

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Фізичне виховання**

**Розвиток координаційних здібностей студентів  
аграрного університету засобами спортивних ігор  
у процесі неформальної фізкультурної освіти**

Навчально - методичний посібник

Суми – 2019

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет агро технологій та природокористування**

**Кафедра фізичного виховання**

**Фізичне виховання**

**Розвиток координаційних здібностей студентів  
аграрного університету засобами спортивних ігор  
у процесі неформальної фізкультурної освіти**

**Навчально – методичний посібник**

**для студентів аграрних вищих навчальних закладів**

Суми – 2019

**УДК 796.386 /796.012.2**

**Укладачі:** Харченко С. М., к. пед. н., доцент кафедри фізичного виховання СНАУ

Самохвалова І. Ю., старший викладач кафедри фізичного виховання СНАУ

Коломієць А. Я., старший викладач кафедри фізичного виховання СНАУ

У навчально – методичному посібнику представлені результати досліджень по вдосконаленню координаційних здібностей в процесі неформальної фізкультурної освіти. Науково обґрунтоване поняття «неформальна фізкультурна освіта», засоби, методи та методики розвитку координаційних здібностей студентів. Встановлений багатовимірний характер взаємодії та взаємообумовленості координаційних здібностей. Наданий систематизований навчально-методичний матеріал організації тренувальних занять із розвитку координаційних здібностей як для початківців, так і для досвідчених практикуючих тренерів.

Представлений посібник відповідає вимогам, що пред'являються до сучасних навчальних та навчально-методичних посібників і може бути рекомендований до використання у навчальному процесі з фізичної підготовки студентської молоді. Сумський національний аграрний університет. Суми, 2019. – 98с.

**Рецензенти:** Рибалко П.Ф., к.пед.н, доцент кафедри ТМФК Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Салатенко І. О., к.фіз. вих, старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського НАУ

Відповідальний за випуск: Хоменко С.В., завідуючий кафедрою фізичного виховання Сумського НАУ

Рекомендовано до видання методичною радою факультету агротехнологій та природокористування Сумського національного аграрного університету.

Протокол №4 від 23.12. 2019 р.

## Зміст

ВСТУП.....	5
Розділ 1. ТЕОРІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	6
1.1. Характерологічні ознаки поняття «неформальна освіта».....	6
1.2. Неформальна фізкультурна освіта. ....	10
1.3.Сталі (обов'язкові) характеристики неформальної фізкультурної освіти.....	15
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ..	18
2. 1. Основні підходи до теорії координаційних здібностей.....	26
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ .....	36
3.1. Розвиток координаційних здібностей як найважливіший чинник зміцнення здоров'я. ....	36
3.2. Прийоми оцінки контролю фізичного стану студентів.....	38
3.3. Розвиток професійно значущих рухових умінь та навичок студентів.....	42
3.4. Методика розвитку координаційних здібностей.....	48
РОЗДІЛ 4. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ .....	55
4.1. Вправи для розвитку спритності та координації.....	55
4.2.Практичні заняття з волейболу.....	69
4.3. Практичні заняття з настільного тенісу.....	68
4.4. Практичні заняття з шейпінгу.....	78
4.5. Практичні заняття з легкої атлетики-фітнесу.....	87
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98

## Вступ

Навчання у закладі вищої освіти – це період активного розумового і фізичного розвитку, соціалізації, який впливає на формування, зміцнення і збереження здоров'я студентів. Тому у цей час необхідно сформувати компетентності особистості, які дуже важливі для індивідуального здоров'язбереження а саме: мотивацію на здоровий спосіб життя, особистісну культуру здоров'я, розвивати адаптаційні можливості організму [1; 2].

Під час підготовки майбутніх фахівців необхідно створювати такі психолого-педагогічні умови організації освітнього процесу, які були би спрямовані на трансформацію особистості студентів, що у свою чергу сприятиме підвищенню якості вищої освіти.

Підвищенню якості освітнього процесу, зокрема з фізичного виховання у вищій школі, сприятиме поєднання інноваційних методик з класичними, традиційними, продумане і гармонійне поєднання різних методів залежно від їх мети та специфіки. [6] Тобто, назріла необхідність у зміні підходів до визначення різних видів освіти та їх взаємодії.

У сучасній системі вищої освіти обов'язкові заняття з фізичного виховання проходять тільки на 1 – 2 курсах навчання. І більшість студентів надалі майже не займаються фізичними вправами. Ми провели анкетування студентів 3–4 курсів аграрного університету. У результаті виявлено, що лише 15,6 % зі 150 опитаних студентів регулярно самостійно займаються фізичними вправами, епізодично беруть участь у спортивних заходах ще майже 6,74 %. І хоча майже 67,9 % визнають необхідність регулярних занять фізичною культурою і спортом, але з різних причин відкладають ці заняття на більш сприятливі часи.

На наш погляд, саме неформальна фізкультурна освіта може надати студентам старших курсів аграрного університету знання та можливість займатися фізичними вправами.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ

#### 1.1. Характерологічні ознаки поняття «неформальна освіта».

Поняття неформальної освіти є інноваційним для української наукової думки, воно прийшло до нас з англomовної літератури як логічний результат поширення, апробації та підтвердження ефективності досвіду неформального навчання для створення умов як соціально-економічного розвитку держави, так і соціально-психологічного благополуччя окремих категорій населення.

Постає необхідність аналізу тлумачень поняття «неформальна освіта» в Україні та за кордоном для виділення його основних смислоутворюючих компонентів та глибшого розуміння сутності неформального навчання як сучасної форми задоволення освітніх потреб особистості.

У процесі аналізу наукової літератури нами було виділено сукупність визначень неформальної освіти, представлених у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

#### Категорійно - поняттєвий аналіз неформальної освіти

№	Визначення неформальної освіти	Джерело	Ключові слова
1.	Навчання, засноване на <i>запланованій</i> діяльності, яка явно не позначена як навчання (з точки зору завдань, тривалості навчання або підтримки тих, хто навчається), але яка містить <i>значимий</i> навчальний елемент, що зазвичай <i>не завершується сертифікацією</i>	Європейський центр розвитку професійної освіти (Cedefop) для країн Євросоюзу, 2007	Значуща, запланована, але не сертифікована навчальна діяльність
2.	Спеціально <i>організована</i> діяльність зі сприяння процесу, в рамках якого люди можуть свідомо <i>розвиватися</i> як особистості, <i>самостійно</i>	Європейська асоціація освіти дорослих, 1999	Організована діяльність з розвитку знань, умінь і способів самовираження у

<p>спиратися на власні можливості в соціальних відносинах і діяльності за допомогою <i>підвищення</i> рівня <i>знань</i> і розуміння; співвіднесення власних думок і почуттів з думками та почуттями інших людей, розвитку умінь і способів їх виражень</p>		<p>спільноті</p>
<p>Частина <i>неперервного</i> навчання для <i>адаптації</i> особистості у постійно змінюваному середовищі, побудована на принципах добровільності, доступності, набуттю в різних місцях і ситуаціях, пов'язаності з педагогічними цілями, <i>доповнення</i> формального навчання, <i>активної участі</i> в діяльності та повсякденному житті, <i>опорі на досвід і дію</i>, <i>задоволенні потреб</i> учасників.</p>	<p>Асамблея Ради Європи, 2000</p>	<p>Партисипативний компонент неперервної освіти, додатковий до формального навчання, для задоволення соціальних потреб учасників</p>
<p>Будь-яка <i>організована поза формальною</i> освітою освітня діяльність, що доповнює формальну освіту, забезпечує засвоєння <i>вмінь і навичок</i>, необхідних для соціально та економічно активного громадянина країни. Ця освітня діяльність <i>структурована</i>, має освітні <i>цілі</i>, визначені <i>часові рамки</i>, <i>інфраструктурну підтримку</i> та проходить <i>усвідомлено</i>. Отримані знання звичайно не сертифікуються, хоча це можливо</p>	<p>Проект «Європейський центр Знань про Молодь», 2009</p>	<p>Структурована, цілевідповідна, організована позаінституційна освітня діяльність для соціального включення населення</p>
<p>Складова освітнього комплексу; програми, курси, по закінченню яких <i>не виникає жодних правових наслідків</i>, зокрема, права займатися</p>	<p>Є. І. Огарев , 2005</p>	<p>Освітні програми без правових наслідків для формування компетентності на рівні аматорства</p>

	оплачуваною діяльністю або вступати в освітні установи вищого рівня; зорієнтована на поповнення знань і умінь в галузі <i>аматорських занять</i> , розваг, з метою розширити культурний кругозір й набути знання і уміння, необхідні у побуті, в сфері спілкування, для		
	Організована, структурована та цілеспрямована навчальна діяльність, що здійснюється за межами закладів формальної освіти, спрямована на задоволення найрізноманітніших освітніх потреб різних, у тому числі вікових (від раннього дитячого й аж до похилого віку), груп що, проте, не надає легалізованого диплому	А.Гончарук 2012	Організоване навчання поза формальними освітніми закладами для задоволення освітніх потреб різних категорій населення
	Будь-яке одержання нової інформації про різні сторони життя за допомогою навчання через курси, секції, гуртки за інтересами, відвідування церкви та інше	Н.О.Терьохіна, 2013	Процес одержання інформації поза основною освітою
	<i>На державному рівні:</i> Складова неперервної освіти, яка включає державні та приватні навчальні заклади, установи, фонди, асоціації, діяльність яких пов'язана із функціонуванням неформальної освіти; відповідні органи управління освітою і науково-методичні установи; <i>на суспільному рівні:</i> цілеспрямований процес виховання і навчання шляхом реалізації варіативних освітніх	О.В.Шапочкіна, 2012	Багаторівнева освітня система, що надає додаткові навчально-виховні варіативні послуги, свідомо обрані вмотивованими учасниками

<p>програм, надання додаткових освітніх послуг; навчальна діяльність, що проводиться у невеликій за кількістю учасників групі в освітніх закладах формальної освіти або громадських організаціях, клубах, навчальних гуртках, народних школах, а також під час індивідуальних занять із тьютором, репетитором;</p> <p><i>на особистісному рівні:</i> систематизована навчальна діяльність особистості, що пов'язана зі свідомим вибором змісту, форм, методів, прийомів та засобів навчання відповідно до її особистісних мотивів та потреб;</p> <p><i>на університетському рівні:</i> складова неперервної професійної освіти студентів, що може відбуватися паралельно із формальною та інформальною освітою, корегуючи та доповнюючи їх; сприяє розвитку здібностей майбутнього професіонала, збагачує його додатковими компетенціями та формує ключові професійні компетентності відповідно до суспільних вимог</p>		
---	--	--

Якісний аналіз одержаних результатів аналізу визначень неформальної освіти свідчить про суперечливість розуміння дослідниками змісту поняття, подекуди представлений взаємовиключаючими поглядами на рівень її організованості, структурованості, результативності. Поза

увагою науковців залишаються форми і методи неформального навчання. Також важливим виявленим протиріччям вважаємо факт, що сьогодні в Європі основна увага спрямовується саме на валідацію й визнання результатів неформального навчання, в той час як у вітчизняній педагогічній літературі саме відсутність сертифікатів вважається ключовою ознакою неформального навчання. Крім того, при визначенні неформальної освіти, на нашу думку, занижується роль освітніх закладів і установ, чії послуги з неформального навчання можуть бути (що емпірично підтверджено зарубіжним досвідом) системними й результативними.

## **2.2. Неформальна фізкультурна освіта**

У число складових, що компонують загальну *освіту* студентів і потребують значної перебудови, входить і теоретичний розділ дисципліни «Фізичне виховання», причому єдиного погляду щодо назви цієї освіти та її визначення не існує. Дворак В.Н. користується терміном *базова фізкультурна освіта*, Томенко О.А. вживає термін *неспецифічна фізкультурна освіта*, тоді як Чернігівська С.А. – *непрофесійна фізкультурна освіта*, що, з однієї сторони, вносить плутанину під час сприйняття цього терміну, а з іншого, репрезентує цей різновид фізкультурної освіти як щось незавершене, поверхнєве, непрофесійне або неспецифічне. Але ж у сучасній педагогіці виділяють *формальну освіту* (formal education), тобто освіту, що веде до присудження кваліфікації у межах певного освітнього рівня і *неформальну освіту* (non-formal education). Тобто, додаткову освіту, що доцільно організована, проте не завершується наданням кваліфікації того чи іншого рівня формальної освіти та *самотійну освіту* (informal education), що зовні не організована, тобто неофіційна (Луговий В.І. та інші, 2011). Такий підхід до тлумачення і назви неформальної освіти для студентів різних спеціальностей вищих навчальних закладів як гуманітарного, так і

технічного профілю, на наш погляд, є більш вдалим, тому у подальшому ми будемо вживати термін *неформальна фізкультурна освіта*.

