

УДК: 796.352.076.6:378.147.5

Кокарев Б. В.¹, Матвеев І. Л.²

¹ канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ФЕУ-912 НУ «Запорізька політехніка»

КРОСМІНТОН ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

У сучасному світі розвиток фізичної активності серед студентської молоді виявляється одним із пріоритетних завдань для забезпечення їхнього здоров'я та загального благополуччя. Однак, окрім фізичних вправ, значну роль у формуванні здорового способу життя та покращенні фізичної підготовки відіграють координаційні здібності. Спеціальні вправи, спрямовані на розвиток координації, можуть значно поліпшити рівень фізичної підготовки та спортивні досягнення студентів. [1, 2].

Одним з ефективних інструментів для розвитку координаційних здібностей є Кросмінтон. Кросмінтон, як комплекс спеціальних вправ, спрямований на вдосконалення реакції, координації та швидкості, здатний значно покращити фізичні можливості студентів у різних видах спорту та у повсякденному житті.

Кросмінтон (англ. Crossminton) – гра з ракетками, яка поєднує в собі елементи різних видів спорту, таких як сквош, теніс та бадмінтон. В цю гру грають без сітки, не передбачено якихось певних ігрових майданчиків, тому в неї можна грати на тенісних кортах, вулицях, пляжах, полях, парках або в закритих залах.

Місцем для гри в кросмінтон може бути будь-яке місце – парк, спортзал, тенісні корти (як відкриті, так і закриті), ангари тощо – все, що потрібно, – це рівний порожній майданчик довжиною мінімум 26 метрів і шириною 8 метрів. Висота має бути нічим не обмежена, мінімум до 8 метрів. Навіть професіонали люблять грати високими і глибокими свічками – адже тоді, з такої висоти, волан набирає величезну швидкість, що ускладнює ефективний удар у відповідь.

Професійне поле складається з двох квадратів розміром 5,5 метра з кожного боку. Відстань між квадратами повинна бути 12,8 метра.

Мета гри – дістатися воланом до поля протилежного гравця. Якщо волан падає за межі протилежного квадрата, суперник отримує очко. Обом гравцям дозволяється переміщатися за межі свого квадрата або будь-де всередині нього під час гри. [5, 6].

Кросмінтон відзначається високою динамікою гри та великою кількістю різноманітних рухів, що вимагає від гравців високої реакції та координації.

Кросмінтон сприяє розвитку координаційних здібностей студентів через поєднання фізичної активності та стратегічного мислення. Під час секційних

занять з кросмінтону студенти вдосконалюють свою реакцію, точність рухів та спритність. Ця гра сприяє розвитку співпраці та взаємодії між членами команди під час матчу, що поліпшує їхню спільну працездатність.

Гра у кросмінтон сприяє покращенню балансу та координації рухів, що є важливими навичками для всебічного фізичного розвитку, розвиває у студентів навички аналізу ситуації та швидкого прийняття рішень в умовах високої динаміки, сприяє формуванню стратегічного мислення студентів, адже вони повинні швидко адаптуватися до різних ситуацій та тактично планувати свої дії.

Під час гри в кросмінтон, студенти вчаться працювати в режимі підвищеної концентрації, що сприяє покращенню їхньої уваги та уважності, сприяє розвитку реакції на стресові ситуації та вміння швидко контролювати емоції під час змагань. [2, 3].

Кросмінтон викликає у студентів бажання досягати нових спортивних висот, що сприяє стимулюванню їх саморозвитку та самовдосконалення.

Гра в кросмінтон виявляється важливою для розвитку різних аспектів координації та моторики:

Точність та реакція: гравці повинні бути точними та швидкими у своїх рухах, відповідаючи на атаку опонента та відбиваючи волан (спідер) в точно визначену область поля;

Баланс та гнучкість: для успішної гри необхідно підтримувати стійку позицію та швидко змінювати напрямок руху, що вимагає гарного балансу та гнучкості;

Контроль та підтримання перспективи: гравці мають контролювати волан та підтримувати вигідну позицію на полі, а також вміти адаптуватися до різних ситуацій. [4].

Висновки. Кросмінтон, як спортивна гра, активно використовується на заняттях фізичного виховання та в позаурочний час студентами. Специфіка цієї гри полягає у поєднанні фізичної активності зі стратегічним мисленням. Переваги гри в Кросмінтон для розвитку координаційних навичок студентів очевидні. Під час гри, студенти постійно вдосконалюють свою реакцію, точність рухів та спритність. Крім того, гра в Кросмінтон стимулює співпрацю та взаємодію між членами команди під час матчу, що поліпшує їхню спільну працездатність та сприяє розвитку колективного духу. Цей аспект особливо важливий, оскільки в реальному житті уміння працювати у команді є ключовим для досягнення успіху в будь-якій галузі.

Також слід відзначити, що участь у Кросмінтоні сприяє покращенню балансу та координації рухів, що є важливими навичками для всебічного фізичного розвитку. Гра спонукає студентів до постійного контролю за своїм тілом та рухами, що веде до зміцнення м'язів і покращення загального стану організму.

Нарешті, гра в Кросмінтон розвиває у студентів навички аналізу ситуації та швидкого прийняття рішень в умовах високої динаміки. Вона спонукає їх до активного мислення, стратегічного планування та адаптації до непередбачуваних обставин, що є важливими як для спортивних змагань, так і для навчально-пізнавальної діяльності.

Отже, можна визначити, що гра в Кросмінтон має значний вплив на розвиток координаційних навичок студентів, сприяючи їхньому фізичному та психологічному зростанню. Враховуючи це, можна рекомендувати активне використання цієї гри у системі фізичного виховання та розвитку молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., & Bull F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2020. 4(1), 23-35.

2. Chen A. G., Zhu L. N., & Dai H. E. Can physical activity affect cognitive function and academic achievement of young students? A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 2018. 7(4), 473-480.

3. Faigenbaum A. D., Lloyd R. S., & Myer G. D. Youth resistance training: past practices, new perspectives, and future directions. *Pediatric Exercise Science*, 2013. 25(4), 591-604.

4. Budde H., Voelcker-Rehage C., Pietrassyk-Kendziorra S., Ribeiro P., & Tidow G. Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, 2008. 441(2), 219-223.

5. <https://crossminton.org/history/> – офіційна сторінка міжнародної організації кросмінтону, розділ «історія».

6. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Кросмінтон> – сторінка присвячена кросмінтону.