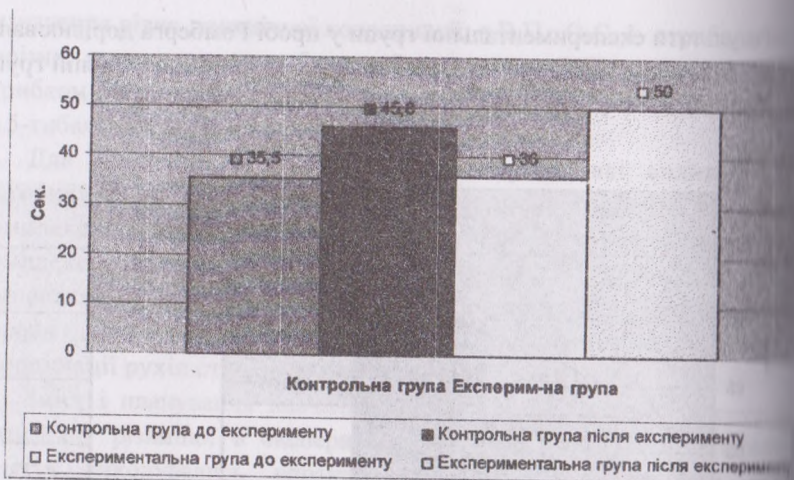


Рис.2 Динаміка результатів у тесті для визначення статичної координації

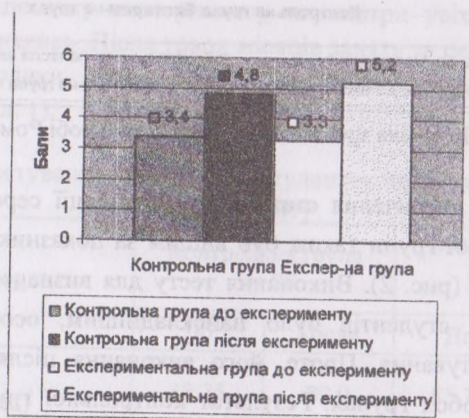


Рис.3 Динаміка результатів у тесті для визначення динамічної координації

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що координаційні здібності суттєво впливають на успіх у різних видах діяльності людини. Використання на заняттях вправ для розвитку координації рухів впливає на функціональну діяльність ЦНС, процес обміну речовин, поліпшує загальний стан здоров'я, підвищує фізичну та розумову працездатність, що сприяє реалізації загальних та творчих можливостей студенток. Результати експерименту підтвердили, що у

станіток підвищився рівень фізичної підготовленості і сприяв більш повному виконанню контрольних нормативів.

3. Нами були підібрані вправи, які впливають на моторику студенток та розвивають координацію рувів (виконання комплексу вправ на координацію без предметів різної складності, комплексу вправ на координацію та рівновагу в фітболі, вправи з гімнастики «Пілатес», вправи на координацію зі скакалкою та ін.). Ці вправи лягли в основу методики для формування навичок координації рухів студенток I-II курсів ІТГУУ «КП».

3. Аналіз результатів дослідження показав, що в II експериментальній групі, де на кожному занятті використовувались вправи, які формують навички координації руху, показники кращі, ніж у контрольній групі.

Література:

- Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 118 с.
- Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 148 с.
- Линьєв М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: [навч. посіб. для факультетних вузів]. – Львів: Штабор, 1997. – 204 с.
- Нагатонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник / В.М. Нагатонов, М.М. Булатова – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
- Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие / В.А. Романенко – Донецк: Издательство ДонНУ, 2005. – 290 с.

ДИНАМІКА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ З ЕЛЕМЕНТАМИ ШЕЙПІНГУ

Романа Сіренко, Юлія Скуйбіда

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Важливою проблемою життєдіяльності студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства є збереження та підвищення здоров'я, підвищення рівня розумової та фізичної