



## Використання координаційної драбини у навчально-тренувальному процесі зі студентами різних спеціалізацій в УкрДУЗТ

Сапегіна І.О., Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.

Український державний університет залізничного транспорту

**Анотація.** В роботі показано, що використання координаційної драбини у навчально-тренувальному процесі сприяє підвищенню фізичної підготовленості студентів-спортсменів різних спеціалізацій, зростанню мотивації до самостійного удосконалення фізичного стану, знімає напруженість після навчального дня та стабілізує психоемоційний стан.

**Ключові слова:** координаційна драбина, фізична підготовленість, студенти-спортсмени.

**Вступ.** У сучасному спорті значно збільшився обсяг рухової активності, яка виявляється у несподіваних ситуаціях, які постійно виникають під час тренувань та змагань, і, які потребують від спортсменів виявлення швидкісної реакції, здібності концентрації та переключення уваги, просторо-часової точності – все це характеристики координаційних здібностей [3].

З метою формування активного позитивного відношення молоді до занять з фізичного виховання в УкрДУЗТ навчальний процес проводиться враховуючи зацікавленість студентів. Культивуються види спорту такі як: футбол, волейбол, баскетбол, аеробіка, настільний теніс, художня гімнастика та інші. Студенти які віддали перевагу цим видам спорту формуються у збірні команди та захищають авторитет університету на змаганнях різного рівню. Звичайно, для того щоб результат виступів був високим спортсмени повинні мати високий рівень фізичної підготовленості, добре розвинуті фізичні якості, стійкість характеру та інше [1, 4].

Для підтримання функціонального стану, розвитку координації рухів, спритності, витривалості, швидко-силових здібностей, а також для психоемоційного розвантаження спортсменів різних спеціалізацій викладачами кафедри «Фізичного виховання та спорту» УкрДУЗТ постійно впроваджуються у навчально-тренувальний процес нові технології та методики фізичної культури [4,5].

На заняттях з фізичного виховання викладачі кафедри «Фізичного виховання та спорту» УкрДУЗТ використовують безліч різноманітних засобів для розвитку фізичних

якостей необхідних у будь-якій спортивній направленості, а також дуже необхідні майбутнім фахівцям залізничного транспорту. В цьому навчальному році вперше була зроблена спроба використати вправи з координаційною драбиною [2].

Координаційна драбина – один з кращих тренажерів для розвитку спритності, маневрування, координації, балансу, швидкості, прискорення. Драбина складається з нейлонових смужок і пластикових поперечин. Ширина драбини 50 см, загальна довжина 4,5 м. відстань між сходинками 40 см. Незважаючи на свою простоту та нескладну конструкцію цей тренажер успішно використовують для реабілітації, тренувань спортсменів з ігрових видів спорту, для розвитку координації та ін. Немаловажний фактор – зручність використання. Цей тренажер дуже компактний та не займає велику площу, нескладна зборка, а також мобільність, що дозволяє займатися практично всюди.

Тренування на драбині є комплексним: поєднання розминки і безпосередньо тренування.

Повторюючи одні й ті ж вправи, постійно збільшуючи темп, мозок та центральна нервова система привчається до швидких рухів.

Заняття з координаційною драбиною базуються за конкретною програмою (зазвичай з двох вправ на кожну основну навичку) – біг, біг з підстрибуванням, зхресні кроки, стрибки та ін. Деякі вправи з часом можуть ускладнюватися за рахунок підвищення швидкості, збільшення кількості разів, включення до роботи рук з гантелями, м'ячем і т.п.

Для тренування спеціальних спортивних навичок поєднують звичайні вправи з вправами,



які найбільш часто використовують у даному виді спорту. Наприклад, у легкій атлетичі використовують вправи на координаційній драбині з бігу, стрибками та ін.; для тих, хто займається ігровими видами спорту – бокові рухи, рухливі вправи та ін.

За рівнем фізичної підготовленості студентів-спортсменів постійно вівся контроль. На початку експерименту та кожні 2 – 3 місяці проводилося контрольне тестування за такими тестами: човниковий біг 4x9 метрів, стрибки на двох ногах через скакалку, піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 1 хв, стрибок у довжину з місця у см, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).

