Висновки. Існують проблеми в розвитку дитячого спорту в районних центрах України, а саме населення мало проінформоване про користь танців для організму дитини, спортивні танці викладають в старих будівлях та залах, які зазвичай клуб бере в оренду, і ці витрати лягають на плечі батьків, у спортивних залах шкіл проводяться турніри, діти змагаються не на паркеті а на пофарбованій підлозі.

Крім оренди зала на плечі членів спортивно – танцювальних клубів лягають: членські внески, затрати на індивідуальні заняття, придбання та оренди конкурсного одягу, затрати на участь в турнірах (внески, витрати на переїзди та проживання). Фінансові проблеми ускладнюють розвиток спортивно-бальних клубів. І тому для підтримки талановитих людей дуже потрібна державна підтримка і інвестиції, а її практично не існує.

Список використаної літератури

1. Артем’єва Г. П, Дрогомирецька С.Ю. Удосконалення техніки виконання вправ дітей 7–9 років на етапі попередньої базової підготовки у спортивній аеробіці. *Зб. наук. пр. Харків. держ. акад. фіз. культури.* Харків, 2014. № 1 (1). С. 124.

2. Батир Н. Танцювальне мистецтво народів Сходу в контексті сучасного діалогу культур. *Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації : матеріали VII Всеукр. наук. конф.*, 15 груд. 2011 р. Тернопіль : ТНПУ, 2011. С. 115–118.

3. Бернадська, Д. Розвиток сучасного танцю як виду спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорт.у* 2018. № 1. С. 37–40.

4. Воронова В., Спесивих О., Особливості потребово-мотиваційної сфери спортсменів – танцюристів. *Теорія і методика фізичного виховання іспорту*.2017.№3.- С.87-90.

5. Калужна,О. Фізична підготовка у системі багаторічного тренування спортсменів-танцюристів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 81–83.

РУХОВО-КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОРКАУТУ В ЗВО

Фоменко О. В., Фоменко В. Х.
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Анотація. У статті розглядаються деякі особливості формування та розвитку рухово-координаційних здібностей студентів на секційних 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.

Вступ. 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 освітніх закладах охоплює молодь. Фізична культура і спорт молодої людини 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-обгрунтовану 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 дослідження – теоретично обґрунтувати та виявити вплив методики спеціальних вправ воркауту на розвиток рухово-координаційних здібностей студентів ЗВО в процесі секційних занять.

З**авдання дослідження**:

1) узагальнити теоретичні знання й практичний досвід з проблеми дослідження;

2) розглянути особливості організації секційних занять з воркауту зі студентами ЗВО;

3) визначити вплив методики навчання воркауту на розвиток рухово-координаційних здібностей студентів.

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

Предмет дослідження – використання методики спеціальних вправ з воркауту в процесі секційних 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 моску до вищих проекцій 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, у нашому дослідженні 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 секційних заняттях, так і на заняттях фізичного виховання в цілях гармонійного фізичного

і морального розвитку молоді [1, 3].

Результати дослідження та їх обговорення. У нашому дослідженні взяли участь студенти КЗ «ХГПА» ХОР факультету фізичного виховання та мистецтв. Спочатку ми спостерігали за академічними групами на заняттях з дисципліни «Теорія та методика викладання гімнастики» та секційних занять 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 експериментальної групі займатимуться – хлопці за спеціальною методикою воркауту для розвитку рухово-координаційних здібностей, а в контрольної групі – хлопці, які займатимуться звичайною спортивною 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].

Висновки. Зробивши аналіз отриманих результатів можна стверджувати, що застосування методики спеціальних вправ з воркауту на секційних 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 використаної літератури

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.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

Хоронжевський Л. Є., Хоронжевський Н. Л.

Вінницький державний педагогічний університет Ім.Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті дано визначення поняттю «функціональний тренінг». Проаналізовано особливості і відмінності функціонального тренінгу від інших видів тренувань. Визначено мету вправ функціонального тренінгу.

Вступ. Загальновідомо, що оздоровчий фітнес, як вид рухової активності, поділяється на чотири основні напрямки: аеробіка, силовий фітнес, ментальний фітнес та функціональний тренінг. Кожен з них має своє особливе спрямування. На нашу думку, найбільш цікавим є функціональний тренінг, адже він поєднує у собі велику кількість різноманітних засобів, які дозволяють досягти найбільшого адаптаційного ефекту та використовувати вправи навіть з людьми, які мають певні обмеження та протипоказання до рухової активності.

Мета дослідження. Дати загальну характеристику функціональному тренінгу, як одному із сучасних фітнес напрямків.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Функціональний тренінг – це комплекс вправ і методів, спрямований на всебічний розвиток тіла, аби максимально адаптувати його до навколишніх умов життя. Головний принцип заняття – задіяти та активізувати якнайбільше м'язів одночасно, використовуючи багатосуглобні вправи, а також, видозмінюючи повсякденні рухи, навчити ваше тіло швидко реагувати на зміну положення в просторі, виконуючи як