

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ KANGOO JUMPS™

Гусак Є. С., Жлобо Т. М., Жлобо В. О.

*Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка, Чернігів, Україна*

**Вступ.** Актуальність порушеної проблеми зумовлена протиріччями між змістом навчальної програми та обсягом годин з предмета «Фізичне виховання», погіршенням стану здоров'я та рухової підготовленості студенток, недостатньою гуманістичною і професійною спрямованістю фізичного виховання, зниженням мотивації до занять фізичними вправами та підвищенням вимог суспільства до підготовки сучасного фахівця [2].

Однією з передумов успішного оволодіння майбутньою професійною діяльністю є не тільки задовільний стан здоров'я та інтелектуальні здібності, а й достатній рівень фізичних і психофізіологічних показників розвитку організму, що зумовлюють управління власними рухами. Це визначає необхідність розвитку координаційних якостей студенток у процесі фізичного виховання [1].

Kangoos Jumps™ – система різноманітних стрибкових, танцювальних та ігрових вправ, що виконуються під музику в черевиках, які пружинять. Є ефективним засобом оздоровчого тренування, популярним серед студентської молоді, та має великі можливості для зміцнення здоров'я, розвитку не лише координаційних якостей, а й творчого потенціалу майбутніх спеціалістів [3].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування Kangoos Jumps™ для розвитку координаційних якостей студенток.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел та досвіду передової практики, педагогічне тестування, констатуючий та формуючий етапи педагогічного експерименту, методи статистичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час аналізу та узагальнення літературних джерел і досвіду передової практики особлива увага приділялася питанню залежності успішного здійснення професійної діяльності від розвитку координаційних якостей студентів, а також особливостей занять фізичними вправами зі студентками, оскільки доведено, що високий рівень розвитку спеціальних координаційних якостей є передумовою професійного становлення молодих фахівців.

У ході дослідження координаційних якостей студенток враховували, що ключовими компонентами є: синхронізація рухових і вегетативних функцій, перерозподіл м'язових зусиль у просторі та часі, міра взаємодії сенсорних систем, рівень міжм'язової і внутрішньом'язової координації. Це зумовило вибір контрольних вправ для оцінки координаційних якостей та їх компонентів.

До професійно важливих координаційних якостей, які входять до структури основних рухів, відносять: спритність, відчуття ритму, точність оцінки та відтворення різних параметрів рухів (просторова, часова й кінематична точність), рівновага, швидкість сенсомоторних реакцій, частота рухів, загальна координація та довільне розслаблення м'язів.

Діагностика початкового рівня різновидів та структурних компонентів професійно важливих координаційних якостей студенток і порівняння отриманих результатів з існуючими нормами для дівчат 17-21 років дозволили судити про ступінь їх розвитку та визначили, що майже всі показники структурних компонентів та різновидів координаційних здібностей студенток мають нижче середнього та середній рівні.

Складено програму занять розвитку координаційних якостей студенток засобами Kangoos Jumps™. Комплекси складаються з базових вправ Kangoos Jumps™: ("Jumping Jack", "Knee lift", "Curl", "Pendulum", "Fly", "Jog"), які об'єднуються в танцювальну та стрибкову комбінацію. Також заняття проводилися у веселій ігровій формі, які включає естафети, ігри, конкурси.

Розвиток координації відбувався під час виконання асиметричних рухів різними частинами

тіла у різних комбінаціях.

Ритмічна підготовка відбувалася за допомогою виконання фізичних вправ у поєднанні із музичним супроводом із чітко вираженою ритмічною структурою.

Для вдосконалення вестибулярної стійкості застосовували танцювальні комплекси вправ динамічного характеру.

Розвиток частоти рухів верхніх кінцівок відбувався за допомогою застосування вправи швидкісної спрямованості, тобто рухи у максимальному темпі.

За допомогою вправ, що вимагають раптового реагування відповідно до змін ситуації, сприяли розвитку швидкості рухової реакції.

Розвиток рівноваги відбувався завдяки нестабільній опорі черевиків Kangoo Jumps™ та виконання на них вправ динамічного характеру.

Для вдосконалення силових параметрів рухів застосовували вправи з дозованими зусиллями, з варіюванням зусиль або розмірів і ваги додаткових предметів.

Вдосконалення здатності до управління часовими параметрами рухів відбувалося за допомогою вправ, які чітко обмежені за часовими параметрами і вимагають контролю часу їх виконання.

Для удосконалення здатності точної оцінки просторових параметрів рухів використовували вправи з вираженим впливом на один з аналізаторів за допомогою допоміжних темполідерів.

На розвиток точності просторового, часового й силового оцінювання рухів, відчуття ритму, влучності, швидкості сенсомоторних реакцій сприяли спеціальні вправи з видів спорту або фізичні вправи із застосуванням термінової інформації про величину і кількість допущених помилок.

Просторова, часова і динамічна орієнтація розвивалися комплексно під час рухливих ігор в Kangoo Jumps™.

Здатності точної оцінки просторових параметрів рухів покращували завдяки вправам з вираженим впливом на один з аналізаторів за допомогою допоміжних темполідерів. Для вдосконалення здатності до управління часовими параметрами рухів підбирали вправи, які чітко обмежені за часовими параметрами і вимагають контролю часу їх виконання.

Силові параметри рухів покращували за допомогою вправ з дозованими зусиллями, з варіюванням зусиль або розмірів і ваги додаткових предметів.

Просторова, часова і динамічна орієнтації розвивалися комплексно під час рухливих ігор. Розвиток рівноваги відбувався завдяки нестабільній опорі черевиків Kangoo Jumps™ та виконання на них вправ динамічного характеру. Для розвитку швидкості рухової реакції застосовувалися вправи, що вимагають раптового реагування відповідно до змін ситуації.

**Висновки.** Після проведення експерименту виявлено достовірне збільшення показників професійно важливих якостей та їх компонентів у студенток ( $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про ефективність розробленого змісту координаційної їхньої підготовки засобами Kangoo Jumps™.

### Література

1. Колумбет ОМ. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія К.: Освіта України, 2014. 420 с.
2. Носко МО., Архипов ОА. Рухові якості, як основні критерії рухової функції людини. Вісник ЧНПУ. Випуск № 107, том II. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів; ЧНПУ, 2013. С. 67-70.
3. Редько ТМ. Застосування фітнес програм Kangoo Jumps™ у фізичному вихованні студенток педагогічних вищих навчальних закладах. Міжнародний збірник Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Київ; 2016. С. 370.