



Національний авіаційний університет

Навчально-науковий інститут
інноваційних освітніх технологій

16 червня 2020 року

I Всеукраїнська науково-практична конференція

**Дистанційна освіта в Україні:
інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти**



WWW.IIOT.NAU.EDU.UA



ВОРКАУТ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВО-КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО

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. У 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' motorcoordination 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.

Keywords: *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. Колумбет, 2014; Т. Круцевич, 2005; Л. 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 усі нервові 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 вшпиньками, 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.

Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти.

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 ТМГімнастика 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. Одинадцять хлопців склали контрольну групу і інші одинадцять, 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 показник рівня розвитку рухово-координаційних здібностей був гірший, 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.

Список використаних джерел

1. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю.М. Салямі, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144 с.: іл.
2. Гімнастична термінологія : навч.-метод. посіб. / В.Х. Фоменко, О.М. Школа, О.В. Фоменко. – Харків : ФОП Бровін О.В., 2015. – 180 с.
3. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
4. Журавин М.Л. Гимнастика : учеб. для студ. выс. учеб. заведений / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. – Минск : Академия, 2002. – 436 с.
5. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді : [монографія]. – К. : 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 / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
8. Сергієнко Л.П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі : навчально-методичний комплекс / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв, 2009. – 126 с.