Томенко О.А. пропонує поняття неспеціальна фізкультурна освіченість, але ж її рівень не залежить від того, як вона одержана: самостійно, шляхом формальної чи неформальної фізкультурної освіти, тому ми можемо розглядати лише рівні або якість фізкультурної освіченості. На підтвердження нашого погляду можна привести ґрунтовну авторську методику підтримки доброго фізичного стану у осіб похилого віку, яку розробив у 1976 році і власноруч виконував навіть у віці 80-90 років академік Мікулін Олександр Олександрович, який був видатним фахівцем у царині літакобудування та конструювання авіаційних двигунів, але ще додатково самостійно отримав фізкультурну освіту. Невже хтось зможе стверджувати, що його фізкультурна освіченість є непрофесійною або неспецифічною? Адже його праця «Активное долголетие», де він досліджує харчування та очищення клітин від шлаків, гнучкість, рухливість, масаж, механізми постачання кисню, різновиди дихання, регуляцію власної ваги, потовиділення, іонізацію повітря, електричне поле людини, розклад трудового дня, механізми м'язового скорочення, тощо, не втратила свого значення, навіть, і у теперішній час. Не менш суттєвими були праці і погляди пропагандиста біга підтюпцем Гілмора Г, хірурга і вченого Амосова М., циркового жонглера Дікуля В., який після аварії з пошкодженням хребта, всупереч висновкам лікарів про невиліковну інвалідність, зумів повернутись до активного життя за допомогою власно розроблених комплексів фізичних вправ [8, 9].

Тому, людина, яка озброєна ґрунтовними і якісними знаннями фізкультурної освіти, завжди знайде шляхи для вдосконалення особистісної фізичної підготовленості, гарної працездатності та гарного здоров'я, навіть, у похилому віці.

Нами було проведено порівняльний аналіз цих понять, результати якого висвітлено в таблиці 2.

**Таблиця 2**

**Порівняльний аналіз понять «Неспеціальна фізкультурна освіта», «Непрофесійна фізкультурна освіта» та «Неформальна фізкультурна освіта»**

Поняття	Визначення поняття	Порівняння з неформальною фізкультурною освітою
Неспеціальна фізкультурна освіта	Різновид фізичної культури, педагогічний процес, що здійснюється як цілеспрямовано у загальноосвітніх закладах, клубах, секціях так і недостатньо цілеспрямовано під час побутової, оздоровчо-рекреаційної діяльності, у системі спорту для всіх з метою сприяння формуванню фізичної культури особистості через засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння специфічними знаннями, формування відповідної мотивації та рухових навичок (О. Томенко, 2018).	<i>Спільне:</i> сприяння формуванню фізичної культури особистості <i>Відмінне:</i> неформальна освіта завжди є цілеспрямованою, доцільно організованою діяльністю
Непрофесійна фізкультурна освіта	Процес досягнення людиною єдності розумових і діяльнісних процесів, необхідних для оцінки і розуміння стану свого здоров'я, програмування і проживання здорового життя. Або, інакше кажучи, формування креативної особи діяльного будівничого	<i>Спільне:</i> актуальність змісту освіти для її учасників <i>Відмінне:</i> інтерактивність форм організації процесу

	власного здоров'я (С. Чернігівська, 2012)	пізнання, можливість професійного зростання
Інформальна освіта	Інформальна освіта – це найінноваційніша з погляду класичної теорії, та містить усі види навчальної діяльності, які не підпадають під визначення формальної та неформальної освіти. Інформальна освіта найефективніше змінює моделі поведінки людей у повсякденному житті ( М. Горшкова, Г Ключарьова, 2011)	<i>Спільне:</i> змінює моделі поведінки <i>Відмінне</i> зазвичай відсутність організації та можливості здійснюватися як на індивідуальному рівні (самоосвіта), так і на груповому (на робочому місці, в сім'ї на дозвіллі).
	Це індивідуальна пізнавальна діяльність, яка супроводжує повсякденне життя громадян і необов'язково має цілеспрямований характер. Можна визначити як спонтанне утворення індивіда, в основі якого лежить його власна активність, самоствердження і самовираження <i>Окерешко А. (2016)</i>	<i>Відмінне.</i> Не має певної структури, а результати освітнього процесу обумовлюються здатністю особи перетворити можливості та потенціали суспільства на чинники його індивідуального розвитку
Формальна освіта	Належить до системи інституційних закладів: шкіл,	<i>Відмінне:</i> освіта завершується

	коледжів, університетів, інших інституційних навчальних закладів, які забезпечують комплекс взаємопов'язаних навчальних програм як основного заняття дітей та молоді. Ця освіта завершується видачею дипломів державного зразка	<i>видачею          дипломів,</i>
--	---	---------------------------------------

Таким чином, неформальна фізкультурна освіта, маючи спільні характеристики з іншими визначеннями, є відмінною від них внаслідок інших методологічних основ і технології впровадження.

Отже *фізкультурна освіченість* – це високий рівень оволодіння актуалізованими цінностями і потребою бути здоровим, фізично активним, а також, сформованими компетентностями цілеспрямовано знаходити, аналізувати та застосовувати різноманітні засоби фізичної культури в залежності від виникаючих нових ситуацій в життєдіяльності. Перед кафедрами фізичного виховання стоїть питання про таку організацію і засвоєння неформальної фізкультурної освіти, яка б дозволила випускнику гуманітарного або технічного вищого навчального закладу реалізувати свої професійні знання і власну індивідуальність через високу працездатність та продуктивне довголіття.

Опанування фізкультурної освіти для студента ВНЗ технічного або гуманітарного профілю не є чимось легким або поверхневим, адже предметом вивчення є людина у всій складності її тілесного, психічного, суспільного, та філософського аспектів. Іноді, здавалось знайомі поняття набувають нового, більш складного значення. Наприклад, у педагогіці практично не розрізняють поняття вміння та навички, які інтерпретують як готовність виконувати певну діяльність з певною метою і в певних умовах, тоді як у фізкультурній освіті розрізняють три градації цієї

дефініції: вміння – готовність виконувати фізичну вправу під акцентованим контролем сенсорних та рухового аналізаторів і свідомості; навички – автоматичне виконання фізичної вправи у певному стані та певних умовах; варіативні навички – автоматичне виконання фізичної вправи у будь якому стані (наприклад, крайньої втоми) та будь яких умовах (рівень змагань, відношення суддів, вболівальників, погодні та інші умови).

Дослідження шляхів вдосконалення однієї з головних складових особистісно-орієнтованого фізичного виховання – неформальної фізкультурної освіти, що надається в рамках навчального процесу з фізичного виховання та оцінка її якості – є нагальною потребою подальшого розвитку фізичного виховання.

### **2.3. Сталі (обов'язкові) характеристики неформальної фізкультурної освіти**

Сталі (обов'язкові) характеристики неформальної фізкультурної освіти визначають сенс і зміст неформальної фізкультурної освіти, ґрунтуються на методології та теоретичних підходах до її упровадження, слугують у якості необхідних і достатніх ознак відокремлення неформальної фізкультурної освіти від інших видів:

- виведення процесу навчання поза межі освітнього інституційного простору, що сприяє соціальному включенню молоді, її залученню до різних соціальних інститутів;
- добровільність і партисипативність як рівна участь усіх учасників освітнього процесу;
- наявність сприятливого психологічного середовища для спілкування, навчання та взаємодії;
- відповідність потребам учасників і, відповідно, спрямованість на подолання

дефіциту певних компетентностей;

- соціально-педагогічний потенціал неформальної освіти для роботи з різними категоріями клієнтів (оскільки характеризується розширенням можливостей набуття освіти незалежно від часу, віку, стану здоров'я, соціального статусу, тощо);

- надання психологічного захисту та соціальної обізнаності учасникам в сучасних умовах нестабільності;

- використання різноманітних форм і методів організації процесу навчання (переважання інтерактивних методів, організація діяльності на базі різних установ, відсутність вимог щодо обсягу лекційного, лабораторного, тощо матеріалу; можливість урахування особливостей фізичного і психічного стану учасників);

- відсутність централізації, вищих органів управління або адміністрування та ієрархічного характеру організації системи неформальної освіти;

- орієнтація на потреби учасників (що відповідають соціальним нормам у сфері працевлаштування, самореалізації, психологічного здоров'я і т.д.;

- практико орієнтованість, згідно з якою кількість теоретичного матеріалу обмежується до мінімуму; навчання, орієнтоване на досвід (життєвий, професійний, емоційний) учасників;

- строга реалізація теоретичних підходів до організації процесу навчання (особистісно особистісного, гуманістичного, діяльнісного, акмеологічного, аксіологічного);

- цілеспрямованість діяльності учасників, усвідомленість ними потреб та очікуваних результатів від процесу навчання;

- варіативність програм і термінів навчання; гнучкість змісту, форм і методів навчання;

- відсутність оцінювання та сертифікації на державному рівні.

Варіативні (змінні) характеристики неформальної фізкультурної освіти залежать від цілей, ціннісних орієнтацій та спрямованості учасників процесу неформальної фізкультурної освіти;

Від запитів соціальних інститутів, що його організують;

Від матеріальних, часових та людських ресурсів:

- відносна незалежність цілей і змісту неформального навчання, оскільки почасти його організують громадські, релігійні, державні організації відповідно до власних пріоритетів та інтересів;
- можливість упровадження індивідуальної форми навчання у вигляді консультацій, психотерапевтичних сесій, тощо;
- ситуаційна дисинхронія процесів навчання, оцінювання, рефлексії шляхом відтягнення процесів рефлексії та оцінювання результатів у часі;
- часто процес оцінювання досягнень неформальної освіти відбувається у професійних та навчальних колективах учасників внаслідок зростання рівня їх компетенцій;
- самокерованість вибору педагогів і лідерів, які організують навчальний процес;
- неструктурованість цілей навчання, часу, навчально-методичного забезпечення, науково-педагогічного супроводу;
- вибір і залучення наперед визначених цільових груп;
- відкритість груп неформальної освіти (на відміну від формальної, де групи переважно закриті).

## РОЗДІЛ 2.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Що ж таке координаційні здібності (КЗ)? Цим поняттям вчені почали широко користуватися в останні 25-30 років для більш конкретної інтерпретації одного з рухових якостей – спритності. У переважній більшості підручників, навчальних посібників, монографій і статей до теперішнього часу можна прочитати, що спритність складають дві основні здібності: по-перше, здатність швидко опановувати новими руховими діями (здатність швидко навчатися) і по-друге, здатність швидко і більш координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки. Останню здатність іноді розглядають як здатність до моторної адаптації, що виявляється у відносно стандартних і несподіваних, швидко змінюючих ситуаціях. Координаційні здібності визначаються, по-перше, як здатність швидко опанувавши новими руховими діями і по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у раптово змінюючій обстановці. Координаційні здібності – це складний комплекс властивостей, не маючий єдиного критерію для оцінки [13].

Будь-який рух, яким би новим він не виявився, завжди виконується на основі старих координаційних зв'язків. Чим більше у школяра запас рухових умінь і навичок, тим легше він засвоює нові рухи, ще розвиваючи координаційні здібності [13].

Таке уявлення, як виявилось, не відповідає величезному числу фактів, які зустрічаються в практиці і отримані експериментальним шляхом. Здатність швидко навчатися відома ще з 20-х років, насправді виявилася досить специфічною. Інакше кажучи, з'ясувалося, що людина швидше за інших навчається одним рухам, в інших випадках (скажімо, при освоєнні техніко-тактичних, спортивно-ігрових дій) може бути в числі останніх [2, с. 32]. Починаючи з 30-х років, дослідники змогли довести неправомірність

відомостей спритності тільки до кількох здібностей. У результаті на сьогоднішній день нараховують від 2-3 загальних до 5-7 (за іншими даними, до 11-20 і більше) КЗ, спеціальних і тих, що специфічно проявляються:

- координація діяльності великих м'язових груп усього тіла;
- загальна рівновага;
- рівновага із зоровим контролем і без нього;
- рівновага на предметі;
- урівноваження предметів;
- швидкість перебудови рухової діяльності [2, с. 40].

Серед координаційних називають також здатність до просторової орієнтації, дрібну моторику, здатність до диференціювання, відтворення і оцінки просторових, силових і часових параметрів рухів, ритм, вестибулярну стійкість, здатність довільно розслабляти м'язи і ін. Таке становище призвело до того, що замість терміна «спритність» ввели в науку і практику термін «координаційні здібності», стали говорити про систему (сукупності) таких здібностей і необхідності диференційованого підходу до їх оцінки й розвитку.

Проте термін КЗ не є загальноприйнятим, об'єднуючим вищеназвані здібності в систему пов'язаних понять. У публікаціях вітчизняних та зарубіжних вчених можна зустріти найрізноманітніші терміни і поняття як більш загального («спритність», «координація рухів», «здатність керувати рухами», «загальне рівновагу» і т.п.), так і більш вузького плану («координація рухів верхніх кінцівок», «дрібна моторика», «динамічна рівновага», «узгодження рухів», «зміна ритму», «здатність точно відтворювати руху», «стрибкова спритність» тощо) [2, с. 92].

Велика кількість термінів і понять за допомогою яких намагаються пояснити індивідуальні відмінності, що зустрічаються при управлінні і регуляції різних рухових дій, з одного боку вказує на складність і різноманітність координаційних проявів людини, а з іншого – свідчить про

невпорядкованості термінологічного та понятійного апарату, використовуюваного для цієї мети. Усе це, безсумнівно, ускладнює розуміння цього явища і створює для викладача певні труднощі при формуванні координаційних здібностей студентів в практиці фізичного виховання. Координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Серед факторів, що визначають рівень координації, необхідно виділити всебічність сприйняття й аналізу рухів, наявність образів динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин у складній їх взаємодії, формування плану та конкретного способу виконання рухів [3, с. 238].

За наявності цих складових може бути забезпечена ефективна ефекторна імпульсація м'язів та м'язових груп, які необхідно залучити до високоефективного, з точки зору координації, виконання рухів.

Важливими факторами є також моторна (рухова) пам'ять, внутрішня і міжм'язова координація, функції вестибулярної сенсорної системи [8]. Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичного виховання і спорту сформувалися кілька відносно самостійних методологічних підходів до вивчення рухової координації, а саме:

- з позиції біомеханіки, координація рухів – це подолання надмірних ступенів свободи органів руху, тобто перетворення їх у керовану систему;
- «Словник фізіологічних термінів» координацію рухів тлумачить, як «узгодження діяльності м'язових груп, які належать до різних сегментів тіла, при виконанні рухового акту»;
- А.А. Тер-Ованесян розглядає координацію як здатність людини швидко і точно відтворювати раніше незнайомі рухи;
- Т.Ю. Круцевич трактує координацію як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань;

- Д.Д. Донської, Н.В. Зимкін розглядають координацію рухів як сукупність нервової, м'язової і рухової координації. Нервова координація є інтегрованим результатом узгодження нервових процесів, а також взаємодії сенсорних систем організму, програмування і контролю рухів у конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності. М'язова координація забезпечує узгоджену роботу рухових одиниць. Розрізняють внутрішньом'язову і міжм'язову координацію. Рухова координація передбачає узгодженість рухів окремих ланок тіла у просторі і часі;
- За Е.П. Ільїним, координація – характеристика рухових дій, що пов'язана з управлінням, узгодженістю рухів й утриманням необхідної пози;
- М.С. Бріль, І.Ю. Горька [10, с. 4] координаційні здібності розглядають як здібності узгоджувати діяльність різних м'язових груп при здійсненні рухового акту, як найбільш досконале вирішення рухових завдань, особливо складних і таких, що виникають раптово;
- Е.П. Ільїна зазначає, що координація містить: регуляцію рухових дій щодо їх часових і просторових параметрів; точність оцінювання, диференціювання і відтворення параметрів рухів; влучність і спритність; здатність до розслаблення м'язів; регуляцію пози;
- В.В. Клименко вважає, що координація рухів передбачає стан психомоторної дії, коли в ній все виконується упорядковано, усвідомлено, згідно з природною логікою рухів;
- М.П. Гуменюк, В.В. Клименко розглядають силу, швидкість, темп, точність і влучність, пластичність і спритність, ритм і координованість як властивості рухів, що є показниками розвинених психомоторних здібностей;
- С.Н. Михайлова в структурі координаційних рухів виділяє точність відтворення та диференціювання просторових, часових та м'язових параметрів рухів, точність узгодження рухів, статичну рівновагу;
- В. Староста розглядає координацію як один з найпоширеніших складових елементів рухової підготовки. Високий рівень її розвитку є основою успіхів у

різноманітних видах спорту, особливо в тих, в яких кінцевий результат визначається високим рівнем технічної підготовки. Ступінь розвитку координації визначає також успіх у професійній діяльності, в цирковому мистецтві, хореографії тощо, він сприяє майстерному оволодінню технікою руху;

Л.Д. Назаренко до комплексу координаційних якостей відносить спритність, рухливість, точність, рівновагу, стрибучість, ритмічність, влучність, пластичність. Автор зазначає, що всі рухові координації взаємопов'язані, однак вони зберігають при цьому відносну самостійність. На думку В.І. Ляха, необхідно розрізняти елементарні і складні координаційні здібності. Елементарними є координаційні здібності, які виявляються в ходьбі, бігу, а складні – в єдиноборствах, спортивних видах, танцях. Відносно елементарною є здатність точно відтворювати просторові параметри рухів і більш складною – здатність швидко перебудовувати рухові дії в умовах несподіваної зміни обставин. Координаційні здібності, що виявляються в руховій діяльності, залежать від швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей.

У зв'язку з цим, вирізняють два типи показників координаційних здібностей: явні (абсолютні) і латентні (відносні). Абсолютні показники характеризують рівень розвитку координаційних здібностей без урахування швидкісних, силових, швидкісно-силових можливостей людини. Відносні показники надають можливість міркувати про прояв координаційних здібностей з урахуванням цих можливостей. Названі види координаційних здібностей можна подати як такі, що існують потенційно, тобто до початку виконання будь-якої рухової діяльності (їх можна називати потенційними координаційними здібностями), і такі, що виявляються реально на початку і під час виконання цієї діяльності (актуальні координаційні здібності).

Види координаційних здібностей. Відомі дві основні різновиди рівноваги: статична і динамічна. Разом з тим в спеціальній літературі не

представлені різні прояви статичної і динамічної рівноваги, що призводить до різного поняття провідної ролі деяких факторів у розвитку і вдосконаленні даної якості.

Тому визначення конкретних проявів статичної і динамічної рівноваги має важливе значення. Спеціальні дослідження дозволили виявити, що як у статичної, так і динамічної рівноваги існує ряд специфічних і неспецифічних проявів. Специфічні пов'язані з конкретними видами спортивної діяльності, неспецифічні часто всього характерні для трудової та побутової діяльності. Розподіл на специфічні і неспецифічні прояви дуже умовний, оскільки неможливо провести чітке розмежування у складній руховій діяльності без порушення структури руху. Тим не менш виділення цих двох відносно самостійних груп виправдано з точки зору розвитку і вдосконалення стійкості тіла.

Необхідно мати на увазі, що досягти абсолютної стійкості тіла неможливо. При збереженні, будь-якої рівноваги м'язи перебувають у стані певного тремору, який більшою мірою проявляється у нетренованих, у зв'язку з чим їм важче домогтися рівноваги. Знання всіх видів і проявів рівноваги дозволяє визначити її фізіологічну основу. Механізми регуляції рівноваги складні, оскільки обумовлюються комплексом діяльності різних аналізаторів, станом вегетативних органів, нервової та м'язової системи.

Неоднозначна участь аналізаторів в управлінні стійким станом тіла. Очевидно, що значна заслуга в збереженні рівноваги належить не тільки руховому, а й зоровому, вестибулярному, тактильному аналізаторі.

Разом з тим очевидно, що їх роль не може бути однаковою. Це, мабуть, пов'язано з конкретним видом і проявом даної якості. Так, в утриманні певної пози (положенні сидячи, стоячи, при нахилі та інші) провідну роль відіграє руховий аналізатор.

При збереженні рівноваги після обертальних рухів більше значення набуває вестибуляр. При утриманні рівноваги після виконання стрибків і

стрибкових вправ, а також при балансуванні з предметами значно підвищується функція зорового і тактильного аналізатора.

Отже, участь того чи іншого аналізатора визначається конкретним руховим завданням, пов'язаним з проявом того чи іншого виду рівноваги. Певний вплив на збереження рівноваги вказує стан дихальної системи. Відомо, що при форсованому диханні коливальні рухи тіла збільшуються, що призводить до великих витрат зусиль для зберігання рівноваги.

Разом з тим затримка дихання не менше ніж на 30 с викликає зниження коливань тіла [9].

Теоретичні та експериментальні дослідження дозволяють виділити спеціальні, специфічні і загальні КЗ [7]. Спеціальні КЗ відносяться до однорідних з психофізіологічних механізмів групам рухових дій, систематизованих по зростаючій складності. У зв'язку з цим розрізняють спеціальні КЗ:

- у всіляких циклічних (ходьба, біг, повзання, лазіння, перелазаніє, плавання);
- локомоції на пристосуваннях: ковзани, велосипед, гребля та ін.) і ациклічних рухових діях (стрибки);
- у нелокомоторних рухах тіла в просторі (гімнастичні та акробатичні вправи);
- у рухах маніпулювання в просторі окремими частинами тіла (руху вказування, дотики, уколу, обводу контуру і т.п.);
- у рухах переміщення речей у просторі (перекладання предметів, намотування шнура на палицю, підйом вантажів);
- у балістичних (метальних) рухових діях з установкою на дальність і силу метання (штовхання ядра, метання гранати, диска, молота);
- у металних рухах на влучність (метання або кидки різних предметів у ціль; теніс, городки, жонглювання);

- у рухах прицілювання; в атакуючих і захисних рухових діях єдиноборств (боротьба, бокс, фехтування, східні єдиноборства);
- у нападаючих і захисних технічних і техніко-тактичних діях рухливих і спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, хокей з м'ячем і шайбою та ін) [4].

До наведеної систематизації не увійшов ще ряд груп КЗ, які належать до трудових дій і побутовим операціям. Це так звана вертикальна класифікація КЗ. До найбільш важливих зі специфічних або приватних КЗ (горизонтальна класифікація КЗ) відносяться: здатність до орієнтування в просторі, рівновага, ритм, здатність до відтворення, диференціювання, оцінки та відмірюванню просторових, часових і силових параметрів рухів, здатності до реагування, швидкості перестроювання рухової діяльності, здатності до узгодження рухів, довільної м'язової напругу і статокінетичної стійкості [4].

Результатом розвитку спеціальних і специфічних КЗ, свого роду їх узагальненням, стало поняття «загальні КЗ». Це поняття сформовано в результаті численних наукових досліджень і практичних спостережень. Є діти, які мають однаково високі або однаково низькі показники координації, що проявляється в різних рухових діях. Можна спостерігати студентів, які однаково добре виконують завдання на орієнтування, рівновагу, ритм і т.п., підтверджуючи реальність існування фактора «загальна координаційна готовність» або, що дуже тотожно – «загальні КЗ» [5].

Під загальними КЗ ми розуміємо потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями. Спеціальні КЗ – це можливості студента, визначають його готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями [5]. А під специфічними КЗ розуміються можливості індивіда, що

визначають його готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями на координацію – на рівновагу, ритм, орієнтування в просторі, реагування, перестроювання рухової діяльності, узгодження, диференціювання параметрів рухів, збереження статокінетичної стійкості та ін. [6].

## **2.2. Основні підходи до теорії координаційних здібностей**

Стан і рівень фізичної підготовки студентів вищої школи є предметом серйозного занепокоєння фахівців, на думку яких сучасна практика фізичного виховання студентів не забезпечує належного рівня їх фізичної, інтелектуальної та когнітивної підготовки, такої необхідної сьогодні молодому фахівцеві для забезпечення його реальних конкурентних переваг на ринку праці.

В системі фізичної підготовки студентів особливе місце належить розвитку і вдосконаленню координаційних здібностей, які грають ключову роль в процесі оволодіння людиною руховими навичками, розвитку необхідних кожній сучасній людині фізичних якостей – сили, швидкості, спритності та точності рухів, їх раціональності тощо.

Не дивлячись на те, що проблема суті, структури, значення координаційних здібностей у фізичному розвитку особистості в цілому не нова як у фізіології, так і в педагогіці фізичного виховання, при практичному формуванні рухових умінь і навичок виникає немало питань теоретичного характеру, що вимагає аналізу основних концептуальних підходів, у тому числі в ретроспективному плані, до розуміння координаційних здібностей. Ці питання представляються особливо актуальними у зв'язку з тим, що численні дослідження останніх десятиліть з проблемами координаційних здібностей показують: різні види координаційних проявів людини у фізичному вихованні, спорті, різних видах трудової діяльності, побуті тощо досить специфічні. Ця специфіка особливо зростає протягом останнього часу,

у зв'язку з різноманітністю і динамікою сучасного життя, розвитком нових видів діяльності, підвищення складності професійних дій тощо.

У зв'язку з цим на думку В. І. Ляха, слід говорити про систему координаційних здібностей і про необхідність диференційованого підходу до їх розвитку. Між тим, такий системний підхід до осмислення координаційних здібностей і сьогодні можливий переважно на основі застосування багаторівневої теорії управління рухами, розробленою психофізіологом М. О. Бернштейном. За переконанням дослідників значущість цієї теорії з часом менше не стала – навпроти, за твердженням професора С. Л. Бойченка, «... за останні 50 років ґрунтовних публікацій, порівняно з ними (роботами М. О. Бернштейна) за значимістю, узагальненістю і оригінальністю бачення координаційної функції людини, фактично ще не з'явилося». Мабуть, можна говорити лише про досить розрізнені дослідження авторів з окремих питань координації рухів, переважно присвяченим обраним ними конкретним напрямом у вдосконаленні координаційних проявів.

Фізіологічна суть координації полягає в узгодженні діяльності окремих органів і систем в цілісному фізіологічному акті. Можна виділити принаймні три види координації: нервову, м'язову, рухову. Під нервовою координацією слід розуміти поєднання нервових процесів, що призводять до рішення рухової задачі; під м'язовою координацією – узгоджена напруга і розслаблення м'язів, внаслідок чого стає можливим рух; під руховою координацією – узгоджене поєднання рухів окремих ланок тіла у просторі та у часі, відповідне руховому завданню, поточній ситуації та функціональному стану організму.

