DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).20

Гаврилюк В.О.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-1040-7416
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
Деркач О.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0007-3935-6732
викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
Форостович Д.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0003-5219-6105
магістр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь

РОЗВИТОК РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ

У даній статті розглядаються питання та узагальнено підходи впливу систематичних занять фітнесом на розвиток рухової координації здобувачів вищої освіти.

Проаналізовано й узагальнено практичний досвід тренерів Фітнес-клубу «Реформа» м. Ірпінь та наукові дослідження педагогічних технологій, які дозволять ефективно використовувати компоненти фітнесу у розвитку рухової координації студентів Державного податкового університету. На основі узагальнення статистичних донних та системного підходу досліджено доцільність розширення спектру фітнес технологій у фізичному вихованні направлених на оптимізацію рухової активності та зменшення травматизму.

Координаційні здібності характеризують властивості, що визначають здібність людини до оптимального управління та регулювання складними рухами. Спеціальні координаційні здібності відносяться до однорідних за психофізіологічними механізмами груп цілеспрямованих рухових дій що систематизовані за складністю їх виконання.

Ключові слова: *фітнес, координація, фізична культура і спорт.*

Gavriliuk Valery, Derkach Oksana, Forostovych Dmytro. Development of motor coordination of higher education students in the process of fitness classes. *This article examines the issues and summarizes approaches to the impact of systematic fitness classes on the development of motor coordination in higher education students.*

The practical experience of trainers of the Fitness Club "Reforma" in Irpin and scientific research on pedagogical technologies that will allow effective use of fitness components in the development of motor coordination of students of the State Tax University were analyzed and generalized. Based on the generalization of statistical data and a systemic approach, the feasibility of expanding the range of fitness technologies in the physical education of students of higher educational institutions aimed at optimizing motor activity and physical development of a person was investigated.

Coordination abilities characterize the properties that determine a person's ability to optimally manage and regulate complex movements. Special coordination abilities refer to groups of purposeful motor actions that are similar in psychophysiological mechanisms and are systematized by the complexity of their execution. The set of special and specific coordination abilities is called general coordination abilities.

A wide variety of movements performed in different spatial parameters contributes to the improvement of motor memory and coordination abilities. According to Drachuk A.I., Gavrylyuk V.O., Boyko Y.I., Lukiyanchuk V.L. and other authors, almost all gymnastic exercises develop coordination qualities.

Coordination abilities are manifested in the appropriate selection of motor actions from the arsenal of skills mastered by the student. Therefore, it is natural that the level of their manifestation depends on his motor preparedness, the number and complexity of mastered skills, as well as the effectiveness of the mental processes that determine the effectiveness of movement control in general.

It was found that it is a comprehensive, systematic approach to the use of fitness that contributes to the development of coordination for future teachers of physical education and sports.

The purposeful introduction of fitness technologies into the system of continuous physical education, in physical education classes at universities for the improvement, development and education of youth is today one of the urgent tasks of modernizing curricula and programs.

Key words*: fitness, coordination, physical education and sports.*

Постановка проблеми. В Україні сьогодні спостерігається зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного і соціального здоров'я громадян. Тому особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту освіти, зокрема, фізичного виховання молоді [1, с. 36].

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичної підготовки та підготовленості здобувачів вищої освіти. Саме досягнення таких стандартів, підвищення особистості відповідальності за власне здоров'я є пріоритетами Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021-2025 роки та Стратегії сталого розвитку України до 2030 року, затвердженої Указом Президента України від 30 вересня 2019 року № 722/2019. Підтримкою у проведенні такої роботи стало затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [2, с. 4].

Необхідною умовою, що сприяє формуванню в молоді культури здоров'я та мотивації до здорового способу життя, є її ефективне фізичне виховання [4, с. 17].

Розглядаючи здоров'я як складний багатовимірний феномен, дослідники сучасності аналізують й оцінюють найбільш поширені його концепції і моделі [5, с. 24].

Традиційні підходи до розвитку координаційних здібностей дітей, молоді та фахівців фізичного виховання часто не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни.

Процес координування є узгодження м'язів організму, спрямоване на найкраще виконання поставленого завдання. У міру розвитку рухових навичок, поліпшується координація, формується інертність органів, що знаходяться в постійній або проміжної роботі.

Коли людина постійно знаходиться в русі, системно повторює певні рухи і вправи, ускладнює навантаження, розучує щось нове, то при цьому удосконалюються рухові навички і та встановлюється стійкий зв'язок між мозком і органами. Координація – це можливість співвідносити власні дії, їх упорядковувати і узгодити.

Тренери Фітнес-клубу «Реформа», розробили, і успішно впровадили у тренувальний процес навчальну програму розвитку координації для студентів Державного податкового університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні 20 років суттєво знизився рівень здоров'я студентської молоді. Більшість ВНЗ України перейшла на одноразові двох години заняття на тиждень. Скорочена до двох кількість семестрів і годин у навчальних планах і робочих програмах з дисципліни «Фізичне виховання». Тому, об'єктивно впала значущість занять і, як наслідок – знизився рівень фізичного стану студентської молоді. [8, ст.57].

