

рухи і відтворювати їх у випадку необхідності. Моторна пам'ять спортсменів високого класу, особливо тих, які спеціалізуються у художній гімнастиці містить багато навичок різної складності. Це забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей, характерних для тренувальної та змагальної діяльності. Важливим чинником, який визначає рівень координаційних здібностей, є ефективна внутрішньом'язова та між'язова координація.

Отже, під координаційними здібностями розуміють: здатність доцільно будувати цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог ситуації, що змінюється [4].

Високий рівень розвитку координаційних здібностей означає, що спортсмен:

- 1) вміє виконувати складні рухові дії;
- 2) виконує їх точно (точність у цьому випадку означає, що біомеханічні характеристики цих рухів близькі до еталонного);
- 3) швидше інших перебудовує свою діяльність при зміні зовнішніх умов;
- 4) швидше засвоює нові рухові дії.

Узагальнюючи численні визначення координаційних здібностей, В. Н. Платонов запропонував під такими здібностями розуміти вміння людини швидко, точно, доцільно, ощадливо вирішувати рухові завдання, особливо складні, які виникають раптово. Однак їх можна диференціювати на окремі види по особливостям прояву, критеріям оцінки і чинникам, які їх обумовлюють. Спираючись на результати спеціальних досліджень [4], можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

- 1) здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів руху;
- 2) здатність до збереження стійкості пози (рівноваги);
- 3) здатність до орієнтування в просторі;
- 4) здатність до довільного розслаблення м'язів;
- 5) координованість рухів.

У реальній тренувальній та змагальній діяльності усі вказані здібності проявляються не в чистому вигляді, а у складній взаємодії. В конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють головну роль, інші - допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку з мінливими зовнішніми умовами. Особливо це проявляється у художній та спортивній гімнастиці, акробатиці, тобто у всіх видах спорту, в яких результат в значній мірі залежить від координаційних здібностей.

Координаційні здібності в теорії й методиці фізичного виховання та спортивного тренування розглядаються як одна із специфічних фізичних якостей.

Специфіка координаційних здібностей у гімнастиці полягає не тільки в демонстрації на оцінку складних дій без предмета або із предметами, але й у прояві емоційночуттєвої сторони вправи в цілому. Тут істотну роль відіграють як психологічна, так і інші види підготовленості спортсменок. Невід'ємною також є виразність рухів, що відображає характер композиції разом з її

музичним супроводом. За правилами змагань також існують модельні характеристики для її оцінки.

Відмінною рисою гімнастики є виконання різноманітних, різнохарактерних і координаційно складних гімнастичних вправ, що вимагають дотримання певної форми руху й чистоту виконання. Виконання гімнастичних вправ, окладних за координацією та з обмеженням композиційного часу, створює особливі труднощі; їх складніше контролювати; вони вимагають від гімнасток особливої мобілізації, зосередженості й швидкого переключення уваги [3].

Правильне виконання гімнастичних вправ залежить не тільки від наявності рухових навичок у гімнасток, але й від того, наскільки розвинені їхні специфічні відчуття й сприйняття. У художній гімнастиці спортсменкам необхідні самоконтроль і усвідомлене, довільне керування рухами тіла в координаційно складних сполученнях.

Варто враховувати, що при виконанні деяких складних вправ навіть у гімнастки з добре розвинутою координацією можуть виникнути труднощі, пов'язані з недостатнім розвитком іншої якості, наприклад, сили. Тому необхідно дотримання правила "від простого до складного".

Високий рівень точності вирішення рухового завдання також забезпечується м'язовою й внутрішньом'язовою координацією [2]. Відомо, що економічність рухів пов'язана із зменшенням кількості залучених у роботу рухових одиниць за рахунок їхнього суворого дозування. Наприклад, при кидку скакалки результат багато в чому залежить від точності положення руки гімнастки в момент фінального зусилля.

Висновок. Якість рухової діяльності гімнастки при роботі як без предмета, так і з предметами значною мірою визначається рівнем розвитку точності, як однієї із провідних рухових характеристик у художній гімнастиці.

Література.

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. - СПб.: ГАФК им. Лесгафта, 2003. - 25 с.
2. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. - СПб.: 2000. - 39 с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-231 с.
4. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей. - М.: 2001. - С. 7 - 14.

СТРУКТУРА МОТИВАЦІЙНИХ ПОТРЕБ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА СПОРТОМ.

Драчук М.

Науковий керівник: доцент Козубей П.С.

Національний університет «Києво - Могилянська академія»

Однією з найважливіших проблем сучасності стає, все більш і більш поширеним, явище недостатньої фізичної активності, або гіподинамії. Малорухомих спосіб життя сучасної людини призводить до того, що

порушується функціональний стан усіх систем організму.

Особливо це актуально для студентів, які багато часу проводять на заняттях в аудиторіях, працюють за комп'ютерами, пишуть і читають під час самостійної підготовки.