Правильність і точність виконання руху забезпечується руховим аналізатором. Велика кількість його асоціативних зв'язків з корковими центрами інших аналізаторів дозволяє здійснювати аналіз і контроль руху за допомогою зорового, слухового, тактильного аналізаторів, вестибулярного апарату. Виконання рухів зв'язане із розтягуванням шкіри і тиском на окремі

її ділянки, тому тактильні рецептори за механізмом умовного зв'язку виявляються включеними до аналізу рухів. Цей функціональний зв'язок є фізіологічною основою кінестезичного аналізу рухів, при якому імпульси з тактильних рецепторів доповнюють приріпептивну чутливість.

М. О. Бернштейном координація розглядається як подолання надмірних ступенів свободи рухомого органу за рахунок доцільної організації активних та реактивних сил. Дія внутрішніх реактивних сил вносить елемент раз узгодження в початковий характер руху, служить передумовою для його наступного коригування.

Організм справляється з реактивними силами, які виникають в процесі руху, двома шляхами: або гальмуванням їх, або включенням до складу основного рухового акту.

У формуванні кінцевої рухової відповіді важлива роль належить сенсорним корекціям. Принципова їх необхідність обумовлена зовнішніми і внутрішніми умовами виконання довільного руху, що постійно міняються.

Якість виконання довільного руху я його відповідність цільовій установці контролюється ЦНС завдяки зворотній аферентації від м'язового апарату.

Вивчаючи механізм формування довільних рухів І. П. Павлов дійшов висновку, що кінестезичні клітини рухового аналізатора мають здатність асоціюватися з усіма клітинами кори, відтворюючи сигнали від зовнішніх та внутрішніх рецепторів.

Узгодження рухових реакцій на думку Ч. Шеррінгтона відбувається у «загальному шляху» - місці сходження імпульсів від різних аферентних систем. Конкуренція між ними забезпечується проходженням на «кінцевий загальний шлях» біологічно значущого сигналу, який і визначає кінцеву рухову реакцію. Оскільки аферентних нейронів у декілька разів більше, ніж еферентних, виконавчих, збудження від декількох чутливих приладів, може

передаватися на одні й ті ж рухові нерви, тобто одна й та ж діяльність організму може бути «пущена в хід» з різних рецепторних систем.

Для розуміння фізіологічних механізмів управління рухами важливе значення має вчення А. А. Ухтомського про домінанту. Домінуючі нервові центри у ЦНС грають кінцевий результат. Координуючу роль у цілеспрямованій руховій діяльності. А. А. Ухтомський показав, що робочі механізми виконання точної, цілеспрямованої дії формуються відповідно до рухової домінантної установки на кінцевий результат. Домінанта, що виникає при виконанні фізичної вправи, сприяє мобілізації функцій людського організму на рішення рухової задачі, яка представляється у даний момент найбільш важливою.

Стійкість домінанти дозволяє організму вибірково реагувати на зовнішні подразники, які на даний момент є більш значущими, такими, що визначають доцільність рухової дії.

При здійсненні людиною рухів різної спрямованості, зміст, структури, рівня м'язових витрат і так далі потрібні різні координаційні здібності, як у кількісному, так і в якісному відношенні. Уміння ж доцільно співвідносити ці витрати, домагаючись від конкретного виду руху необхідного ефекту і при цьому економлячи власні фізичні зусилля, є не те що інше, як управління власною руховою активністю, координацією рухів. Формування умінь та навичок такого управління потрібно кожній людині, зрозуміло, з урахуванням того, які саме координаційні зусилля вона здійснює у рамках свого повсякденного життя та професійній діяльності.

Фахівцями звертається увага на те, що в процесі фізичного виховання молоді особливі труднощі виникають при розвитку здатності оптимально управляти рухами, нині названою координаційною здатністю. Якщо у розвитку координаційних здібностей наукові основи концепції тренування з'ясовані та ці процеси керовані, то при координаційних процесах тренер і викладач значною мірою надані власному досвіду.

На думку авторів, сьогодні в теорії фізичного виховання доцільно говорити про специфічні та актуальні координаційні здібності. Перші характеризують властивості, що визначають готовність людини до оптимального управління схожими за походженням і сенсом руховими діями, а також до їх регулювання; другими є здібності, що формуються і розвиваються в процесі тренування та змагань. По суті, в останньому випадку йдеться про автоматизацію тих актуальних рухових навичок, які є у людини в потенції та затребувані конкретними умовами її життя, професії, захоплень тощо.

А. Г. Карпеев пропонує розглядати рухово – координаційну здатність, як здатність погоджувати рухові дії, що забезпечують високу ефективність управління рухами відповідно до поставленої мети і взаємодії з іншими рівнями координації в діяльності людини. Він вважає, що істотні різночитання в способах класифікації координаційних здібностей, визначення понять, в напрямках досліджень фахівцями координаційних здібностей відсутністю єдиних науково- теоретичних основ. А. Г. Карпеев віддає перевагу роботам В. І. Ляха, оскільки пропонована ним класифікація координаційних здібностей спирається на вчення М. О. Бернштейна про багаторівневу, ієрархічну систему управління рухами.

В. І. Лях представляє наступну систематизацію координаційних здібностей:

- спеціальні координаційні здібності – відносяться до цілісних цілеспрямованих гомогенних груп рухових дій, впорядкованих за зростаючою складністю. Відповідно до двох класів координаційних здібностей – «телесної» і «предметної» спритності (за О. Бернштейном) – учений говорить про реальне існування 16 спеціальних координаційних здібностей (по 8 у кожному класі), які знаходяться один з одним у певних взаєминах. У класі телесної спритності, загальної у людини і тварин, зібрано найбільше число рухових дій, які відносяться до області фізичного виховання

та спорту. Здійснення рухових дій класу предметної спритності доступно тільки людині. Серед виділених груп класу предметної спритності окремі з них мають особливе значення для теорії та практики фізичної культури. Це координаційні здібності в атакуючих та захисних рухових діях єдиноборств (боротьба, бокс), багатьох рухливих і спортивних ігор. Виділені 16 груп гомогенні координаційних здібностей – це вертикальна систематизація координаційних здібностей;

- специфічні (приватні) координаційні здібності – горизонтальна систематизація (як результат нерівномірного розвитку окремих рівнів побудови рухів і психофізіологічних функцій, які забезпечують процес координації рухів). До них відносяться здібності до точності диференціювання просторових, силових і часових параметрів рухів; здатності до рівноваги, ритму, швидкому реагуванню, орієнтуванню у просторі; здібності до швидкості перебудови рухової діяльності та зв'язку, а також здатності до довільного розслаблення м'язів і вестибулярної стійкості. Вищезазначені координаційні здібності мають складну внутрішню структуру, отже «число специфічних координаційних здібностей може бути практично безмежним, як безмежні різні види спортивної і предметно - практичної діяльності людини»;

- загальні координаційні здібності (результат розвитку спеціальних та специфічних координаційних здібностей) – потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління і регулювання різними за походженням і сенсом руховими навичками.

На наш погляд, в запропонованих дослідниками класифікаціях координаційних здібностей йдеться про потенційні та актуальні (реалізовані) координаційні здібності, які у кількісному відношенні необхідно підрозділяти на складні та прості.

Прості координаційні здібності пов'язані з умінням конструювати специфічні комплекси системи рухів при рішенні завдань різної вербальної складності. Складні здібності пов'язані з досягненням заданих властивостей процесуальної точності рухів, адекватних параметрам рухової діяльності відповідної до її специфіки. Пропонується також виділяти надскладні координаційні здібності (синтетичні або гібридні), пов'язані із досягненням деяких заданих властивостей процесуальної і фінальної точності у специфічних рухах в умовах просторово – часових обмежень, зв'язаних з чинником несподіванки, дефіциту часу тощо.

В. І Лях визначив критерії оцінки координаційних здібностей: правильність, швидкість,раціональність, винахідливість, які мають якісні та кількісні характеристики. До основних якісних характеристик оцінки координаційних здібностей автор відносить адекватність, своєчасність,доцільність та ініціативність. Конкретними кількісними критеріями, на його думку є точність, швидкість, економічність і стабільність. Учений вважає, що можна координувати рухову діяльність за одним критерієм. Але поширеніші комплексні критерії, коли рухова діяльність координується двома або декількома критеріями. Кожен критерій оцінки координаційних здібностей не є єдиним і однозначним показником, характеризуючим координаційні здібності, і навпаки, кожен з них дуже складний і багатозначний.

І. І. Сулейманов найбільш прийнятною класифікацією різновидів координаційної якості вважає класифікацію, запропоновану свого часу вченими НДР: П. Хіртцем, Г. Людвигом, І. Велнітцем, Д. Д. Блюме та ін.. Вони виділяють наступні базові координаційні якості: кінестезичне диференціювання (просторове, часове, силове), збереження рівноваги, орієнтування у процесі виконання руху,ритмічність рухових дій, реагування на подразник, перестроювання рухів. З урахуванням вищевикладеного учений виділяє диференційовану здатність, здатність до збереження

рівноваги, орієнтаційну, ритмічну, реагуючу і здатність до перестроювання рухів.

В. Староста вважає рухову координацію одним з найбільш суттєвих складових елементів одним з найбільш суттєвих складових елементів рухової підготовки, і міра її розвитку визначає успіх в професійній діяльності, у цирковому мистецтві, танцях тощо. Виділяє такі основні координаційні здібності, як швидкість рухової реакції, ритмізація рухів, збереження рівноваги, просторове орієнтування, кінестетичне диференціювання рухів.

Різні автори називають руховими координаціями ми або координаційними здібностями одні й ті ж якості, часто вкладаючи у них схожий зміст. До них відносяться: спритність, гнучкість, точність, рівновага.

Кожна з рухових координацій має власну структуру. Відображаючи різні сторони рухової діяльності завдяки структурній впорядкованості, вони є цілісною системою і при певній специфіці мають загальні ознаки.

Рухливість забезпечує максимальну амплітуду при обертових рухах, поворотах, колових рухах, гнучкість – максимальну амплітуду нахилів і махів. Без точності неможлива відповідність руху його формі і змісту. Ритмічність дозволяє раціонально розподілити зусилля в часі та просторі. Специфіка стрибучості – в максимальному прояві вибухової сили і потрібний момент. Завдання влучності – ураження заданої цілі. Завдяки рівновазі досягається стійкий стан тіла. Пластичність, відбиваючи рівень високої технічної підготовленості та близькості до досконалого виконання рухових дій, формує індивідуальний стиль і красу рухів.

Загальною ознакою для усіх координаційних здібностей являється необхідність використання якісних критеріїв оцінки приросту їх показників. Кількісні критерії використовуються для визначення темпів приросту спритності, точності, гнучкості, стрибучості, влучності.

Недооцінка хоча б однієї структурної одиниці призводить до недостатнього рівня функціонування і узгодження діючої системи

Є думка, що висока міра розвитку координаційних здібностей обумовлюється успішне вдосконалення інших рухових якостей. В той же час В. М. Заціорський відмічає, що чим складніше у координаційному відношенні завдання, тим менше результат його виконання залежить від сили.

Координаційні здібності виникають лише в процесі конкретної діяльності та існують тільки в розвитку. На процес їх розвитку вирішальне значення має діяльність людини, умови життя і соціальні чинники. Враховуючи, що спеціальні координаційні здібності виступають як загальні координаційні передумови для вирішення цілого ряду рухових завдань, а специфічні особливо важливі та проявляються у ряді видів трудової та спортивної діяльності, дуже важливо з віком їх зберегти, а по можливості удосконалювати рухово – координаційні здібності людей у студентському віці.

Встановлений прямий зв'язок між фізичним розвитком, фізичною підготовленістю і функціонуванням вестибулярної сенсорної системи. Використання вправ, які впливають на вестибулярну систему, дозволяє підвищити точність просторового орієнтування, координацію рухів, спритність, рухливість, сприяє виконанню операцій на рухливій опорі.

В. І. Ільїніч рекомендує приділяти час вихованню спритності в плані загальної фізичної і спортивної підготовки студентів, оскільки хороша координація рухів сприяє навчанню професійним умінням і навичкам.

Особливо недостатній розвиток координаційних здібностей позначається на фізичному вигляді дівчат. Відсутність точності, свободи, легкості, узгодженості та ритмічності в рухах виявляє низький рівень координаційної підготовки, обмеженість їх рухового досвіду.

На думку фахівців, для ефективного вирішення оздоровчих завдань жінкам необхідно приділяти підвищену увагу розвитку витривалості, гнучкості і координації рухів.

Сформована культура рухів – основа фізичного іміджу. Фізичний імідж - форма життєдіяльності людини, що виражає громадську потребу різних соціальних шарів і груп в ідеалі фізичної досконалості та краси. Для жінки це потужний внутрішній мотиватор «роботи над собою»: своїми думками і почуттями, тілом і рухами.

Без краси рухів немислима краса людини. Виходячи з цього, уся система фізичного виховання повинна формуватися так, щоб заняття фізичною культурою і спортом, фізичні вправи і їх комплекси були виправдані не лише з фізіологічної, медичної, функціональної точки зору, але і з точки зору їх пластичної, ритмічної організації, з точки зору естетики.

Створення у тих хто займається запасу рухових умінь і вдосконалення координаційної здатності забезпечується достатньою різноманітністю і новизною доступних вправ з різних видів фізичної активності. М. О. Берштейн писав, що чим більший запас елементарних рухових навичок має індивідуум, тим більше його попередній досвід, тим простіше він вирішує складні координаційні завдання, тим вище його координаційні здібності.

При розвитку і вдосконаленні рухових координацій фахівці рекомендують:

- постійно збільшувати і оновлювати запас рухових умінь та навичок; підвищувати навантаження від занять до занять під час виконання координаційних вправ; збільшувати координаційну складність завдань шляхом збільшення числа варіативних вправ; підвищувати вимоги до точності, швидкості, доцільності, економічності і стабільності виконання технічних прийомів в один і той же час; виконувати координаційні вправи в умовах дефіциту часу; скорочувати паузи між вправами і відповідно між серіями вправ; виконувати завдання «на координацію» під час виконання вправ, що впливають на координаційні здібності; виконувати координаційні вправи після фізичних навантажень.

## РОЗДІЛ 3.

### НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

#### 3.1. Розвиток координаційних здібностей як найважливіший чинник зміцнення здоров'я.

Збереження і зміцнення здоров'я молоді належить до найбільш насущних проблем сучасності. Для розвитку і вдосконалення фізіологічних систем потрібний оптимальний об'єм рухової діяльності.

Матеріали досліджень свідчать, що здоров'я значною мірою визначається рівнем фізичної підготовленості, отже, засобами і методами фізичного виховання можна впливати на стан організму. Практика фізичного виховання традиційно склалася таким чином, що показники фізичної підготовленості зводяться в основному до певних показників розвитку м'язової сили, швидкості і витривалості. Такий підхід, на наш погляд не повною мірою відображає проблему гармонійного розвитку людини.

Навіть високі показники фізичних якостей не забезпечують рішення всебічного розвитку людини. Це пов'язано з тим, що формування рухових координацій: швидкості, точності, рухливості, рівноваги, ритмічності та інших – неможливо повною мірою реалізувати руховий потенціал, розвинути творче відношення до використання різноманітних засобів фізичного виховання, прагнення до постійного самоудосконалення. Для цього потрібні нові напрямки в організації життєдіяльності індивіда. Отже, одним із важливих компонентів здоров'я є досягнення необхідного рівня координаційних здібностей, показники яких можуть бути важливим орієнтиром при оцінці фізичного стану людини.

Нині без принципово нового підходу до всебічного розгляду змісту і структури рухової діяльності на основі формування стійких стимулів важко знайти ефективні напрями їх кардинального поліпшення.

Формування координаційних здібностей молоді – важлива умова забезпечення оптимального об'єму рухової активності. Складність проблеми

полягає у недостатній кількості занять з фізичного виховання. Тому організація регулярних занять фізичними вправами для збільшення м'язового навантаження залежить саме від студентської молоді.

Одним із напрямів вирішення цієї проблеми є використання додаткових форм занять, орієнтованих на комплексний розвиток і вдосконалення фізичних якостей і рухових координацій. Це дозволить значно розширити застосування засобів і методів фізичного виховання, дасть можливість використовувати додаткові форми організації занять, підвищити роль рухової активності в процесі фізичного виховання.

Рухова активність як специфічна форма взаємин людини з довкіллям забезпечується системою координаційних здібностей, які знаходяться у певному взаємозв'язку.

Недооцінка розвитку хоча би однієї структурної одиниці (швидкості, гнучкості, рівноваги тощо) призводить до недостатнього рівня функціонування і розузгодження діючої системи. В результаті якість діяльності значно знижується або зберігається, але ціною великої напруги. Такий підхід до аналізу рухової діяльності дозволяє більш повно вивчити конкретні ознаки якостей, які вивчаються, і виявити механізм їх взаємодії і взаємообумовленості. Наприклад, швидка стомлюваність, погіршення працездатності є свідомством зниження декількох якісних параметрів рухової діяльності.

Кожна із координаційних здібностей має власну структуру. Відображаючи різні сторони рухової діяльності завдяки структурній впорядкованості, вони є цілісною системою і при певній специфіці мають загальні ознаки. Так, рухливість забезпечує максимальну амплітуду при обертових рухах, поворотах, колових рухах, гнучкість – максимальну амплітуду нахилів і махів. Без точності неможлива відповідність руху його формі й змісту. Ритмічність дозволяє раціонально розподілити зусилля у часі та просторі. Специфіка стрибучості – у максимальному прояві вибухової сили в

потрібний момент. Завдання влучності – ураження заданої цілі. Завдяки рівновазі досягається стійкий стан тіла. Пластичність, відображаючи рівень високої технічної підготовленості та близькості до досконалого виконання рухових дій, формує індивідуальний стиль і красу рухів.

В сукупності усі вони забезпечують високоякісне виконання рухових дій. Недостатній рівень прояву хоч би однієї якості не дозволяє вирішувати задачу у повному об'ємі. Процес навчання руховим діям тривалий. Він вимагає певної системи у формуванні рухових координацій. Важливе питання при цьому – виявлення основних етапів в розвитку якісних сторін рухової діяльності, оскільки не можна домагатися їх значного приросту одночасно.

Одна із засадничих проблем спортивної фізіології, а також теорії та методики фізичного виховання – визначення початкового періоду розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей, встановлення раціональної послідовності та оптимальної тривалості їх вдосконалення. Складність рішення цієї задачі обумовлена тим, що усі якісні сторони рухової діяльності тісно взаємопов'язані.

### **3.2. Прийоми оцінки контролю фізичного стану студентів.**

Зміст різних видів контролю передбачає тестування їх початкової величини і динаміки приросту показників координаційних здібностей, які вивчаються. Тести підбираються відповідно до різновидів і проявів координацій. Відповідність тестів, які застосовуються, має велике значення для об'єктивності оцінки приросту показників.

Для вдосконалення якісних сторін рухової діяльності необхідно підбирати відповідні системи спеціальних вправ, які відображають специфіку рухової координації. При цьому необхідно визначити послідовність формування координаційних здібностей на цьому віковому етапі з урахуванням їх взаємодії та екстраполяції. Відома, що на одному занятті не доцільно

розвивати силу та гнучкість, силу і бистроту, рівновагу і стрибучість і так далі. Важливе значення має використання системи вправ протягом одного заняття. Так, якщо гнучкість краще удосконалюється на тлі стомлення працюючих м'язів, то її доцільніше розвивати у кінці основної частини заняття або тренування. Спритність, точність, влучність пов'язані з проявом інших координацій, і кращі показники досягаються в першій половині заняття.

При підборі фізичних вправ необхідно враховувати початковий рівень розвитку цієї якості відповідно до її проявів, оскільки залежно від їх різновидів повинен мінятися зміст рухових завдань, які використовуються. Підбір вправ залежить також від фізичного і психоемоційного стану на даний момент, що визначає працездатність, від об'єму занять і характеру попередньої діяльності, а також від інших чинників.

При плануванні роботи по вдосконаленню координаційних здібностей необхідно враховувати різні ситуації та обставини і своєчасно вносити корективи. Наприклад, несподіване похолодання може бути компенсоване підвищенням інтенсивності занять або зміною послідовності розвитку рухових координацій (замість запланованої гнучкості на цьому занятті розвивати пластичність, ритмічність, стрибучість і так далі). Підвищення показників приросту координаційних здібностей досягається також використанням різноманітних варіантів фізичних вправ, спрямованих на розвиток тієї або іншої якості, що дозволяє підтримувати необхідний рівень працездатності.

Вибір методів і методичних прийомів в першу чергу визначається завданням навчально – тренувального процесу. Так, для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості використовується метод повторних вправ різної інтенсивності. Для підготовки до участі у змаганнях застосовується змагальний метод.

Специфіка рухових координацій значною мірою впливає на вибір методів навчання й тренування. Наприклад, для збільшення показників гнучкості найбільш ефективним є метод повторних навантажень при багаторазовому виконанні рухових завдань. Вдосконалення влучності й точності рухів досягається використанням методу роздільного навчання з виділенням головної фази рухової дії.

При розвитку однієї й тієї ж якості (наприклад, рівноваги) провідним методом буде метод рухового завдання з вказівкою точного дозування. При навчанні широке застосування знаходять такі методичні прийоми, як виконання завдань у полегшених умовах з додатковою страховкою або підтримкою; застосуванням спеціальних пристосувань, пристроїв, устаткування.

При вищому рівні підготовленості методичні прийоми істотно відрізняються: рухові завдання виконуються в ускладнених умовах (на підвищеній опорі, з навантаженнями, за короткий час, у вищому темпі, в ситуаціях, що несподівано міняються). Таким чином, підбір методів навчання та тренування, а також методичних прийомів, істотно впливає на приріст показників розвитку координаційних здібностей.

Якість занять багато в чому визначається здатністю викладача своєчасно вносити необхідні корективи з урахуванням зміни внутрішніх та зовнішніх чинників їх проведення. До зовнішніх відносяться зміна мотивації занять, ускладнення завдань навчально – тренувального процесу залежно від темпів підвищення тренуваності, вдосконалення матеріально – технічної бази, зміна погодно – кліматичних умов, облік змінності складу тощо.

До внутрішніх – зміна функціонального стану під впливом тренувального процесу, що впливає на працездатність, психоемоційний стан і, відповідно, на якість виконання рухових завдань. Ці чинники враховуються при постановці завдань навчального процесу, виборі вправ, методів і методичних прийомів; визначенні тривалості занять, характеру зміни навантаження тощо.

Із збільшенням рухового досвіду студенти залучаються до колективних (групових) форм занять, які відрізняються досить великим фізичним навантаженням, високою психоемоційною дією. При цьому медико – біологічний контроль за зміною функціонального стану недооцінюється. Це призводить до значних перенавантажень, надмірної напруги рухових і вегетативних функцій, що при прихованих формах захворювань може призвести до негативних наслідків у діяльності серцево – судинної та інших систем. Тому необхідно прищеплювати навички контролю і самоконтролю за станом студентів за допомогою доступних інформативних засобів.

Самоконтроль – необхідна частина педагогічного і медичного контролю, оскільки без наявності зворотного зв'язку неможливо об'єктивно оцінити функціональні зміни в організмі і якість занять. У щоденнику самоконтролю повинні фіксуватися дані основних фізіологічних показників (ЧСС, артеріальний тиск, динамометрія тощо). Крім того, необхідна інформація відображається і на даних фізичного розвитку. Це дозволяє студентам порівнювати свої дані з результатами однолітків, певною мірою адекватно оцінювати свої можливості і вносити необхідні корективи до змісту занять, а також своєчасно регулювати психоемоційний стан.

Пульсометрія – є контролем ЧСС, яка характеризує реакцію серця на зміну і специфіку фізичного навантаження. Максимальні величини відображаються на зовнішніх показниках здоров'я: почервоніння шкірних покривів, потовиділення, посилення дихання і так далі, що є приводом для зниження навантаження і зміни його характеру.

Важливо привчати студентів фіксувати свої відчуття у щоденних записах (ведення щоденнику самоконтролю), що дозволить формувати перші навички участі в управлінні своїм здоров'ям. Необхідно здійснювати постійний самоконтроль за зросто – ваговими показниками, орієнтуючись на дані їх оптимального співвідношення, що характеризує фізичний розвиток.

Слід контролювати приріст показників м'язової сили методом динамометрії, що також є певним стимулом досягнення фізичної досконалості. У міру поглиблення знань і розширення арсеналу рухових дій студент формує потребу у систематизації своїх спостережень за зміною показників якісних сторін рухової діяльності, що послужить додатковим стимулом до управління фізичним станом.

### **3.3. Розвиток професійно значущих рухових умінь та навичок студентів**

Виховання професійно важливих фізичних якостей і психофізіологічних характеристик, формування прикладних рухових умінь і навичок, властивих цій професії, це і є ті напрями, за якими здійснюється спеціалізований процес фізичного виховання.

Численні дослідження показують, як і наскільки ефективно фізичні вправи можуть вплинути на розширення діапазону функціональних можливостей людини, розширити арсенал її рухової координації, забезпечити адаптацію організму до численних чинників її діяльності. І все – таки фізична культура і спорт є відмінним засобом виховання і розвитку необхідних професійних фізичних якостей і психофізіологічних здібностей, швидкого пристосування до всіх вимог професії, сприяють доведенню професійних рухових дій до ефективності високої міри.

Рухове уміння – придбана здатність неавтоматичного управління діями, рухова навичка – автоматизований процес управління рухом. Значення тут грає раціональна послідовність їх освоєння. Для фізичного виховання принципово важлива міра освоєння рухових дій, а також їх складність, що не завжди поєднується з автоматизмом.

Це положення підкреслює проблему вибору: які з необхідних навичок мають досить стабільну цінність в професійній діяльності, які рухові дії мають бути освоєні і до якого рівня.

Процес фізичного виховання передбачає відповідність структури дії, що вивчається, фізичним можливостям того, хто навчається. Чим багатше колишній руховий досвід і представлення людини, тим швидше вона освоює нову для себе дію.

Професійну діяльність можна визначити як динамічний стереотип, що складається з ряду складних умовних рефлексів. З'являється «програма», в яку закладаються стосунки між м'язами як силові, так і часові, точність їх зусиль.