Словник фізіологічних термінів координацію рухів трактує, як «узгодження діяльності м'язових груп, які належать до різних сегментів тіла, при виконанні рухового акту».

У результаті аналізу різних систем і видів оздоровчого тренування та їх впливу на організм, були визначені позитивні та негативні риси найпопулярніших із них, що дає змогу обирати ті, що відповідають особистим потребам і мотивам студентської молоді.

Багато дослідників рекомендують впроваджували заняття фітнесом, або окремими її видами (степ-аеробіка, пілатес, силовий фітнес) у навчально-виховний процес учнів та здобувачів вищої освіти [6, ст.67].

На думку ряду вчених: Л.Б. Андрющенка, Е.П. Ільїна, А.А. Кожина, суть фізичної підготовки полягає в тому, що в її основі міститься схожий руховий процес і за збігом психофізичних характеристик можна виділити безпосередню спорідненість кожного виду фізичних вправ. Заняття спеціальними вправами вдосконалюють певні функції та системи організму, необхідні для отримання високої фізичної підготовки [5, с. 37].

Однак у літературі ще не достатньо описані засоби і способи розвитку координації з використанням фітнес технологій.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Мета дослідження. теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність використання фітнес технологій у розвитку рухової координації студентів ДПУ.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити підходи розвитку рухової координації студентів засобами фітнесу.

2. Перевірити ефективність сучасних фітнес-програм у розвитку координації студентської молоді.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за тренувальним процесом, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Формування пасторального балансу починається в період формування умовних рефлексів у дітей, продовжується у шкільному віці та максимального розвитку досягає у період повної фізіологічної зрілості [3, с. 33].

Ряд науковців констатують, що координація рухів забезпечується складною реципрокною іннервацією скелетної мускулатури .і має специфічні вікові особливості. При скороченні певної м'язової групи м'язи з протилежно спрямованим дією автоматично розслабляються. Саме тому неможливо одночасно обертати кисть, а передпліччя проти ходу годинникової стрілки [9, с. 80].

Таке складне взаємодія пов'язана з роботою мозочка, вестибулярного апарату у внутрішньому вусі та кори головного мозку, яка контролює і координує їх діяльність. При виконанні вправ на розвиток координації не тільки поліпшується робота перерахованих структур. Такі тренування мають і інші позитивні ефекти:

- зміцнення м'язового тонусу;
- розвивається відчуття і контроль власного тіла;

- активізація уваги, мислення, пам'яті;
- прискорення фізичного і розумового розвитку;
- оптимізація обмінних процесів в організмі;
- знижується ризик падінь і травмування;
- покращуються спортивні показники.

За даними Г.М. Арзютова, В.О. Гаврилюка, Н. Ю. Довгань та ін., фітнес включає складно координаційні та швидкісно-силові види фізичних вправ, що виконуються в режимі варіативного і динамічного характеру. Це передбачає можливості розвитку фізичних якостей, формування координації рухів, підвищення функціональних можливостей та покращення діяльності сенсорних систем організму фахівців фізичного виховання [3, с. 34].

У сучасній педагогічній теорії недостатньо розкрито питання впливу складної координаційної структури, що супроводжується високим психічним напруженням, обмеженими просторово-часовими характеристиками рухів та ускладненими вимогами до точності м'язових зусиль [10, с. 4].

Фітнес-індустрія пропонує широкий спектр програм, які використовуючи різноспрямовані фізичні вправи, дозволяють вирішувати різноманітні завдання.

Формування координації знаходиться в прямій залежності від способу життя. На її формування впливають такі чинники, як стан здоров'я, фізичний розвиток, спосіб життя, порушення неправильної пози під час сидіння, стояння, виконання фізичних вправ. Тому, в більшості випадків, порушення рухової координації є набутим.

Координаційні здібності – це готовність людини до оптимального керування та регулювання руховою дією. Вони тісно пов'язані з технікою виконання рухової дії, з вмінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухову дію в різних ситуаціях та поєднувати певну їх кількість.

На сьогодні існує безліч методів, фітнес-програм щодо корекції рухової координації, і однією з них, досить ефективною і найбільш доступною для впровадження у тренувальний процес є флоу-йога, яка недостатньо вивчена і недостатньо використовується при заняттях фітнесом.

Тренувати координацію і почуття рівноваги можна за допомогою статичних або динамічних вправ, а також беручи участь у рухливих іграх.

Вестибулярний апарат розташовується у внутрішньому вусі. Але координація всієї його роботи відбувається в мозочку. Робота органу відбувається за лічені секунди. Внаслідок подразнення волосків в мозок надходить сигнал. Після його обробки мозок направляє команди м'язам і людина може орієнтуватися в просторі. Крім цього органу використовуються зорові і тактильні органи.

Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти, на зайняттях з фізичного виховання ВНЗ для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм.

Результати впровадженої навчальної програми розвитку координації д майбутніх учителів фізичної культури і спорту показано в табл.1..