Таблиця 1

**Показники динаміки фізичної підготовленості студентів 17-20 років**

Тести з фізичної підготовленості	Результати тестувань (показники середні)	
	На початку дослідження ж/ч	Після проведення дослідження ж/ч
1. Човниковий біг 4x9 метрів (с)	11.0/9.6	10.5/9.1
2. Піднімання тулубу в сід за 1 хв (к/р)	36/49	38/52
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к/р)	15/34	19/47
4. Стрибок у довжину з місця (см)	195/235	200/248
5. Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв (к/р)	138/151	150/160

**Висновки:** Як показали спостереження за студентами університету, для досягнення успіхів в спорті на заняттях з координаційною драбиною важливо використовувати поетапну систему розвитку вмінь. Від простого до складного, від більш загального до окремого, від повільних контрольованих рухів до швидких та вибухових. Тобто на перших етапах навчання слід звертати увагу на техніку виконання, вивчення базових вправ, а у подальшому працювати над удосконаленням фізичних якостей. Як і в більшій кількості вправ тут більш важлива правильність виконання, а не швидкість виконання.

Аналізуючи роботу зі студентами УкрДУЗТ з використанням координаційної драбини, можна зробити висновок:

- за місяці використання драбини на заняттях у студентів покращилася рухливість, координація рухів, спритність;

- у складно-координаційних вправах активна робота руками допомагає працювати злагоджено у потрібному темпі;

- вправи на нестандартному тренажері визивають у студентів та викладачів зацікавленість та позитивне відношення до занять.

Результати проведеного експерименту доводять, що регулярні заняття на координаційній драбині з використанням усього арсеналу та багатогранності вправ сприяє формуванню у студентської молоді стійкого інтересу до процесу фізичного удосконалення, підвищують рівень фізичної підготовленості, сприяють розвитку фізичних якостей, знімають нервову напругу після навчального навантаження з інших навчальних дисциплін.

В УкрДУЗТ заняття з використанням координаційної драбини впроваджені до навчально-тренувального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів Іх – Іхх курсів всіх спеціалізацій.

**Література:**

1. В.С. Сірик Моніторинг готовності та мотивації студентів до занять з фізичного виховання та спорту на базі технічного ВНЗ / Сірик В.С., Мазульникова О.А., Шепеленко Т.В // Матеріали ІІ Всеукр. наук.- метод. конф. «Физическое воспитание, спорт и здоровье в современном обществе» 13 березня 2014 р. НТУ «ХПІ», Харків: ХПІ, 2014. – С. 128 – 132.

2. Сапегіна І.О. Використання «sheed ledler» (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. ун-ту, 2-3 груд. 2015 р. : тез. доп. / Укр. держ. ун-т зал. тр-ту. – Х., 2015.

3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник [учебник для высш. учебн. зав.] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексанов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2002. – 520 с.

4. Щербакова Е.В. Системный подход к совершенствованию образовательной деятельности среди вузов / Е.В. Щербакова, Т.М. Нечаева, Т.А. Кузнецова // Современные проблемы науки и образования. – 2006. - № 1. – С. 108 – 109.



5. Щеголев В.А. Физическая культура и спорт в воспитании студентов: Пособие / В.А. Щеголев. – Великие Луки, 1999. – 52 с.

**Информация об авторах:**

**Сапегіна Ірина Олександрівна** – викладач кафедри «Фізичного виховання та спорту», irinasaregina@ukr.net, Український державний університет залізничного транспорту, Україна,

**Шепеленко Тетяна Валеріївна** – виконуюча обов'язки завідувача кафедри «Фізичного виховання та спорту», Український державний університет залізничного транспорту, Україна shepelenkou@mail.ru

**Лучко Ольга Ростіславівна** – старший викладач кафедри «Фізичного виховання та спорту», Український державний університет залізничного транспорту, Україна

*Поступила в редакцію 16.03.2016*