М. О. Бернштейн вказував, що при автоматизації рухів свідомість розвантажується лише від другорядних за сенсом деталей коректувального управління рухами; ведучі ж, тобто головні на цей момент смислові корекції, ніколи не йдуть з поля свідомості людини. Вони перемикаються з одного рівня регуляції руху на інші, відповідно до того, що в даний момент людина хоче і повинна контролювати.

Чим простіша дія, тим легше вона випадає із смислового контролю, який внаслідок цього може перемикати на ситуацію, результат і навіть на інші дії (мовні, розумові тощо). Тому при виконанні автоматизованих рухів виразній свідомості і осмисленню можуть піддаватися як результат здійснюваної дії, так і тактильно – м'язового та іншого відчуття, але в один і той же час і не однаковою мірою. Автоматизація дії не є обов'язковою ознакою навички. Головне у навичці (умінні) – це якість виконання дії, відповідної заданому образу.

Професійна діяльність є сферою, в якій людина реалізує свої найважливіші інтереси і потреби. Багато сучасних професій вимагають від фахівців хорошої загальної фізичної форми, а також певного рівня розвитку координаційних здібностей, що являються професійно значущими для конкретних професій. Без оволодіння ними, а значить, навряд чи можна говорити про наявність у нього конкурентних переваг, таких необхідних в нинішніх умовах розвитку ринку праці в Україні.

Питання значущості прикладного фізичного виховання, його зв'язку із трудовою діяльністю людини вистачає давно є предметом уваги учених. Зокрема, в радянський період цей напрям системи фізичного виховання вивчався досить широко і отримав своє визначення як професійно – прикладна фізична підготовка.

Численними дослідженнями було доведено, що в основі механізму впливу занять фізичними вправами на успішність професійної діяльності лежить явище перенесення навичок і умінь, сформованих в одній області людської діяльності на результати оволодіння навичками і вміннями в нових сферах. Це перенесення може здійснюватися як в близьких за структурою діях, наприклад, між різними фізичними вправами, так і в досить далеких. В цілому ж теорія перенесення була досить широко розроблена в радянській психології й педагогіці і на ній було побудовано багато прийомів шкільного і професійного навчання.

Зазвичай розділяють перенесення двох видів:

- перенесення при навчанні, тобто вплив вже наявних навичок і умінь в одній діяльності на оволодіння навичками в іншій діяльності;
- перенесення при функціонуванні, тобто вплив знову набутих навичок на результат виконання іншої діяльності, раніше добре освоєної.

У разі полегшення або поліпшення однієї діяльності під впливом змін в іншій говорять про позитивне перенесення, а у разі ускладнень або погіршення – про негативне. Мірою ж перенесення зазвичай служить величина змін кількісних і якісних показників. При обґрунтуванні значення професійно – прикладної фізичної підготовки зіставляються зміни в рівні фізичної підготовленості, розвитку рухових навичок випробовуваних з показниками кількості помилок, що допускаються, швидкості професійних дій та інших параметрів роботи фахівців при виконанні стандартних виробничих завдань.

Фізіологічний механізм перенесення рухових навичок багато в чому заснований на положеннях, розроблених послідовниками школи І. М. Сеченова і І. П. Павлова, згідно з якими, професійні навички будуються як комплексна система тимчасових умовно – рефлекторних зв'язків. Формування рухових навичок завжди відбувається на базі раніше придбаних організмом координацій. Важливим моментом є і визначення необхідного заходу схожості рухових навичок, які проявляються в ході професійної фізичної підготовки і потрібних у професійній діяльності. Звичайно, перенесення можна вважати успішним, якщо у фізичних вправах містяться елементи, тотожні за своєю структурою елементам виробничих операцій.

Для пояснення явища перенесення в професійній фізичній підготовці В. С. Груфінкель і Л. М. Шик, виходячи з теорії М. О. Бернштейна, висунули принцип матричного способу управління рухом. Згідно з ним, вищестоящі структури мозку, що управляють, посилають в низові спин альні інстанції не конкретні і деталізовані команди м'язам, а сигнал про включення тих або інших матриць управління – систем правил, вироблених раніше і локалізованих в сегментарних апаратах спинного мозку. Тому наявність таких матриць дозволяє швидше опанувати виконання широкого кола рухових завдань.

В той же час, вказане положення підкреслює важливість багатого рухового досвіду виконання різноманітних фізичних вправ для перенесення на професійне навчання. Є наукові дані про досить тісний зв'язок між кількістю спортивних навичок (плавання, їзда на велосипеді, спортивні ігри тощо), якими володіє випробуваний, і швидкістю його просування у професійному навчанні. У зв'язку з цим для професійно – прикладної фізичної підготовки студентів будь – яких спеціальностей обов'язковою умовою має бути наявність широкого арсеналу фізичних вправ, хай і не дуже складних за своєю координаційною структурою.

При цьому у багатьох випадках явище перенесення пов'язано із спільністю морфологічних, біохімічних і функціональних змін в організмі студентів під впливом вправ в розвитку тих або інших фізичних якостей.

Дослідники стверджують, що в будь – якій області діяльності у міру професійного ставлення у кожної людини складається своє специфічне поєднання компонентів навички, і це утрудняє реалізацію явищ перенесення цієї навички в інші сфери. На нижніх же східцях професійного становлення, коли специфіка навички ще не закріплена, є більше можливостей для досягнення успіху за рахунок «запуску» схожих механізмів забезпечення інших спортивних і професійних дій. Облік цих положень дуже важливий при здійсненні планування спеціалізованого фізичного виховання студентів, і їх використовують у своїх роботах багато сучасних авторів.

Формування прикладних знань, умінь та навичок, а також розвиток якостей незмінно повинно розглядатися у світлі єдності фізичної і психологічної діяльності студентів у певних умовах зовнішнього середовища. При цьому повинен всіляко враховуватися рівень попередньої фізичної підготовленості студентів та їх досвід по володінню різними руховими діями.

В процесі фізичного виховання не повинно бути різкого розмежування і, тим більше протиставлення професійно – прикладної фізичної підготовки і різнобічної фізичної підготовки, оскільки це єдиний організований процес виховання у майбутніх фахівців психофізіологічної готовності до тривалої та високопродуктивної праці в обраній професійній діяльності.

Тут має місце, акцентоване виховання фізичних якостей людини: сили, швидкості, витривалості, координаційної здатності та гнучкості. Найбільший ефект у вихованні прикладних фізичних якостей дає комплексний метод тренування. Але зв'язок рухових якостей, такий, що практично розвиток однієї з них гальмує іншу. Перенесенням тренуваності можна управляти шляхом обґрунтованого об'єму, інтенсивності, характеру підготовчих і

спеціальних вправ. У разі припинення систематичних тренувань рівень розвитку рухових якостей знижується. Найшвидше втрачається швидкість, повільніше – сила, ще повільніше – витривалість.

На основі наявних умов і характеру трудової діяльності можна синтезувати той комплекс вимог до організму (психофізіологічні характеристики, фізичні якості, рухові уміння та навички, участь аналізаторів тощо), який потрібний для складання професіограми.

На сьогодні фактично відсутні роботи, які освітлювали б питання з розвитку професійно значущих координаційних здібностей в процесі фізичної підготовки студентів в умовах ВНЗ. Тому, ґрунтуючись на теорії М. О. Бернштейна, а також явищі перенесення, при плануванні фізичного виховання студентів слід виходити передусім, з наявності у студентів координаційних здібностей. При цьому за основу повинна бути узята класифікація координаційних здібностей, запропонована М. О. Бернштейном, в яку включені спритність, точність, рівновага, гнучкість, рухливість, стрибучість, влучність, ритмічність, пластичність. Необхідність такого вибору пов'язана з тим, що різні автори називають руховими координаціями, або координаційними здібностями, одні і ті ж якості, часто вкладаючи в них різний зміст.

При дослідженні координаційних здібностей студентів слід враховувати, що ключовими компонентами усіх координаційних здібностей є: синхронізація рухових і вегетативних функцій, перерозподіл м'язових зусиль у просторі і у часі, міра взаємодії сенсорних систем, рівень міжм'язової і внутрішньом'язової координації.

При цьому латентний період рухової реакції і швидкість моторного компонента великою мірою властиві спритності, точності, рухливості і стрибучості. Лабільність нервових процесів знаходить віддзеркалення переважно у спритності, точності, рухливості, стрибучості, влучності, ритмічності та пластичності. Стан збудливості та розтяжності м'язів більшою

мірою характерні для спритності, точності, рівновазі, гнучкості, рухливості, стрибучості, влучності тощо.

Необхідно також враховувати, що координаційні здібності розвиваються і удосконалюються під впливом ряду загальних та спеціальних чинників.

Так, психофункціональний стан, рівень фізичної підготовки, стан функціональних систем, вік, добові коливання, впливають на формування усіх координаційних здібностей. Здатність до екстраполяції і типологічні особливості центральної нервової системи впливають більшою мірою на приріст показників спритності, точності, рухливості; особливості будови суглобо - зв'язкового апарату визначають темпи приросту показників спритності, рівноваги, гнучкості, рухливості та стрибучості. Генетичні особливості більшою мірою позначаються на розвитку спритності, гнучкості, рухливості, ритмічності, пластичності. Загальною ознакою для усіх координаційних здібностей є необхідність використання якісних критеріїв оцінки приросту їх показників, тоді як кількісні критерії використовуються для визначення темпів приросту спритності, точності, гнучкості, стрибучості, влучності.

#### **3.4. Методика розвитку координаційних здібностей.**

Спритність як сукупність координаційних здібностей Спритність – це здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються. Це складна комплексна якість, яка не має єдиного критерію оцінки. У кожному окремому випадку вибирається критерій залежно від обставин. Спритність характеризується: координацією рухів (раціональною узгодженістю та послідовністю); точністю рухів (відповідністю оптимальним вимогам до просторових та силових характеристик); швидкістю освоєння та виконання рухів за заданими параметрами.

Отже, координованість рухів є тільки складовою частиною спритності без точності їх виконання та швидкості освоєння.

Натомість М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов (2008) вважають, що спритність рухів є складовою координаційних здатностей людини, оскільки остання охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'яза та ін.

Певні види рухової активності не тільки ставлять різні вимоги до координаційних здатностей в цілому, а й обумовлюють необхідність максимального прояву їх окремих різновидів.

Наприклад, у монтажників висотників і важкоатлетів вирішальне значення буде мати здатність до збереження рівноваги, а в ігрових видах спорту – спритність. Спритність – специфічна якість. Можна, наприклад, відзначитися високою спритністю у спортивних іграх і поганою – у гімнастиці. Професійно важливим різновидом спритності є вмлі і точні рухи руками при відносно нерухомому тулубі (спритність рук). Будь-який рух, яким би він новим не здавався, виконується завжди на основі старих координаційних зв'язків. Схематично можна уявити, що людина кожного разу будує новий руховий акт з деякого числа елементарних координаційних рухових одиниць, кожна з яких була засвоєна раніше. Чим більший у людини запас базових рухів, тим вищий рівень розвитку спритності.

***Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів.*** Здатність до регуляції найрізноманітніших параметрів рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйнятів, які часто доповнюються слуховими і зоровими. Надзвичайною здатністю відносно найтоншої оцінки і регуляції динамічних, часових і просторових параметрів рухів володіють спортсмени високого класу. Вражають здатності футболістів або боксерів регулювати силу удару, оцінювати просторові і часові параметри рухової діяльності. Важливе значення в розвитку здатностей, що базуються на пропріорецептивній чутливості, слід відводити вправам,

спрямованим на покращення точності м'язових сприйнятів або відчуттів параметрів руху. Так, для вдосконалення відчуття м'яча під час кидка, удару, прийому або передачі застосовують м'ячі різних розмірів і маси, широку варіативність сили кидків, ударів і дальності польоту. Важливим елементом у методиці покращення здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є широке варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, їхня тривалість, інтенсивність) і відпочинку (тривалість, характер) у процесі виконання тренувальних завдань.

***Здатність до збереження рівноваги.*** Рівновага як здатність до збереження стійкої пози може проявлятися у статичних і динамічних умовах за наявності опори та без неї. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Звичайно, що конкретна ситуація рухової діяльності, яка пов'язана зі збереженням рівноваги, визначає провідними ті або інші системи. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу. Кожне відхилення тіла від оптимального положення повинне супроводжуватися зусиллям з його відновлення. При цьому часто виникає "гіперкомпенсація", коли проекція загального центру мас тіла за інерцією "проскакує" оптимальне положення. В цьому випадку виникають зворотно коливальні рухи, які називаються балансуванням. Показники амплітуди і частоти коливань, часу фіксації положення тіла та їх співвідношення характеризують статодинамічну стійкість людини (Болобан, 1990, 2003). Наприклад, зі зростанням спортивної майстерності акробатів зменшується амплітуда коливань тіла та системи тіл, а частота корекцій і час збереження складної рівноваги збільшується.