Саме тому актуальність даної теми потребує пристальної уваги, оскільки необхідно знати причини, що спонукають молодь до занять фізичними вправами та спортом.

Для рішення поставлених завдань були використані наступні методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, опитування та співбесіди, статистичні методи обробки отриманих результатів.

Опитування та співбесіди проводилися за участі 47 студентів НаУКМА, з яких більшість займаються в секції силових підготовки у тренажній залі, або відвідують заняття в секції фітнеса. З них 26 дівчат та 21 хлопець, віком від 17 до 21 року.

В результаті дослідження нами було виокремлено 8 основних факторів, які формують структуру мотивації студентів до занять фізичними вправами та спортом.

Домінуючим фактором своєї мотивації вести активний спосіб життя, займатися фізичними вправами або спортом більшість студентів виділили бажання мати красивий зовнішній вигляд (31% опитуваних, з них 67% складають дівчата, 33% - хлопці).

Наступним за значенням фактором (26%) є бажання завести стосунки, знайти нових друзів, розширити коло знайомих, бути впевненим у собі. Це стимулює молодь на покращення власної зовнішності та здоров'я. (Хлопці - 84%, дівчата - 16%).

Потреба пишатися собою є вирішальною для 17% респондентів (дівчата - 29%, хлопці - 71%). Тільки досягнувши чогось у своєму житті ми дійсно пишаємося собою. Фізичне виховання та спорт - це спосіб карбування не тільки власних фізичних якостей тіла (гнучкості, сили, витривалості, швидкості і т.д.), а ще й характеру та сили волі.

Майже 9% респондентів (в основному всі хлопці) ставлять собі за мету набрати м'язову масу. Це можна було б віднести до домінуючого фактору, а саме до бажання мати красиву зовнішність, однак це не завжди є позитивним. Тому, все ж таки, ці варіанти відрізняються. Ми зробили висновок, що багато молодих людей бачать саме у цьому свою фізичну велич. Саме це деколи може стати і негативним фактором, адже у цьому прагненні деякі спортсмени починають вживати неприродні шкідливі речовини, що стимулюють ріст м'язових волокон.

Сповідання здорового способу життя обрали 7% опитуваних (дівчата - 64%, хлопці - 36%). Студенти, що займаються фізичними вправами та спортом майже не вживають алкогольні напої, що сильно відрізняє їх від іншої молоді, майже ніхто з опитаних не палить. На це питання вони відповіли, що це їм просто заважає. Крім того заняття фізичними вправами та спортом - це загальне закалення організму, у зв'язку з чим значно зменшується ризик хвороб.

5% респондентів визначальним фактором обрали бажання виділитись у

студентському середовищі (дівчата - 17%, хлопці —83%).

Фактор «проблема зайвої ваги» першочерговим визначили 4% респондентів (дівчата - 69%, хлопці 31%). В наш час вд-проблема набуває особливого значення. У зв'язку з розвитком масового вживання неякісної їжі (особливо в мережі закладів швидкого харчування), оскільки у студентів просто не вистачає часу на нормальні сніданки та обіди, також це багато часу проведеного біля комп'ютерів та в читальних залах. Крім того в НаУКМА деякі пари закінчуються о шостій годині вечора, а пізня вечеря призводить до набирання ваги. Отже, причин, що впливають на збільшення ваги існує багато і потрібно з цим боротися. Фізичні вправи та заняття спортом — один із можливих виходів з цієї ситуації, оскільки звичайні дієти - неефективні, а виснажливі - руйнують здоров'я печінки та шлунка, та не допомагають закріпити результат.

Фактор «досягнення високих спортивних результатів» найменш популярний у відповідях респондентів (всього 1%, з них дівчата 22%, хлопці - 78%). Можливо це пов'язане з тим, що спортивна діяльність потребує багато часу, фізичних затрат, ентузіазму та сили волі. У дівчат окрім вище зазначених причин існує ще страх зіпсувати собі фігуру.

Отже, у підсумок вищесказаного можемо зробити такі висновки: майже всі ці фактори пов'язані один з одним. Без здоров'я не можливо говорити про красу та силу, без них не може бути впевненості, без впевненості не може бути авторитету та цікавих відносин з різносторонньо-розвинутими людьми. Тобто заняття фізичним вихованням та спортом — є невід'ємною складовою життя активної сучасної студентської молоді, вони допомагають здобувати моральні якості, фізичну силу та здоров'я.

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-МАТЕМАТИКІВ

Жолондковський Н.

Науковий керівник: старший викладач Недбайло М.Д.

Херсонський державний університет

Актуальність. Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях із близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, тому що це — основна умова і застава повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо доведеться, то й значне перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.

Для сучасної людини систематичне заняття фізкультурою і спортом здобуває виняткове значення. Тренована людина легко справляється зі значними фізичними навантаженнями. Фізичне тренування зміцнює і розвиває кістякову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів,