

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

невеликими пружинними присіданнями, кроками, підскоками. Такий принцип проведення занять дозволяє зберігати навантаження під час занять і в той же час дає змогу гармонійному розвитку фізичних якостей та загалом витривалості. Адже для експерименту ми обрали 20 студенток першого курсу які займалися аквааеробікою на заняттях другої половини дня в (маленькому) басейні, а основні заняття проходили в звичайному басейні і 20 студенток які відвідували заняття першої та другої половини дня в великому басейні. Після завершення модулю «Плавання» нами був проведений тест Купера на витривалість (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка результатів плавання за тестом Купера, м. n=20

№ п/п		Групи	7600	6000-7600	4200-6000	<4200
1.	До початку експерименту	К	-	6	9	5
2.		Е	-	6	9	5
3.	В кінці експерименту	К	2	8	10	-
4.		Е	6	10	4	-

ВИСНОВКИ

Теоретично та практично проаналізовано вплив занять аквааеробікою в процесі фізичного виховання на фізичний стан та емоційний стан студенток, доведено та обґрунтовано значущість занять аквааеробікою під час занять другої половини дня. Значно підвищилась активність навчальної діяльності студентів на що вплинули музичний супровід під час занять аквааеробікою. Вплив занять аквааеробікою значно покращив рівень витривалості студенток, також спостерігалось покращення фізичного самопочуття, виявлено збільшення мотивації до занять фізичного виховання загалом.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ подальших досліджень ми вбачаємо доцільним впровадження аквааеробіки в програму фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

ЛІТЕРАТУРА

1. Баламутова Н. М. Оздоровительная аквааэробика как средство гидрореабилитации студентов специальных медицинских групп / Н. М. Баламутова, В. М. Положий, Л. Ф. Киселев // Физическое воспитание студентов : научный журнал. - Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2011. - № 1. - С. 11-13.
2. Болтенкова О. М. Шляхи впровадження аквааеробіки в навчальні заняття з плавання студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. теор. журн.]. - 2012. - № 3. - С. 30-32.
3. Волков Л. В. Основи теорії і методики фізичної підготовки студентської молоді / Л. В. Волков. - Київ. - 2008. - 458 с.
4. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Олимпия-Пресс, 2001. 64 с
5. Нижник Г. Н. Влияние средств аквааэробики на формирование двигательного навыка плавания у девушек 18-20 лет / Г. Н. Нижник // Новые исследования. - М. : Учреждение Российской академии образования "Институт возрастной физиологии", 2011. - Т. 1, № 28. - С. 91-97.
6. Помазан А. А. Результаты анкетирования студентов о состоянии физического воспитания в Харьковском институте банковского дела УБС НБУ/ А. А. Помазан // Физическое воспитание студентов. - 2011. - № 5. - С. 76-80.
7. Sport Science, 14, 109-110. Choi, P. Y. L., Van Horn, J. D., Picker, D. E., & Roberts, H. I. (1993).
8. Golding, L. A., Myers, C. R., & Sinning, W. E. (Eds.). (1989). Y's way to physical fitness: The complete guide to fitness testing and instruction
9. (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
10. Hansen, C. J., Moses, K., & Gardner, C. (1997). The effects of time-incremented running on mood state of college athletes. Psi Chi Journal of Undergraduate Research, 2, 133-139.

Ювченко С.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСВОЄННЯ СКЛАДНО КООРДИНАЦІЙНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТОК ВНЗ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ НАЦІОНАЛЬНИМ ВИДАМ БОРТЬБИ

У статті визначено ефективність засвоєння складно координаційних рухових навичок у студенток вищих навчальних закладів в процесі навчання національним видам боротьби на заняттях фізичного виховання. Також аналіз деяким складно координаційним рухам які використовуються в національних видах боротьби на основі проведення занять фізичного виховання у студенток педагогічного вишу засобами, що в свою чергу дозволяє зміцнювати всі групи м'язів розвивати координаційні здібності. Національні види боротьби є ситуативними такими, о вимагають швидкої реакції тобто базуються на координаційних здібностях, заснованих на прояві рухових реакцій і просторово-часових антиципацій. Реакція і орієнтація залежать від швидкості, правильності сприйняття, аналізу і оцінки ситуації на підставі зорових, тактильних, акустичних сигналів (при цьому для студенток дуже важливо уміти контролювати положення власного тіла по відношенню до суперника і киліма, а також дистанцію між собою і суперником, положення тіла суперника і його частин). Антиципація є здатністю борця швидко змінювати програму дій під час сутички залежно від очікуваних і непередбачених умов, що сприяє максимальному розвитку координаційних здібностей.

