

Хома О.В. <https://orcid.org/0000-0002-9578-6522>
Ангелюк І.О. <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>
Лаврін Г.З. <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>
Осіп Н.Б. <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

ВИКОРИСТАННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ ДРАБИНКИ ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Annotation. *The article examines the relevance of using the coordination ladder as an effective tool for the development of physical qualities of students in institutions of higher education. The coordination ladder promotes the development of dexterity, coordination, balance and speed, and also has a positive effect on muscular endurance, flexibility and the cardiorespiratory system. Due to the variety of exercises and the ability to adjust loads, the ladder is a universal and affordable tool that increases students' interest in physical education and stimulates them to self-improvement.*

Key words: *physical education, physical qualities, coordination ladder, student.*

На сучасному етапі розвитку освіти та суспільства до найбільш важливих результатів відноситься формування дбайливого ставлення до свого здоров'я, як до найвищої цінності у житті. Кожен педагог розуміє, що у свідомості студентів необхідно формувати постійне внутрішнє бажання до фізичного самовдосконалення. Адже основною метою кожного заняття з фізичного виховання у ЗВО є виховання фізично розвиненої людини, здатної застосовувати цінності фізичної культури для зміцнення та збереження свого здоров'я.

Тим не менш, проблема розвитку фізичних якостей, залишається найбільш актуальною в теорії та методиці фізичного виховання. Для підтримування функціонального стану, розвитку координації рухів, спритності, швидко-силових здібностей викладачами кафедри «Фізичного виховання та реабілітації» ТНПУ ім. В. Гнатюка постійно впроваджуються у навчальний процес нові технології та методики. На заняттях із фізичного виховання використовуються численні засоби для розвитку фізичних якостей, серед яких вагоме місце посідає й координаційна драбина [1].

Координаційна драбина – один із тренажерів для розвитку спритності, координації, рівноваги, швидкості та інших фізичних якостей. Драбина складається з нейлонових смужок і пластикових поперечин. Ширина драбини 50 см, а загальна довжина 4,5 м. відстань між сходинками 40 см.



Рис. 1. Координаційна драбина

Застосування координаційної драбини сприяє розвитку, як великих м'язів, так і м'язів, які утворюють каркас опорно-рухового апарату. Вправи з використанням драбини змушують нервову систему людини посылати додаткову інформацію м'язам із великою швидкістю,

включаючи в роботу все більше і більше моторних клітин [5; 6; 7]. Це допомагає людині, бути швидшою, зосередженішою та координованішою.

Координаційна драбинка є універсальним тренажером, що дозволяє ефективно розвивати широкий спектр фізичних якостей. Її конструкція забезпечує можливість виконання різноманітних рухових вправ, які комплексно впливають на фізичний стан студента. Тому, на заняттях із студентами пропонуємо різні типи вправ на координаційній драбині, які умовно можна поділити на декілька груп: вправи в ходьбі, бігові, стрибкові та комбіновані.

Такими вправами на координаційній драбинці розвиваємо спритність і координацію студентів завдяки частим змінам напрямків руху та потребі в швидкій зміні положення тіла. Це вимагає не тільки точності, але й швидкої реакції, що покращує здатність до складних рухових дій.

У процесі виконання вправ із високою інтенсивністю, наприклад, під час стрибків й швидких переміщень по драбинці, активно залучаються м'язи ніг та корпусу, що сприяє розвитку сили учасників заняття. Регулярні навантаження, поєднані з використанням власної ваги, сприятимуть зростанню м'язової витривалості, оскільки студенти змушені тривалий час підтримувати темп виконання вправ.

Драбинка дозволяє виконувати вправи, які потребують високого рівня контролю над гнучкістю та амплітудою рухів, зокрема під час широких кроків або пересувань із розтягуванням. Такі вправи з часом сприятимуть підвищенню гнучкості суглобів та еластичності м'язів.

Окрім цього, регулярні заняття з використанням координаційної драбинки позитивно впливають на кардіореспіраторну витривалість завдяки необхідності підтримання стабільної частоти серцевих скорочень під час інтенсивних вправ. Це створює передумови для поліпшення загальної фізичної підготовленості студентів.

Таким чином, координаційна драбинка є ефективним засобом для комплексного розвитку фізичних якостей, що підвищує загальну фізичну підготовку та мотивує студентів завдяки її варіативності та динамічності.

Як і в багатьох вправах, при роботі з драбиною, в першу чергу, важлива правильність виконання вправи, а не швидкість, тому керуємося такими правилами:

- 1) обов'язкова розминка перед виконанням вправ;
- 2) дотримання дистанції;
- 3) спину тримати прямо;
- 4) не наступати на планки та стрічки драбини;
- 5) дотримуватися правильної техніки виконання вправ.