**Відчуття ритму** як здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій. На початкових етапах формування відчуття ритму перевагу слід віддавати застосуванню простих вправ, а складні розділяти на окремі елементи. При цьому увага тих, хто займається, спочатку концентрується на загальному відтворенні ритму вправи і комплексному сприйнятті, аналізі і корекції різних параметрів рухової діяльності (напряму і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення та ін.). У подальшому акцент зміщується на вибіркоче вдосконалення окремих параметрів рухової дії, наприклад, по можливості, точне відтворення оптимальної траєкторії руху або величини зусиль. Ефективність розвитку відчуття ритму залежить від активності мобілізації психічних процесів. Корисним тут може бути ідеомоторне тренування. Воно дає можливість людині шляхом мисленнєвого відтворення звукових, зорових, тактильних сприйнятів краще засвоїти раціональний ритм рухів за показниками напряму, амплітуди і швидкості руху, величини докладених зусиль та ін.

**Здатність до орієнтування у просторі** визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання. Для вдосконалення здатності до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довольної уваги. Воно полягає у формуванні здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтації в конкретній ситуації. При цьому слід розвивати як здатність утримувати в позі велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко переводити увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги). Обсяг уваги, її рухливість і зосередженість можуть бути суттєво розширені як

шляхом застосування спеціальних психологічних вправ, так і у процесі виконання різноманітних фізичних вправ.

**Здатність до довільного розслаблення м'язів.** Під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок довільного скорочення, робота інших м'язів спрямована на збереження стійкої пози. М'язи, що не беруть участі у 145 виконанні конкретних рухів, знаходяться в стані розслаблення, що створює умови для економного, вільного, із широкою амплітудою руху виконання вправ. Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи та витривалість і, як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності.

Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів застосовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції ступеня їхньої напруженості.

Систематичний руховий контроль за величиною докладених зусиль і ступенем м'язової активності сприяє тому, що людина поступово запам'ятовує, які відчуття асоціюються в неї з різним ступенем функціональної активності м'язів, аж до їхнього повного розслаблення.

**Координованість рухів** – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу. В

спорті – це єдиноборства, спортивні ігри і складно координаційні види. Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних здатностей і, в першу чергу, зі здатністю до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Високий рівень розвитку координованості рухів позитивно впливає на розвиток інших координаційних здатностей.

*Спритність*, як і інші фізичні якості, має власний віковий період найкращого розвитку, який коливається в межах 6 – 18 років. На початку цього періоду краще розвиваються фізіологічні механізми, що забезпечують прояв спритності, пізніше – психологічні механізми.

***Шляхи направленої дії на координаційні здібності*** Усі рухові дії (вправи) умовно поділяються на:

- відносно стереотипні (якість виконання яких залежить від тривалості їх повторень);
- нестереотипні (якість виконання яких залежить від уміння швидко перебудовувати структуру рухових актів).

Поділ рухових дій на два види визначає основні напрями у вихованні спритності: 1) виховання здібності оволодівати координаційно складними діями;

2) виховання здібності перебудовувати рухову діяльність залежно від раптової зміни умов. Виховання спритності досягається оволодінням якомога більшою кількістю різноманітних рухових умінь та навичок.

Причому процес освоєння нових рухових умінь і навичок має бути безперервним. Якщо вправа губить елемент новизни (бо часто повторюється), вона перестає бути ефективною у вихованні спритності (наприклад, згинання та розгинання рук в упорі на брусах у розгойдуванні на перших етапах розвиває спритність, та з часом стає ефективною силовою вправою).

***Методичні прийоми виховання спритності*** (за Л.П.Матвєєвим):

- застосування незвичайних вихідних положень;
- “дзеркальне” виконання вправ;
- зміна швидкості і темпу рухів;
- зміна просторових меж, в яких виконується вправа;
- зміна способів виконання вправ;
- зміна протидії у групових чи парних вправах;
- ускладнення вправ допоміжними рухами;
- виконання знайомих рухів у нових сполуках.

Вправи на спритність швидко призводять до втоми, в той же час їх виконання потребує чіткості у м'язових відчуттях. Тому при вихованні спритності використовуються інтервали відпочинку, достатні для відновлення сил. Спритність розвивається також шляхом впливу на деякі супутні здібності людини, такі як долання нераціональної м'язової напруженості, здібності підтримувати рівновагу, вдосконалення відчуття простору тощо.

***Долання нераціональної м'язової напруженості.*** Напруженість м'язів скоує рухи і перешкоджає прояву спритності. Вона може виникати з різних причин, але проявляється завжди в трьох формах: а) напруженість в умовах спокою (тонічна напруженість, або гіперміотонія); б) недостатня швидкість розслаблення при виконанні швидких рухів (швидкісна напруженість); в) напруженість у фазі відпочинку внаслідок недосконалої рухової координації (координаційна напруженість).

Найбільш поширені способи усунення м'язової напруженості:

- 1) потрясти кінцівками, розігріти м'язи, зробити глибокі вдихи, провести самозаспокоєння тощо;
- 2) виконати спеціальні вправи на швидке розслаблення і напруження м'язів;
- 3) пояснити важливість розкутості, інколи під час виконання можна співати мотиви улюблених пісень, швидко стиснути кулаки тощо.

## РОЗДІЛ 4.

### СОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.

#### 4.1. Вправи для розвитку спритності та координації

##### *Асиметричні вправи*

1. Одночасне піднімання лівої руки вперед, правої в сторону вгору; опустити руки. Теж саме, змінивши положення рук.

Варіанти: ліва рука вперед, права в сторону; ліва вперед-вверх, права в сторону-вверх. Виконати по чергово перераховані вправи.

2. В. п. - о. с. 1 - ліва рука вперед, права рука в сторону; 2 - ліва в сторону, права вперед; 3 - ліва вниз, права вверх; 4 - ліва вверх, права вниз; 5 - ліва в сторону, права вверх; 6 - ліва вниз, права в сторону; 7 - ліва вверх, права вперед; 8 - в. п. Повторити вправу в різному темпі.

3. В. п. - о. с., руки вперед долонями вниз.

Варіант 1. 1 - опускання правої і піднімання лівої кисті; 2 - піднімання правої і опускання лівої кисті.

Варіант 2. 1 - права кисть в середину, ліва зовні; 2 - зміна положення кистей.

Варіант 3. Різнойменні оберти кистями вліво, вправо, всередину, зовні. Виконання цих же вправ з м'ячами, булавами.

4. В. п. - о. с., руки до плечей. Різнойменні кругові рухи плечима вперед і назад.

5. В. п. - лежачи на спині. 1 - ліву ногу зігнути в коліні, праву відвести в сторону; 2 - праву зігнути, ліву відвести в сторону; 3 - ліву зігнути, праву випрямити; 4 - праву зігнути, ліву випрямити. Виконувати вправу в різних темпах.

6. Одночасне згинання правої й розгинання лівої стоп. Теж саме, але рухи виконуються по чергово.

7. В. п. . о. с. Одночасні асиметричні рухи рук і ніг. 1 - права рука вперед, ліва нога назад на носок; 2 - в. п.; 3 - ліва рука вперед, права нога назад на носок; 4 - в. п. Виконувати цю вправу можна різними варіантами: одночасним згинанням рук і ноги; згинанням рук і розгинанням ноги; згинання рук, відведення ноги; поворот правої ноги і поворот лівої руки всередину; одночасні повороти рук і ніг в різні сторони в положенні лежачи на спині та ін.

### ***Вправи для вдосконалення відчуття часу***

1. Проходження дистанції за графіком. Застосовується два варіанти: а) рівномірне проходження дистанції; б) зі зростанням швидкості від відрізка до відрізка.

2. Подолання відрізків дистанції з довільною зміною швидкості (чітко контролювати швидкість, зіставляючи суб'єктивні сприйняття з фактичними результатами).

3. Проходження дистанції та виконання комбінацій вправ на заданий час.

4. Виконання комбінацій вільних вправ на заданий час.

5. Багаторазове виконання вправ на точність, швидкість, силу, час. ***Вправи***

### ***для вдосконалення відчуття простору***

1. Стрибки на задану відстань.

2. Метання м'ячів в ціль.

3. Піднімання рук (ніг) з предметами і без до заданого кута ( $30^\circ$ ,  $45^\circ$ ,  $60^\circ$ ,  $90^\circ$  і т. д.) з заплющеними очима з подальшою корекцією амплітуди рухів.

4. Розрізнення кутових рухів при виконанні вправ на гімнастичних приладах.

5. Повороти ліворуч, праворуч під різними кутами.

6. Різноманітні акробатичні вправи.

### ***Вправи для вдосконалення відчуття темпу***

1. Подолання дистанції різної довжини в постійному темпі. (Забезпечити постійний темп рухів на кожному відрізку дистанції).

2. Подолання окремих відрізків та дистанції з застосуванням темпу рухів вище середнього. (Визначити середній темп подолання дистанції. Потім при подоланні відрізків дистанції освоїти темп на 2, 4, 6 рухів за 1 хв. вище і нижче середнього).

3. Подолання 3-4 відрізків зі збільшенням темпу при однаковому результаті. (Перший відрізок подолати в середньому темпі. На наступних відрізках темп збільшувати на один цикл по відношенню до попереднього).

4. Виконання технічних прийомів в боротьбі, боксі зі зміною темпу і ритму виконання окремих компонентів прийому (прискорювати або уповільнювати).

### ***Вправи для вдосконалення сприйняття відчуттів зусиль при виконанні рухів***

1. Вправи зі штангою, блочними пристроями та іншими обтяженнями, які виконуються при комплексному (зоровому та руховому) контролі. (Змінювати величину обтяження і домагатися точності контролю за величиною зусиль, що докладаються).

2. Імітація робочих рухів на різних силових тренажерах. (Змінювати величину зусиль в діапазоні 50-100 % від максимальної).

3. Вправи на силових тренажерах з дозованим опором. (Визначити величину опору при його зміні).

### ***Розвиток відчуття стійкості рівноваги.***

Відчуття стійкості рівноваги - це здібність зберігати задане положення тіла в просторі. При зберіганні рівноваги взаємодіють вестибулярний, зоровий, кінестезичний і тактильний аналізатори. Визначальна роль тут належить кінестезичному аналізатору. Для збереження рівноваги доцільно фіксувати погляд на будь-якому предметі.

Для розвитку стійкості рівноваги можна рекомендувати такі вправи:

1. Стійка на одній нозі з різними положеннями і рухами рук, вільної ноги і тулуба, а також з заплющеними очима.

2. Рівновага на лівій (правій), руки в сторони; бокова рівновага на правій (лівій), праву руку вгору, ліву на пояс;

- задня рівновага, руки в сторони;
- фронтальна рівновага, руки в сторони;
- рівновага на правій (лівій) з хватом, права в сторону;
- рівновага в шпагаті з хватом;
- рівновага кільцем на лівій (правій), ліва рука вперед;
- хрестоподібна рівновага;
- нахил в широкій стійці, руки в сторони ;

3. Оберти тіла навколо вертикальної осі в фронтальній і сагітальній площинах: підйом правою на перекладині;

- оберт назад на перекладині з упору ззаду;
- оберт із вису, зігнувшись на кільцях;
- оберт із вису на правій (лівій) зовні на брусах різної висоти;
- підйом переворотом;
- підйом розгином;
- підйом двома.

4. Вправи на гімнастичній лаві, колоді, рейці, тросі.

5. Виконання завдань на різке припинення рухів при збереженні встановленої пози (опорний стрибок).

6. Ходьба і біг обертами голови в різні сторони.

7. Ігри, естафети, подолання перешкод з елементами утримуючої рівноваги.

### ***Розвиток здібності до довільного розслаблення м'язів.***

Іноді ту чи іншу вправу виконують правильно, але скуто, напружено, без розслаблення необхідних м'язових груп. Розвиваючи спритність, необхідно вдосконалювати здатність розслаблятися. Вправи на розслаблення направлені на зниження тонічної напруженості м'язів. Мета вправ - поліпшення розтягненості та еластичності м'язів. Можна рекомендувати такі

фізичні вправи, що застосовуються для розвитку здібності до довільного розслаблення:

1. Вільні рухи руками в плечових та ліктьових суглобах.
2. Розгойдування ноги в тазостегновому та колінному суглобах.
3. Хлистоподібні рухи верхніх кінцівок за рахунок різких поворотів тулуба.
4. Трясіння руками, ногою, тулубом.
5. Розслаблене "падіння" тулуба, піднятих рук.
6. Застосування аутотренінгу та самонавіювання для розслаблення м'язів.

Високий рівень розвитку здібностей диференціювання рухів в просторі, в часі, по м'язових зусиллях, уміння своєчасно розслабити м'язи, підтримати рівновагу тіла при рухових діях сприяє успішному формуванню спритності та координованості. Рівень їх розвитку є фундаментом успіхів в заняттях фізичною культурою і спортом, в оволодінні своєю професією.

#### 4.2. Практичні заняття з волейболу

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): волейбольні сітки, стійки, волейбольні м'ячі, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, лінійка для вимірювання гнучкості, "Щоденник самоконтролю студента".