Ключові слова: студентки, національні види боротьби, рухові навички, координаційні здібності.

Ювченко С.В. **Определение эффективности усвоения сложно координационных двигательных навыков у студенток ВУЗа в процессе обучения национальным видам борьбы.** В статье определена эффективность

усвоения сложно координационных двигательных навыков у студенток высших учебных заведений в процессе обучения национальным видам борьбы на занятиях физического воспитания. Также анализ некоторым сложно координационным движениям используемых в национальных видах борьбы на основе проведения занятий физического воспитания у студенток педагогического вуза средствами, что в свою очередь позволяет укреплять все группы мышц развивать координационные способности. Национальные виды борьбы есть ситуативными такими, в требующих быстрой реакции т.е. основанные на координационных способностях, основанных на проявлении двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций. Реакция и ориентация зависят от скорости, правильности восприятия, анализа и оценки ситуации на основании зрительных, тактильных, акустических сигналов (при этом для студенток очень важно уметь контролировать положение своего тела по отношению к сопернику и ковра, а также дистанцию между собой и соперником, положение тела соперника и его частей). Антиципация есть способностью борца быстро изменять программу действий во время схватки в зависимости от ожидаемых и непредвиденных условий, способствующих максимальному развитию координационных способностей.

Ключевые слова: студентки, национальные виды борьбы, двигательные навыки, координационные способности.

Yuvchenko S. The students of INSTITUTION of higher learning have determination of efficiency of mastering difficult of coordinating motive skills in the process of studies to the national types of fight. In the article efficiency of mastering difficult of coordinating motive skills is certain for the students of higher educational establishments in the process of studies to the national types of fight on employments of P.E. Also analysis some are difficult that is used co-coordinating motions in the national types of fight on the basis of realization of employments of P.E for students pedagogical hang facilities, that in turn allows to strengthen all groups of muscles to develop coordinating flairs. National types of fight are a situation such, oh require a rapid reaction id est are based on coordinating capabilities, motive reactions based on a display and spatio-temporal anticipation. A reaction and orientation depend on speed, right nesses of perception, analysis and estimation of situation on the basis of visual, haptic, acoustic signals (thus for students it is very important to be able to control position of own body in relation to a rival and carpet, and also distance inter se and by a rival, position of body of rival and his parts). Anticipation is ability of fighter quickly to reprogram actions during a collision depending on the expected and unforeseen terms, that assists to maximal development of coordinating capabilities.

Key words: students, national types of fight, motive skills, coordinating capabilities.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Стаття є складовою науково-дослідної проблеми Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія і методика навчання в системі народної освіти».

Метою дослідження визначення оптимальної методики розвитку координаційних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами націоналах видів боротьби.

Постановка проблеми На відміну від видів спорту з вимірюваним результатом, де спортсмен діє зі снарядом, на біговій доріжці, в боротьбі необхідна домагатися спортивного результату в тісній взаємодії з партнером. Участь у взаємодії не зводиться тільки до подолання опору партнера, а обов'язково включає в себе активну організацію та здійснення власних дій з використанням зусиль партнера. Залежно від того, хто з борців робить спробу розвинути активні дії, борці діляться на - атакуючих і атакованих [6]. Атакуючому в ході організації атаки часто доводиться приймати різні положення як по відношенню до килима, так і по відношенню до атакованого. Необхідно пояснити чому те чи інше положення є найбільш правильним, як потрібно виконувати вправи з найбільшою користю, який вигреш в силі дає даний захоплення або прийом в цілому. Тому виникає необхідність визначення ефективності складно координаційних рухів які використовуються під час занять національними видами боротьби [4]. Національні види єдиноборств на які ми звертаємо увагу (кураш, боротьба на поясах, сумо) є складним ситуаційним видно єдиноборств, в яких зустрічається безліч найрізноманітніших положень і рухів спортсменів. Абсолютно однакові ситуації зустрічаються в боротьбі кураш, боротьбі на поясах та сумо вкрай рідко, а широка варіативність дій борців залежить від багатьох причин, серед яких основними є особливості суперника в кожному конкретному поєдинку - рівень майстерності, морфологічні дані, манера ведення сутички власних прийомів, турнірне становище [5]. Настільки широкий діапазон факторів, від яких залежить успішність зовнішньої сторони змагальної діяльності борця, зумовлює особливу важливість вдосконалення механізмів адаптації і перестроювання моторики спортсмена відповідно до вимог мінливої обстановки поєдинку. Така адаптація, у свою чергу, є одним із проявів спритності людини. У зв'язку з цим стає очевидним, що спритність (координаційні здібності) слід вважати провідною для борця руховою якістю.

