

- мотивации физкультурной активности студентов в вузе // Молодой ученый. – 2015. – № 5. – С. 441–443. URL: <https://moluch.ru/archive/85/16031/>
2. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы // 2013. – № 5 (38). – С. 59–63.
 3. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68.

Ключові слова: фітнес, пілатес, методики оздоровлення, дихання, сколіоз, гнучкість.
Ключевые слова: фитнес, пилатес, методики оздоровления, дыхание, сколиоз, гибкость.

Key words: fitness, pilates, methods of recovery, breath, scoliosis, flexibility.

БАРСУКОВА ТЕТЯНА ОЛЕКСАНДРІВНА

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗВО

Фізичні якості – це комплекс морфологічних і психофізіологічних властивостей, які відповідають певній м'язевій дії і забезпечують ефективність виконання рухових дій. Щодо фізичних якостей взагалі, і координаційних зокрема, то тут досить важко провести межу між розвитком і вдосконаленням, оскільки в процесі вдосконалення відбувається розвиток якостей. Сьогодні добре відомо, що отримати точну інформацію про рівень розвитку фізичних якостей можна за допомогою тестів (контрольних нормативів) за програмою, затвердженою Міністерством освіти та науки України.

Актуальність даної теми обумовлена станом і рівнем фізичної підготовки студентів вищої школи, адже проблема розвитку і вдосконалення координаційних здібностей, відіграє ключову роль в процесі оволодіння руховими навичками.

Мета даної роботи – проаналізувати стан розвитку координаційних якостей студентів НУ «ОЮА».

Студентський вік є завершальним етапом в розвитку фізіологічних, психічних і функціональних можливостей організму. Цей період характеризується остаточним формуванням зростання організму, опорно-рухового апарату, сенсорної і рухової координації, вегетативних функцій.

Координація – здатність швидко, точно, доцільно, економно і винахідливо, тобто найдосконаліше, вирішувати рухові завдання.

Координованість – результат узгодженого поєднання рухів з відповідно поставленим завданням, станом організму і умовами діяльності.

Існує три види координації:

– нервова координація – узгодження нервових процесів, керуючих рухами через м'язове напруження. Це узгоджене поєднання нервових процесів, що приводить до конкретних умов у рішенні завдання;

– м'язова координація – узгодження напрути м'язів, що передають команди управління на ланки тіла як від нервової системи, так і від інших факторів. М'язова координація не однозначна нервової, хоча і керується нею;

– рухова координація – узгоджене поєднання рухів ланок тіла в просторі і в часі, одночасне і послідовне, відповідно поставленій задачі, зовнішньому оточенню і станом людини. Вона не однозначна м'язової координації, хоча і визначається нею.

Координаційні здібності можна визначити як сукупність властивостей людини, що виявляються в процесі рішення рухових завдань різної координаційної складності і обумовлюють успішність управління руховими діями і їх регуляцією.

Можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

– оцінка і регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів;

– збереження стійкості (рівновага);

– відчуття ритму;

– орієнтування в просторі;

– довільне розслаблення м'язів.

Для вдосконалення якісних сторін рухової діяльності необхідно підбирати відповідність системи спеціальних вправ які відображають специфіку рухової координації. При цьому важливо визначити послідовність формування координаційних здібностей на цьому етапі з урахуванням їх взаємодії та екстраполяції. Підвищення показників приросту координаційних здібностей досягається використанням різноманітних варіантів фізичних вправ, спрямованих на розвиток тієї або іншої якості, що дозволяє підтримувати необхідний рівень працездатності.

Вибір методів і методичних прийомів в першу чергу визначається завданнями навчально-тренувального процесу. Так, для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості використовується метод повторних вправ різної інтенсивності.

Специфіка рухових координацій значною мірою впливає на вибір методів навчання. Наприклад, для збільшення показників гнучкості найбільш ефективним є метод повторних навантажень при багаторазовому виконання рухових завдань. Вдосконалення влучності та точності рухів досягається використанням методу роздільного навчання з виділенням головної фази рухової дії.

