

Вирішення проблеми поводження з несанкціонованими сміттєзвалищами побутових відходів на рівні державного управління передбачає організацію централізованого збору сміття в усіх населених пунктах області. Необхідно створити в області відповідні умови до залучення інвесторів з метою будівництва сміттєпереробних заводів.

## **ЗАЛЕЖНІСТЬ СТАНУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВІД РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МОЛОДШОМУ ТА СЕРЕДНЬОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

**Барабаш О.В., Костинська О.Л., Юшина О.В.**

Донецький національний університет імені Василя Стуса

Одним із напрямів у теорії та методиці фізичного виховання в Україні є дослідження координаційних здібностей дошкільнят, школярів та студентів.

На даний момент ми спостерігаємо незадовільний стан розвитку рухових якостей дітей і молоді, що навчається. Щороку збільшується відсоток студентів, звільнених від занять з фізичного виховання, та студентів спеціальних медичних груп та груп ЛФК. Також слід зазначити низький рівень свідомої зацікавленості студентів у відвідуванні занять з фізичного виховання.

Спостереження під час занять та аналіз відповідної літератури показали, що добре розвинені координаційні здібності є необхідними передумовами для успішного навчання учнів щодо виконання різноманітних фізичних вправ. Удосконалення координаційних здібностей призводить до більшої пластичності особистості та варіативності процесів керування рухами, збільшенню рухового діапазону молоді людини. Спритність та координація – одні з основних навичок людського організму, що дозволяють керувати тілом і його частинами за просторово-часовими і динамічними характеристиками. Фізіологічна основа спритності і координації – це пластичність нервових процесів, що забезпечує

своєчасну реакцію відтворення рухів. Здатність до просторової точності рухів удосконалюється в процесі розвитку організму. Найбільші показники темпів приросту цієї функції спостерігаються у дітей віком 7-10 років. У цей період здоровій дитині відповідає висока мобільність та накопичення рухового діапазону. До 12-15 років біологічний розвиток даних здібностей досягає максимальних показників, після чого поступово стабілізується. Уроки фізичної культури та самостійні заняття фізичними вправами, а також позакласні та позашкільні форми занять досить інтенсивно впливають на розвиток численних рухових навичок. Одночасно зростають вольові та інтелектуальні здібності дітей щодо керування своєю поведінкою, вони легкі, рухливі, довжина і маса тіла пропорційні, унаслідок чого, виконання поставлених рухових задач не стає для них проблемою.

У повсякденному житті людині доводиться застосовувати рухи різного характеру й інтенсивності. До стереотипного характеру відносять: ходьбу, біг, письмо тощо. Рухи, характерні для професійної та спортивної діяльності, не є стереотипними. Тому умови, за яких проявляються спритність та координація, поділяють на такі категорії:

- стандартні умови;
- незвичні, але завчасно установлені умови;
- імовірні умови, пов'язані з необхідністю прийняття альтернативних рішень через дефіцит часу ;
- неочікувані ситуації, обумовлені дією екстремальних факторів зовнішнього чи внутрішнього середовища.

Виходячи з цієї градації, на заняттях з фізичного виховання потрібно підбирати спеціальні вправи для розвитку координаційних здібностей у різних ситуаціях. Використання методу змагань, створення неочікуваних умов для виконання тої чи іншої рухової задачі, варіативність рішень – все це має позитивний вплив на формування координаційних здібностей. Вправами, які сприяють розвитку координаційних навичок, у даному випадку, є завдання на комбінування напруження і розслаблення, на реакцію, ритмічні вправи, вправи

на орієнтування та утримання рівноваги. Спеціальні вправи для розвитку координації повинні використовуватися переважно на заняттях з фізичної культури в середніх класах. Вправи загального характеру для формування окремих базових координаційних здібностей мають бути ключовими в молодших класах. У закладах вищої освіти доцільним є виконання вправ на підтримку фізичної форми, удосконалення спритності та координації, а також рухових якостей.

Головним методом розвитку координаційних здібностей залишається варіативне виконання вправ, при цьому необхідно враховувати певні чинники:

- використання невеликої кількості повторювань фізичних вправ одного типу і способу керування рухами;
- використання багаторазового повторення вправ з більш частою зміною умов виконання руху.

Також до вправ, що допомагають розвитку координації, викладачами-практиками зазначаються початкові і кінцеві положення під час бігу, стрибках та метанні, а також вправи під час передачі та ловлі м'яча, змінах напрямку та темпу рухів, дзеркальне виконання вправ, рухи «слабшою» рукою або ногою, біг спиною вперед, кидання м'яча на різні дистанції у відповідні зони. Виправданими є і додаткові рухливі завдання, наприклад, вправи після попереднього порушення рівноваги (швидкі повороти чи обертання). Всі ці вправи тою чи іншою мірою використовуються на уроках фізичної культури в школі. Отже, для покращення якості проведення занять необхідно постійно актуалізувати знання вчителів фізичного виховання під час перебування на курсах підвищення кваліфікації, залучати волонтерів з базовими навиками для проведення спортивно-масових заходів, підвищення зацікавленості школярів до самостійних занять фізичними вправами.

Розвиток координаційних здібностей студентської молоді в процесі фізичного виховання пов'язаний з управлінням рухами за просторово-часовими параметрами і включає:

- орієнтування в просторі (студенти повинні реагувати на створену ситуацію, враховувати можливі зміни та прогнозувати свої подальші дії);
- точність відтворення руху (уміння студентів диференціювати часові елементи рухового навичку, зберігати свідомий м'язовий контроль);
- створення статичної та динамічної рівноваги тіла при виконанні дії, взаєморівноважене переміщення кінематичних частин відносно загального центру ваги тіла людини.

Таким чином, через специфічний аспект розвитку координаційних здібностей людини в різні вікові періоди, кожному викладачеві необхідно ретельно обирати склад вправ на заняттях з фізичного виховання з урахуванням вікових особливостей і стану підготовки вихованців.

Для оптимізації процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти слід:

1. Враховувати особливості розвитку координаційних можливостей людини.
2. Брати до уваги попередню програму, за якою займався студент в загальноосвітній школі, вчасно координуючи подальший процес фізичного виховання.
3. Приділяти увагу підвищенню рівня і якості знань вчителів та педагогів у вищій та середній школі.
4. Упроваджувати нові програми та технології з фізичного виховання в процесі навчання.

#### **Список літератури:**

1. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир, 1999.-336 с.
2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Уч. пособие, - Донецк: ДонНУ, 2005.-290 с.
3. Немцов С.А. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста /С.А. Немцов// Оптимизация учебно-тренировочного процесса. Сборник тезисов. – Нижний Новгород, 2008.-С.95-98.