Ефективність педагогічного процесу може бути забезпечена на основі певної структури, яка представляє собою відносно стійкий порядок об'єднання компонентів навчального процесу, його загальну послідовність і закономірне співвідношення один з одним[1]. Виходячи з мети, заняття студенток можуть бути навчальними, навчально-тренувальними, тренувальними, контрольними і змагальними. Мета навчальних занять зводиться до засвоєння нового матеріалу. На навчально-тренувальних заняттях йде не тільки розучування нового матеріалу, закріплення раніше пройденого, але і велика увага приділяється підвищенню загальної і спеціальної працездатності, розвитку координаційних здібностей для засвоєння складно координаційних рухових навичок. Заняття національними видами єдиноборств цілком присвячені підвищенню ефективності виконання раніше вивчених рухів і вдосконалення рухових навичок. Контрольні заняття зазвичай застосовуються в кінці проходження певного розділу. На таких заняттях приймаються (заліки) з техніки, проводиться тестування фізичної підготовленості, що дозволяє оцінити якість проведеної навчально-тренувальної роботи, успіхи і відставання окремих студенток та їх головні недоліки в рівні моральної, вольової, фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Змагальні заняття проводяться у формі неофіційних змагань (дружні зустрічі під час заняття).

Методологічна непогодженість, що стосується некоректності класифікації фізичних якостей, особливо виведення якості спритності на один рівень з якостями чисто фізичними. Якість спритність забезпечується більш складними механізмами керування - сенсомоторними. Використання цих механізмів у прийомі і переробці зовнішньої і внутрішньої інформації, організація найбільш раціонального руху у відповідь забезпечують студентці спритність [2]. При груповій формі проведення занять з єдиноборств є хороші умови для створення змагального мікроклімату в процесі занять, взаємодопомоги студенток при виконанні вправ. При індивідуальній формі займаються отримують завдання і виконують його самостійно, при цьому зберігаються оптимальні умови для індивідуального дозування навантаження, виховання самостійності, творчого підходу до тренування. При фронтальній формі група студенток одночасно виконує одні й ті ж вправи. У цьому випадку викладач має можливість здійснювати загальне керівництво групою і індивідуальний підхід до кожної студентки. Однією з форм навчального процесу є самостійні заняття: ранкова гімнастика, індивідуальні заняття за завданням викладача, який рекомендує комплекси вправ, послідовність їх виконання, необхідну методичну літературу.

У процесі фізичної активності людини В.Н. Платонов (2013) в структурі координаційних здібностей виділяє, в першу чергу, сприйняття нею і аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів свого тіла і різних його частин в складній їх взаємодії, розуміння рухового завдання, формування плану і конкретного образу виконання руху [3]. Крім того, до важливих чинників, що визначають рівень координації людини, відносяться оперативний контроль характеристик виконуваних рухів і обробка результатів контролю. Особливу роль грає точність аферентних імпульсів, що поступають в центральну нервову систему від рецепторів м'язів, сухожилів, в'язок і суглобових хрящів, від зорових і вестибулярних аналізаторів, ефективність обробки цих імпульсів центральною нервовою системою, точність і раціональність подальших аферентних імпульсів, якими забезпечується якість рухів [1]. Фахівці відзначають вибірковість формування м'язово-суглобової чутливості (як дуже важливої передумови ефективності аферентної імпульсації) в строгій відповідності із специфікою виду спорту і технічним арсеналом того або іншого спортсмена.

Оскільки рівень координаційних здібностей людини багато в чому залежить і від його моторної (рухової) пам'яті, що є властивістю центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і у разі потреби відтворювати їх, моторна пам'ять учнів містить багато навичок різної складності. Моторна пам'ять забезпечує прояв високих координаційних здібностей в самих різних умовах, характерних для тренувальної і змагання діяльності, у тому числі при освоєнні ними нових рухів, відтворенні найбільш ефективних рухів в умовах дефіциту часу і простору, в стані стомлення, при протиборстві суперника, а також при необхідності імпровізувати в різних складних і несподіваних ситуаціях. У практиці вдосконалення здібності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів використовуються вправи, що пред'являють підвищені вимоги до м'язового відчуття, - за рахунок обмеження або виключення зорового і слухового контролю за руховими діями. Подібні вправи досить широко використовуються у ряді видів спорту, у тому числі і в різних видах боротьби. [1]. Єдиноборства належать до тих видів спорту, які характеризуються великою варіативністю рухових дій, з необхідністю формування раціональних композицій діяльності м'язів в конкретних ситуаціях змагань і неможливістю їх детального відробітку в процесі підготовки. Це, зумовлює особливості методики вдосконалення здібності до довільного м'язового розслаблення.

