

РОЗВИТОК РУХОВО-КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОРКАУТУ

О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко, М. Ю. Рой

У статті розглядаються деякі особливості формування та розвитку рухово-координаційних здібностей студентів на позааудиторних заняттях з воркауту. Воркаут дуже сучасний та популярний вид спорту один з нетрадиційних видів гімнастики. В процесі освоєнні техніки і методики навчання вправам з воркауту у студентів розвиваються життєво важливі фізичні здібності – сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність та рухово-координаційні здібності.

Ключові слова: воркаут, студенти, позааудиторні заняття, заклади вищої освіти, рухово-координаційні здібності.

The article deals with some peculiarities of formation and development of students' motor-coordination abilities in non-classroom workout lessons. Workout is a very modern and popular sport, one of the non-traditional types of gymnastics. In the process of mastering the techniques and methods of teaching workout exercises, students develop vital physical abilities – strength, speed, flexibility, endurance, agility and motor-coordination abilities.

Key words: workout, students, extracurricular activities, institutions of higher education, motor-coordination abilities.

Як відомо, основним завданням системи фізичного виховання є досягнення високого рівня фізичного виховання, починаючи з ЗДО, ЗЗСО та ЗВО. Це пояснюється тим, що фізичне виховання в навчальних закладах охоплює молодь. Фізична культура і спорт молодій людині виступають як засоби: соціального становлення, активного розвитку їх індивідуальних і професійно значущих якостей, виховання їх в дусі колективізму і взаємодопомоги, з почуттям відповідальності й гордості за свій колектив, країну та досягнення фізичної досконалості. Таким чином, перед молоддю ставиться завдання придати фізичному руху масовий характер, створити науково-обґрунтовану систему фізичного виховання.

За даними науково-методичної літератури (О. М. Колумбет, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2005; Л. П. Сергієнко, 2009 та ін.) доведено, що у переважній більшості студентів зовсім немає зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожного студента. Тому заняття нетрадиційними видами гімнастики, в тому числі заняття

воркаутом, можуть бути альтернативним шляхом вирішення проблеми здоров'я нації.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та виявити вплив методики спеціальних вправ воркауту на розвиток рухово-координаційних здібностей студентів ЗВО в процесі позааудиторних занять.

Для вирішення поставленої мети в роботі ставляться наступні **завдання**:

- 1) узагальнити теоретичні знання й практичний досвід з проблеми дослідження;
- 2) розглянути особливості організації позааудиторних занять з воркауту зі студентами ЗВО;
- 3) визначити вплив методики навчання воркауту на розвиток рухово-координаційних здібностей студентів.

Об'єкт дослідження – процес позааудиторних занять студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – використання методики спеціальних вправ з воркауту в процесі позааудиторних занять зі студентами закладів вищої освіти.

Методологічною основою роботи є сучасні методи наукового пізнання, застосування яких обумовлене змістом і метою поставлених завдань.

Координаційна структура любого руху, навіть простого, дуже складна, оскільки вона – результат сумісного пересування тіла і його ланок у просторі, яке відбувається за рахунок постійної зміни напруження м'язів. Разом з тим, ця структура представляє собою цілісне утворення нейродинамічної і біомеханічної структур, які дозволяють вирішувати механічну задачу переміщення тіла у просторі. В управлінні довільними рухами приймають участь всі відділи ЦНС – від спинного мозку до вищих проєкцій рухової сенсорної системи. Складна ієрархія відношень між вищими і нижчими відділами ЦНС є основою рухової координації.

Сутність фізіологічної координації полягає в узгодженості рухових окремих органів і систем в цілісному руховому акті. Умовно можна виділити три види координації: нервову, м'язову і рухову.

1. *Нервова координація* – узгоджує усінервові процеси, які забезпечують вирішення визначених рухових задач.

2. *М'язова координація* – забезпечує узгодження напруги і розслаблення м'язів, внаслідок чого створюються умови виконання рухів.

3. *Рухова координація* – забезпечує узгодження сполучення окремих ланок тіла у просторі і часі, яке відповідає руховій задачі, поточній ситуації і функціональному стану організму [6].

Початківцям які займаються воркаутом необхідно засвоїти:

- важливі робочі положення на снарядах в статиці та в умовах елементарних переміщень;

- елементи гімнастичного стилю (виконання вправ з прямими та зімкнутими ногами, з натягнутими вшпінками, з правильною поставою, тощо.);

- елементи пластики, руху, розвиваюче почуття ритму, навичок роботи з музичним супроводженням;

- оволодіння гнучкістю, силою, координацією рухів, здібністю до орієнтації в просторі та іншими якостями необхідними для придбання найпростіших навичок [5].

Таким чином, в роботі нами використовується методика спеціальних вправ з воркауту що включає вправи на гімнастичних снарядах (бруси, перекладина), які окремо виконуються в упорах та висах, а також взаємодія з елементарними акробатичними вправами так і з стрибками не опорними та опорними, що дає можливість представляти воркаут як самостійний зв'язок зі складними класичними гімнастичними вправами. Теорія, практика та методика оволодіння фізичними вправами воркауту успішно використовує їх як на позааудиторних заняттях, так і на заняттях фізичного виховання в цілях гармонійного фізичного і морального розвитку молоді [1, 3].

У нашому дослідженні взяли участь студенти КЗ «ХГПА» ХОР факультету фізичного виховання та мистецтв. Спочатку ми спостерігали за академічними групами на заняттях з дисципліни ТМ Гімнастика та позааудиторні заняття з воркауту які відвідують студенти. Потім серед цих студентів були обрані 22 хлопці з однаковим віком та приблизно однаковим рівнем фізичної підготовки, які у подальшому прийматимуть участь в основному дослідженні. Дванадцять хлопців склали контрольну групу і інші дванадцять, експериментальну. В експериментальній групі займатимуться – хлопці за спеціальною методикою воркауту для розвитку рухово-координаційних здібностей, а в контрольній групі – хлопці, які займатимуться звичайною спотивною гімнастикою [2]. Студенти обох груп на початку і в кінці експерименту пройшли тестування де було визначено рівень розвитку фізичних якостей хлопців, а саме рухово-координаційних здібностей [8]. У процесі експерименту було визначено позитивну динаміку експериментальної групи у визначенні рівня розвитку рухово-координаційних здібностей. Контрольна група показала теж добрий результат у розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, спритності) але показники рівня розвитку рухово-координаційних здібностей був гірше ніж в експериментальній групі [7].

Зробивши аналіз отриманих результатів можна стверджувати, що застосування методики спеціальних вправ з воркауту на позааудиторних заняттях зі студентами сприяло підвищенню показників фізичних якостей, а саме рухово-координаційних здібностей

студентів.

Таким чином, розвиток фізичних якостей які включають в себе і рухово-координаційні здібності, можна цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати, використовуючи різні методи нетрадиційної гімнастики – воркауту та враховувати фізичний розвиток, вікові та індивідуальні особливості студентів.

Література:

1. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / Ю. М. Салямі, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 144 с.: іл.
2. Гімнастична термінологія: навчально-методичний посібник / В. Х. Фоменко, О. М. Школа, О. В. Фоменко. Харків: ФОП Бровін О. В., 2015. 180 с.
3. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
4. Журавин М. Л., Меньшиков Н. К. Гимнастика: учеб. для студ. выс. учеб. заведений. Минск: Академия, 2002. 436 с.
5. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ : Освіта України, 2014. 420 с.
6. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків: ХаДІФК, 2001. 220 с.
7. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
8. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі : навчально-методичний комплекс. Миколаїв, 2009. 126 с.