Таблиця 1

Характеристика показників рухової координації на початок та кінець експерименту (n = 30)

№	Показники	Початок експерименту		Кінець експерименту	
		x	**σ**	***x***	**σ**
1.	Статична рівновага на правій нозі (с)	10,64	1,55	13,04	2,44
2.	Статична рівновага на лівій нозі (с)	21,42	4,68	23,12	1,70
3.	Динамічна рівновага на правій нозі (с)	8,36	0,96	9,42	1,06
4.	Динамічна рівновага на лівій нозі (с)	10,26	1,37	11,24	0,98

Динаміка функціонального стану рухової координації показує, що регулярне заняття фітнесом сприяє збільшенню часу утримання рівноваги здобувачів вищої освіти, після фізичного навантаження, в середньому на 22,6 %.

Висновки. На основі літературних джерел, були вивчено вплив різних фітнес програм на організм людини в цілому, особливо на опоно-руховий апарат та серцево-судинну систем.

У результаті дослідження визначено ефективність впливу елементів фітнес-занять на розвиток координаційних здібностей у майбутніх фахівців фізичного виховання та отримані значні покращення у цих показниках.

З'ясовано, що саме комплексний, системний підхід до використання фітнесу сприяє розвитку координації для майбутніх учителів фізичної культури і спорту.

Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти, на заняттях з фізичного виховання ВНЗ для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм.

Література

1. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VII міжнародної конференції (2025). К.: Видавництво Ліра-К, №4. С. 34-36.

2. Беляк Ю.І. Грибовська І.Б., Музика Ф.Р., Іваночко В.М, Чеховська Л.В. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. - Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

3. Гаврилюк В.О., Ракоїд Т.О. Розвиток координаційних здібностей на етапі початкового навчання юних волейболістів. Матеріали ІІ міжнародної науково-практичної конференції «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24-25 травня 2024 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. С. 30-36. URL: https://drive.google.com/file/d/1tXuos78RK0vMO6mSyDCwcEFCyV9Th4H6/view?usp=sharing.

4. Довгань Н.Ю., Отравенко О.В., Ганчева В.І., Гончаренко В.І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2022. №3 (351) травень, 2022. Частина І. С. 6-22.

5. Жамардій В.О. Фітнес-технології як шлях до здоров'я-збереження студентів. [за ред. Л. М. Рибалко]. Тернопіль, 2019. 400 с.

6. Круцевич Т.Ю., Саїнчук М.М., Підлетейчук Р.В. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2018. № 1.

7. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

8. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

9. Чоботько М.А., Чоботько І.І., Бойченко Н.В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах. Єдиноборства, 2020. С. 78-88.

10. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник. –К. : Талком, 2023. – 131 с.

References

1. Current problems of the educational process in the context of Ukraine's European choice: materials of the VII International Conference (2025). Kyiv: Lira-K Publishing House, №. 4. P. 34-36.

2. Belyak Y.I. Grybovska I.B., Muzyka F.R., Ivanochko V.M., Chekhovska L.V. (2018). Theoretical and methodological foundations of health fitness: teaching aids. - Lviv: LDUFK, P. 114-117.

3. Gavrilyuk V.O., Rakoid T.O (2024). Development of coordination abilities at the stage of initial training of young volleyball players. Materials of the II international scientific and practical conference "Improving physical performance of different groups of the population in the process of physical culture and sports" [Electronic edition]: collection of materials (Irpin, May 24-25, 2024).Irpin: State Tax University, P. 30-36. URL: https:// drive.google.com/file/d/1tXuos78RK0vMO6mSyDCwcEFCyV9Th4H6/view?usp=sharingP. 24-27.

4. Dovgan N.Yu., Otravenko O. V., Gancheva V. I., Goncharenko V. I. (2022). Latest technologies for teaching physical culture to students in the context of global changes and challenges. Bulletin of the Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical Sciences. 2022. №. 3 (351) May. Part I. P. 6-22.

5. Zhamardiy V.O. (2019). Fitness technologies as a way to health preservation of students. [ed. L. M. Rybalko]. Ternopil, 400 p.

6. Krutsevich T.Yu. (2018). Reasons for the policy of devaluation of physical training in the system of physical education in educational institutions of Ukraine / T.Yu. Krutsevich, M.M. Sainchuk, R. V.Pidleteichuk // Sport. Visn. Prydniprov'ya. №. 1.

7. Fundamentals of health fitness (2020): Textbook: manual [Electronic resource] / [compiled by O.V. Onoprienko, O.M. Onoprienko]; Ministry of Education and Science of Ukraine, Cherkasy State Technological University – Cherkasy: ChDTU, 2020. 194 p.

8. Physical Education (2020): Problems and Prospects: Monograph Edited by Prof. G. P. Hryban. Zhytomyr: Ruta. 384 p.

9. Chobotko M.A., Chobotko I.I., Boychenko N.V. (2020). Development of balance using balancing exercises on fitballs. Martial Arts, 2020. P. 78-88.

11. Shamych O.M., Serdyuk L.Z., Ivannikova G.V. (2023). Physical culture and sports as the basis of health and well-being of the individual: a textbook. K.: Talkom.131 p.