Результати досліджень. Для визначення ефективності засвоєння складно координаційних рухових навичок у студенток ВНЗ в процесі навчання національним видам боротьби нами запропоновані наступні види складно координаційних прийомів як використовуються в таких національних видах єдиноборств як боротьба кураш та боротьба сумо. Однак для проведення кидка в цих видах єдиноборств необхідно попередньо вивести супротивника з рівноваги, використовуючи при цьому тягу за допомогою захоплення за одяг (в сумо захват іде за руки, або за мавасі) . Навіть якщо кидок буде виконуватися з попередніми відривом від килима, необхідно попереднє виведення супротивника з рівноваги, з тим щоб він не зміг організувати кваліфікований захист в момент виходу атакуючого з вихідного положення на стартову позицію. Тому ми приділили значну увагу вивченню способів виведення з рівноваги, як частини технічної дії, так і як тактичної категорії та як засвоєння складно координаційного руху. Основу виведення з рівноваги становить вплив на кісткову основу противника таким чином, щоб за допомогою важелів позбавити його стійкої рівноваги, зменшити площу його опори, змістити проєкцію на край опори, зменшити площі опори і позбавити волі обертання плечової осі.



Рис. 1. Способи виведення з рівноваги вперед



Рис. 2. Способи виведення з рівноваги назад



Рис. 3. Способи виведення з рівноваги вперед і в сторону



Рис. 4. Способи виведення з рівноваги піднімання

Ми обрали дані способи з рівноваги задля визначення розвитку складно координаційних здібностей у студенток які займаються національними видами боротьби на заняттях другої половини дня, для визначення засвоєння складно координаційних здібностей.

Таблиця 1

Результати тестування координаційних здібностей студенток ВНЗ які займалися національними видами єдиноборств n=20

Здібності які використовуються	Середнє Арифметичне X		Похибка 5x		Стандартне відхилення с		Критерій Стьюдента
	На початку занять	В кінці навчального року	На початку занять	В кінці навчального року	На початку занять	В кінці навчального року	
Рівновага,с	3,77	5,19	0,23	0,34	0,90	1,31	5,81
Вестибулярна стійкість, град.	227	247	5,29	5,89	20,5	22,82	7,86
Реакція,см	16,00	13,53	0,48	0,32	1,85	1,25	6,97
Складна сенсомоторна дія, с	13,33	10,40	0,64	0,48	1,88	1,58	6,92
Перебудова та погодження рухів, с	12,93	10,73	0,40	0,24	1,57	0,96	6,79
Адекватне вирішення поста лєнних задач, кількість вигравшів в дружнїх сутичках (%)	4,73 (31,5%)	7,33 (48,8%)	0,43	0,52	1,66	2,02	8,78

ВИСНОВКИ. Таким чином ми визначили, що навчання студенток національним видам боротьби дійсно ефективно відображається на розвитку координаційних здібностей, засвоєння скланордінаційних рухів призвело до можливості проведення внутрішньогрупових (дружніх зустрічей) змагань та привело до опанування складно координаційних рухів які використовуються в національних видах боротьби.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Дослідження впливу занять національними видами єдиноборств в процесі фізичного виховання студентів на морфо функціональні особливості жіночого організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов./ В.Ф. Бойко// - К. : Олимпийская литература, 2004. - 224 с
2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие, -Донецк: Изд-воДонНУ, 2005. - 290 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение/ В.Н. Платонов К. Олимпийская литература, 2013.-623
4. Anxiety responses to maximal exercise testing. British Journal of Sports Medicine, 29, 97-102.
5. Cohesion correlates with affect in structured exercise classes. Perceptual and Motor Skills, 81, 1021-1022
6. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. Hansen, C. J., Moses, K., & Gardner, C. (1997). The effects of time-incremented running on mood state of college athletes. Psi Chi Journal of Undergraduate Research, 2, 133-139.