

УДК 796.412

Сметанін С.В.¹, Захарова О.М.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В
ПРАКТИЦІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ФОРМАМИ ГІМНАСТИКИ
З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ «ПЛЕЙСТІК»**

Однією з неодмінних складових здорового способу життя є висока

рухова активність і можна з упевненістю говорити про те, що в професійній підготовці майбутніх фахівців як у галузі фізичного виховання та спорту, так і в галузі фізичної терапії і ерготерапії значну роль відіграє фізична культура як комплексне засіб фізичного, інтелектуального, морального, естетичного розвитку.

Як показує практика, урізноманітнення навчальних завдань, видів діяльності та безпосередньо варіанти вправ, що використовуються під час занять оздоровчими формами гімнастики, дозволяють уникнути монотонності і одноманітності занять, підвищити інтерес до навчального процесу у студентів. Розвитку координаційних здібностей, поряд з силою, гнучкістю, витривалістю відводиться провідна роль під час таких занять. Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного навчання іншим фізичним вправам та елементам. Вони впливають на темп, вид і спосіб засвоєння спортивної техніки, а також на її подальшу стабілізацію. Координаційні здібності ведуть до більшої пластичності та варіативності процесів управління рухами, до збільшення рухового досвіду, забезпечують раціональне використання енергетичних ресурсів організму.

Оскільки координаційні здібності, як і інші фізичні якості, розвиваються і вдосконалюються лише в практичній діяльності, необхідні фізичні вправи, що вимагають прояву координації. До них відносяться нові складні або прості вправи, ускладнені варіантами і комбінаціями. До вправ на координацію відносяться вправи на диференціювання зусиль і розслаблення, на реакцію, ритмічні вправи, вправи на орієнтування і рівновагу. Вони зустрічаються як у специфічній для кожного виду спорту формі, так і в загальній. Особливу цінність для розвитку координації мають різноманітні вправи з предметами.

Головним методом розвитку координаційних здібностей є варіювати виконання вправ. При цьому необхідно враховувати наступні правила: повторювати невелика кількість різних фізичних вправ, які пред'являють схожі вимоги до виду і способу управління рухами, а також застосовувати багаторазове повторення певних вправ при більш частій варіативності виконання рухів і умов вправи.

Зазначеним умовам у повному обсязі відповідають заняття з використанням методу «Плейстік», що використовуються під час занять оздоровчими формами гімнастики зі студентами кафедри управління фізичною культурою та спортом (під час проведення лабораторних занять з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» і «Спортивно-педагогічне вдосконалення» за напрямком «Фітнес»), та зі студентами кафедри фізичної терапії і ерготерапії (під час занять з дисципліни «Основи

гімнастики»). Дослідженню впливу занять з використанням методу «Плейстік» дотепер у вітчизняній науковій практиці присвячено не багато уваги. Ґрунтовно вивченням методу займався А.В. Лаптев. Його наукові доробки активно розвивають Песоцька Л.А., Корнілова Н.Ю., Захарова О.М. У практиці навчальних занять з фізичного виховання Національного університету «Запорізька політехніка» з метою розвитку координаційних здібностей студентів під час занять оздоровчими формами гімнастики використовується:

1. Ритмічне виховання на основі музичного супроводу занять з оздоровчої гімнастики та фітнесу з елементами методу «Плейстік».

2. Навчання комбінаціям індивідуальних стандартизованих вправ за методом «Плейстік».

3. Розучування комбінацій «Плейстік» методами «окремих блоків», «подібності», «ускладнення».

4. Виховання здатності до рівноваги за рахунок застосування вправ у вихідному положенні: стоячи на гімнастичній лаві, стоячи навшпиньках, з закритими очима, стоячи на одній нозі, з чергуванням опорної ноги, з утриманням м'яча для «Плейстік» (зі зміщеним центром ваги) та ракетки.

5. Виховання здатності до реакції за допомогою виконання індивідуальних дій з підкиданням та ловлею м'яча, та парних і групових ігрових дій з передачею, кидками та ловлею м'яча.

6. Виховання кінестетичного диференціювання (точна диференціювання силових, часових, просторових параметрів руху), що відображається концентрацією людини на високоточну виконання рухової дії (особливо під час довільних ігрових дій).

Аналіз практичної діяльності дозволяє зробити висновок, що застосування в навчальному процесі нових методів і форм (зокрема методу «Плейстік») і підвищення вимог до координації вправ дозволяють виключити монотонність заняття, урізноманітнити арсенал засобів фізичного виховання, підвищити інтерес студентів до занять фізичною культурою.