При розвитку однієї і тієї ж якості провідним методом буде метод рухового завдання з вказівкою точного дозування. При навчанні широке застосування знаходять такі методичні прийоми, як виконання завдань у полегшених умовах з додатковою страховкою або підтрим-

кою, застосуванням спеціальних пристосувань, пристроїв, снарядів, устаткування.

Якість занять багато в чому визначається здатністю викладача своєчасно вносити необхідні корективи з урахуванням зміни внутрішніх і зовнішніх чинників їх проведення. До *зовнішніх* відноситься зміна мотивації занять, ускладнення завдань навчально-тренувального процесу, залежно від темпів підвищення тренуваності, вдосконалення матеріально-технічної бази, зміна погодно-кліматичних умов та інше.

До *внутрішніх* – зміна функціонального стану від тренувального процесу, що впливає на працездатність, психоемоційний стан і, відповідно, на якість виконання рухових завдань. Ці чинники враховуються при постановці завдань навчального процесу, вибору вправ, методів і методичних прийомів, визначенні тривалості занять, характеру зміни навантаження тощо.

Важливо привчити студентів фіксувати свої відчуття у щоденних записах, що дозволить сформувати перші навички участі в управлінні своїм здоров'ям.

В основі методики вдосконалення координаційних здібностей до оцінки і регуляції рухів повинен лежати такий підбір тренувальних засобів, який забезпечує певні вимоги до діяльності аналізаторів щодо точності динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Ефективним є застосування вправ з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору. У практиці використовуються вправи, що висувають підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок виключення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями. Такі вправи широко застосовуються в плаванні, різних видах боротьби, спортивних іграх, спортивній гімнастиці, акробатиці.

В процесі занять фізичними вправами необхідно сформувати у студентів переконання в тому, що в процесі активної рухової діяльності можна добитися фізичного вдосконалення і що систематичні заняття фізичними вправами є найважливішою умовою управління своїм фізичним станом.

Рівень прояву координаційних здібностей свідчить про стан фізіологічних систем організму відображаючи різною мірою характер діяльності опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної систем та інших. Тому не можна обмежуватися формуванням деяких рухових координацій в збиток іншим.

Список використаної літератури:

1. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді : Монографія. – К: Освіта України, 2014. – 420 с.
2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
3. Лях В.І. Критерії визначення координаційних здібностей / В.І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 1991. – № 11. – С. 17-20.

4. Лях В.І. Координаційно-рухове вдосконалення у фізичному вихованні та спорті: історія, теорія, експериментальні дослідження / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 1995. – № 11. – С. 50-60.

Ключові слова: фізичні якості, координація, студенти.

Ключевые слова: физические качества, координация, студенты.

Key words: physical qualities, coordination, students.

АБРАМОВА ВАЛЕНТИНА ВЛАДИМИРОВНА

Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко,
доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств,
кандидат педагогических наук, доцент

РОМАНЮК ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА

Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко,
доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств, доцент

МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ЮРИСТОВ

Профессиональная деятельность будущих юристов предполагает нормотворческую, правоприменительную, правоохранительную и экспертно-консультационную деятельность. Правоохранительная деятельность связана с «обеспечением законности, правопорядка, безопасности личности, общества и государства; охраной общественного порядка; защитой разных форм собственности; предупреждением, пресечением, выявлением, раскрытием и расследование правонарушений» [4] и требует соответствующей физической и психической подготовки.

Физическая подготовка, выступая составной частью профессиональной подготовки будущего юриста, осуществляется в рамках занятий по физической культуре – обязательной дисциплины высшего юридического образования.

Физическая подготовка – это процесс совершенствования физической (двигательной) подготовленности, в основе которой лежит уровень развития двигательных (физических) качеств и степень владения техникой движений [1].

Анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов 1 курса ПГУ им. Т.Г. Шевченко, в том числе юридического профиля, показал очень низкий ее уровень у большинства респондентов – более 70 % первокурсников не могут выполнить на положительный балл контрольное упражнение, характеризующее уровень развития общей выносливости (бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)); до 50 % студентов имеют низкий показатель в развитии быстроты (бег