Погоджуємося з думкою О. S. Yakimenko із співавторами [4], що для розвитку координаційних здібностей з використанням драбини у студентів необхідно поступово підвищувати складність фізичних вправ за рахунок зміни просторових, тимчасових та динамічних параметрів, а також зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування засобів, їх ваги, висоти; змінюючи площу опори або збільшуючи її рухливість, поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловіння предметів; виконуючи вправи з сигналу чи за обмежений час.

Крім того, при поступовому вдосконаленні техніки виконання вправ з використанням драбини: змінювали напрям рухів; використовували чергування провідних ніг, «зупинки» та «старту», що допомагало розвивати рівновагу; залучали до виконання вправи спортивний інвентар (м'яч, гімнастична палиця, ракетка, і т.д.).

Підбиралися вправи, що мали «позитивне перенесення» рухових дій з драбини на специфічний вид рухової активності (легка атлетика, ігрові види спорту, атлетизм та єдиноборства). [3]. До прикладу, при використанні модуля легка атлетика використовуємо бігові та стрибкові вправи на координаційній драбині. Під час використання ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол, корфбол, футбол, бенчбол тощо) – бічні рухи, рухливі вправи та ін. [2]

Узагальнюючи практичні рекомендації щодо використання координаційної драбинки, виділяємо наступні позитивні сторони її впливу на розвитку фізичних якостей студентів. Серед них:

- варіативні кроки та дії (може використовуватися в різних видах рухової активності);
- зручність регулювання рівня навантаження (дозволяє займатися на драбині абсолютно всім бажаним);
- компактність драбини (на невеликій площі може займатись велика кількість студентів);
- безпека і простота використання;
- зміцнення постави;
- розвиток рухових здібностей;
- поліпшення техніки виконання основних рухів у різних видах спорту;
- поліпшення розумових здібностей (уваги, швидкості реакції, пам'яті, уваги);
- стимулювання прояву ініціативи;
- можливість підвищення інтересу студентів до виконання вправ.

Впроваджуючи вправи на координаційній драбинці під час занять з фізичного виховання зі студентами ТНПУ ім. В. Гнатюка спостерігаємо наступні позитивні зміни:

- покращення їх рухливості, координації рухів та спритності;
- підвищення ефективності виконання ними складно-координаційних вправ завдяки активній роботі руками, що сприяє узгодженості рухів, підтримці потрібного темпу та швидкому сприйняттю ритму;
- зростання їх інтересу до занять, а також формування позитивного ставлення до фізичного виховання завдяки використанню нестандартного тренажера.

Таким чином, можемо стверджувати про доцільність застосування координаційних драбинок у процесі фізичного виховання студентської молоді.

Висновки: Координаційна драбина є ефективним інструментом для розвитку фізичних якостей студентів у закладах вищої освіти. Вона сприяє не тільки поліпшенню показників фізичних якостей, а й підвищенню інтересу до занять, що позитивно впливає на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

Список використаних джерел

1. Сапегіна І.О. Використання «sheed ledger» (швидкісно-координаційна драбина) на заняттях зі студентами УкрДУЗТ / І.О. Сапегіна, О.Р. Лучко // Проблеми організації і впровадження освітнього процесу в університеті за відповідними рівнями та ступенями : наук.-метод. конф. каф. унту, 2-3 груд. 2015 р. : тез. доп. / Укр. держ. ун-т зал. тр-ту. – Х., 2015.
2. Novozhilova, S., & Melnikov, A. (2011). The use of plyometric means and acrobatic exercises for the development of special physical fitness for young volleyball players. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin: (Psychological and Pedagogical Sciences)*, 2(2), 122–126.
3. Yakimenko, O.S., Galashko, M.M., Galashko, O.I., Poruchikov, V.V., Starodubtsev, D.S. (2014). Features of development of coordinating seta students 1-x – 2-x kursu. *Vestnik Khar'kov national University medychne. Physical education and sport in higher education institutions*, 302 – 305.
4. Pomeshchikova, I., & Manucharyan, S. (2009). Exercises and ball games as a means to increase the vestibular resistance of students with disorders of the musculoskeletal system. *Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher educational institutions: materials of the V international scientific conference*, 1 (1), 136–140.
5. Kozina, Z. (2008). Teoretiko-methodical bases of an individualization of training-training process in situational kinds of sports. *XII International Scientific Congress "Modern Olympic and Paralympic Sports and Sport for All": conference materials*, 3, 126-127.