№	Задачі	Засоби	СРС
1	1. Надати теоретичні знання з історії виникнення та розвитку волейболу. 2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з волейболу. 3. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів. 4. Навчити техніці виконання стійок та переміщень.	Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ТБ та правила поведінки на практичних заняттях з волейболу. Основні стійки, стрибки та переміщення волейболіста. Передача м'яча двома руками зверху: імітаційні вправи, верхня передача м'яча з	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

	<p>5. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху.</p> <p>6. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.</p>	власного підкидання.	
2	<p>1. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху після переміщення.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання передача м'яча двома руками зверху з різною траєкторією.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.</p>	<p>Основні способи переміщення волейболіста.</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч.</p> <p>Передача м'яча з різною траєкторією з власного підкидання: середня, висока, низька.</p> <p>Навчальна гра.</p>	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності
3	<p>1. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху з різною траєкторією.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками знизу.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.</p>	<p>Передача м'яча двома руками зверху з різною траєкторією: середня, висока, низька.</p> <p>Передача м'яча двома руками знизу: імітаційні вправи, передача м'яча з власного підкидання.</p> <p>Навчальна гра.</p>	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості
4	<p>1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча з різних вихідних</p> <p>3. Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками знизу.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.</p>	<p>Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.</p> <p>Верхня передача м'яча з різних вихідних положень.</p> <p>Передача м'яча двома руками знизу з переміщенням вперед, назад. Двостороння гра.</p>	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили

5	<p>1. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча після переміщення.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання нижньої прямої подачі.</p> <p>3. Ознайомити з технікою виконання верхньої прямої подачі.</p> <p>4. Сприяти розвитку стрибучості.</p>	<p>Нижня передача м'яча після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч.</p> <p>Нижня пряма подача з відстані 3-5-6 м.</p> <p>Верхня пряма подача з відстані 3-5-7 м.</p> <p>Двостороння гра</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості</p>
6	<p>1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з поворотами.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності</p>	<p>Верхня передача м'яча з поворотами на 90°, 180°, 360°. Нападаючий удар: підкидання, замах, крок-стрибок, удар.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.</p>
7	<p>1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча з поворотами.</p> <p>2. Навчити техніці виконання нижньої передачі з поворотами.</p> <p>3. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.</p>	<p>Верхня передача м'яча з поворотами на 90°, 180°, 360°. Нижня передача м'яча з поворотами на 90°, 180°, 360°. Верхня пряма подача з відстані 3-5-7 м.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості</p>
8	<p>Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з різною траєкторією.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з власного підкидання.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.</p>	<p>Верхня передача м'яча з різною траєкторією: висока, середня, низька.</p> <p>Нападаючий удар з власного підкидання з відстані 1,5-2 м від сітки. Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості</p>
9	<p>1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з поворотами.</p> <p>2. Навчити техніці виконання</p>	<p>Верхня передача м'яча з поворотами на 90°, 180°, 360°.</p> <p>Нижня передача м'яча з</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку</p>

	<p>нижньої передачі м'яча.</p> <p>3. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.</p>	<p>різною траєкторією: середня, висока, низька.</p> <p>Верхня пряма подача з відстані 5-6 м, 7-9 м.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>фізичної якості сили</p>
10	<p>1. Визначити рівень функціонального стану ССС.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча в стрибку.</p> <p>3. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з власного підкидання.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.</p>	<p>Тестування рівня функціонального стану ССС.</p> <p>Верхня передача м'яча в стрибку на відстань 3-4 м.</p> <p>Нападаючий удар з власного підкидання правою, лівою рукою, з відстані 1,5-2 м від сітки.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили</p>
11	<p>1. Ознайомити з технікою виконання нижньої передачі м'яча після переміщення.</p> <p>2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.</p>	<p>Нижня передача м'яча після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч.</p> <p>Нижня та верхня пряма подача з відстані 5-6 м, 7-9 м. Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності</p>
12	<p>1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча у стрибку.</p> <p>2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості</p>	<p>Верхня передача м'яча у стрибку на відстані 1м від волейбольної сітки.</p> <p>Нижня та верхня пряма подача з відстані 5-6 м, 7-9 м.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості</p>
13	<p>1. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча після переміщення.</p> <p>2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі з різних зон.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної</p>	<p>Нижня передача м'яча після переміщення праворуч, ліворуч, вперед, назад.</p> <p>Нижня та верхня пряма подача з зон 1, 6, 5.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості</p>

	якості гнучкості.		
14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча над собою.</li> <li>2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з підкидання партнера - страхування.</li> <li>3. Вдосконалити отримані навички в двосторонній грі.</li> <li>4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.</li> </ol>	<p>Верхня передача м'яча над собою, Н 1,5-2 м. Нападаючий удар з підкидання партнера-страхування. Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили</p>
15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити з технікою виконання нижньої передачі м'яча над собою.</li> <li>2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі м'яча з різних зон.</li> <li>3. Сприяти розвитку стрибучості.</li> </ol>	<p>Нижня передача м'яча над собою, h 1,5-2 м. Нижня та верхня пряма подача м'яча з зон 1, 6, 5. Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.</p>
16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча за голову.</li> <li>2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з 1-2 кроків.</li> <li>3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.</li> </ol>	<p>Верхня передача м'яча за голову: без повороту, після повороту на 180°. Нападаючий удар з власного підкидання з 1-2 кроків правою, лівою рукою. Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.</p>
17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча після переміщення.</li> <li>2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі.</li> <li>3. Ознайомити з технікою виконання прийому м'яча двома руками знизу після подачі.</li> <li>4. Сприяти розвитку фізичної</li> </ol>	<p>Нижня передача м'яча після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч. Нижня та верхня пряма подача - скорочена. Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.</p>

	якості витривалості.		
18	<p>1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча над собою.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з підкидання партнера-страхування.</p> <p>3. Вдосконалити отримані навички в двосторонній грі.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.</p>	<p>Верхня передача м'яча над собою з переміщенням на 1м вперед, праворуч, ліворуч, назад. Нападаючий удар з підкидання партнера - страхування.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості</p>
19	<p>1. Визначити рівень функціонального стану ССС.</p> <p>2. Навчити техніці виконання нижньої передачі над собою.</p> <p>3. Ознайомити з технікою виконання нижньої та верхньої прямої подачі з зон 1, 6, 5.</p> <p>4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.</p> <p>5. Сприяти розвитку фізичної якості сили.</p>	<p>Тестування рівня функціонального стану ССС.</p> <p>Нижня передача над собою, h 1,5-2м.</p> <p>Нижня та верхня пряма подача з зон 1, 6, 5.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.</p>
20	<p>1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча за голову.</p> <p>2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з власного підкидання.</p> <p>3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.</p> <p>4. Сприяти розвитку стрибучості.</p>	<p>Верхня передача м'яча за голову без повороту, з поворотом на 180°.</p> <p>Нападаючий удар з власного підкидання з 1-2 кроків правою, лівою рукою.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості</p>
21	<p>1. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча після переміщення.</p> <p>2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі.</p> <p>3. Ознайомити з технікою виконання прийому м'яча</p>	<p>Нижня передача м'яча після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч.</p> <p>Нижня та верхня пряма подача в різні зони, скорочена.</p> <p>Прийом м'яча двома руками</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.</p>

	<p>двома руками знизу після подачі.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.</p>	<p>знизу після подачі.</p> <p>Двостороння гра.</p>	
22	<p>1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча для виконання нападаючого удару.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з 3-4 кроків.</p> <p>3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.</p>	<p>Верхня передача м'яча для виконання нападаючого удару з зони 4.</p> <p>Нападаючий удар з 3-4 кроків.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності</p>
23	<p>1. Навчити техніці виконання нападаючого удару.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання прийому м'яча двома руками знизу після нападаючого удару.</p> <p>3. Вдосконалити отримані навички в двосторонній грі.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості сили</p>	<p>Нападаючий удар з зони 4.</p> <p>Прийом м'яча двома руками знизу після нападаючого удару в зонах 1, 6, 5.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили</p>
24	<p>1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча над собою не виходячи з кола Ш 3м.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару.</p> <p>3. Ознайомити з технікою виконання страхування.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.</p>	<p>Верхня передача м'яча над собою не виходячи з кола Ш 3м., h 1,5-2 м.</p> <p>Нападаючий удар з зони 4.</p> <p>Страхування.</p> <p>Двостороння гра.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості</p>
25	<p>1. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання прийому м'яча двома руками знизу після подачі.</p>	<p>Нижня передача м'яча після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч.</p> <p>Нижня та верхня пряма подача в різні зони, скорочена. Прийом</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості</p>

	3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.	м'яча двома руками знизу після подачі. Двостороння гра.	
26	1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча для виконання нападаючого удару. 2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з 3-4 кроків. 3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі. 4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності	Верхня передача м'яча для виконання нападаючого удару з зони 4. Нападаючий удар з 3-4 кроків. Двостороння гра.	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності
27	1. Навчити техніці виконання нападаючого удару. 2. Ознайомити з технікою виконання прийому м'яча двома руками знизу після нападаючого удару. 3. Вдосконалити отримані навички в двосторонній грі. 4. Сприяти розвитку фізичної якості сили	Нападаючий удар з зони 4. Прийом м'яча двома руками знизу після нападаючого удару в зонах 1, 6, 5. Двостороння гра.	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили
28	1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча над собою не виходячи з кола Ш 3м. 2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару. 3. Ознайомити з технікою виконання страхування. 4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.	Верхня передача м'яча над собою не виходячи з кола Ш 3м., h 1,5-2 м. Нападаючий удар з зони 4. Страхування. Двостороння гра.	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості
29	1. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча не виходячи з кола Ш 3м. 2. Вдосконалити техніку виконання нижньої та верхньої прямої подачі в ліву, праву половину	Нижня передача м'яча не виходячи з кола Ш 3м, h 1,5-2 м. Нижня та верхня пряма подача в ліву, праву половину волейбольного майданчика.	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості

	волейбольного майданчика. 3. Вдосконалити отримані навички в двосторонній грі. 4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.	Двостороння гра.	
30	1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча для виконання нападаючого удару. 2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з 3-4 кроків. 3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі. 4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.	Верхня передача м'яча для виконання нападаючого удару з зони 4. Нападаючий удар з 3-4 кроків з зони 4. Двостороння гра.	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.
31	1. Навчити техніці виконання нападаючого удару. 2. Ознайомити з технікою виконання прийому м'яча двома руками знизу після нападаючого удару. 3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі. 4. Сприяти розвитку стрибучості.	Нападаючий удар різними способами з зони 4. Прийом м'яча двома руками знизу після нападаючого удару в зонах 1, 6, 5. Двостороння гра.	виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості
32	1. Визначити рівень функціонального стану ССС. 2. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча над собою не виходячи з кола Ш 3м. 3. Навчити техніці виконання нападаючого удару - блокування. 4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі. 5. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.	Тестування рівня функціонального стану ССС. Верхня передача м'яча над собою не виходячи з кола Ш 3м, h 1,5-2 м. Нападаючий удар з власного підкидання - блокування. Двостороння гра.	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.
33	1. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча не виходячи з кола Ш 3м. 2. Вдосконалити техніку	Нижня передача м'яча не виходячи з кола Ш 3м, h 1,5-2 м. Нижня та верхня	виконати комплекс вправ для розвитку

	виконання нижньої та верхньої прямої подача в ліву, праву половину волейбольного майданчика. 3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі. 4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.	пряма подача в ліву, праву половину волейбольного майданчика.	фізичної якості спритності
34	1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів. 2. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча. 3. Прийом контрольних нормативів: стрибок вгору; верхня передача м'яча над собою не виходячи з кола Ш 3 м.	Нижня та верхня пряма подача на різну відстань	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності

#### 4.3. Практичні заняття з настільного тенісу

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): столи для настільного тенісу, сітки, м'ячі для настільного тенісу, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

№	Задачі	Засоби	СРС
1	1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з настільного тенісу. 2. Надати теоретичні знання з історії виникнення та розвитку настільного тенісу. 3. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.	Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Рухливі ігри. Підкидання м'яча правою і лівою рукою без ракетки, жонгливання м'ячем з ракеткою у статичному положенні та у русі.	виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

	<p>4. Ознайомити з технікою жонглювання м'ячем правою (долонною), лівою (тильною) стороною ракетки та способами тримання ракетки.</p> <p>5. Сприяти розвитку координаційних здібностей.</p>		
2	<p>1. Ознайомити з технікою виконання удару поштовхом зліва.</p> <p>2. Навчити лівосторонній та основній стійкам.</p> <p>3. Навчити техніці жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки по черзі.</p> <p>4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.</p>	<p>Удар поштовхом зліва. Пересування у основній та лівосторонній стійках. Рухливі ігри.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.</p>
3	<p>1. Ознайомити з технікою виконання подачі поштовхом зліва.</p> <p>2. Навчити техніці виконання удару поштовхом зліва по діагоналі.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.</p>	<p>Подача поштовхом зліва, жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки.</p> <p>Пересування приставними кроками у лівосторонній стійці з імітацією технічного удару поштовхом зліва по діагоналі.</p> <p>Естафети.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.</p>
4	<p>1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.</p> <p>2. Навчити техніці виконання подачі поштовхом зліва по діагоналі.</p> <p>3. Навчити техніці виконання удару</p>	<p>Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.</p> <p>Естафети.</p> <p>Удари поштовхом зліва по прямій.</p> <p>Подачі поштовхом зліва по діагоналі.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку спритності</p>

	поштовхом зліва по прямій. 4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.		
5	1. Ознайомити з технікою виконання удару поштовхом справа. 2. Навчити поворотам з правосторонньої стійки у лівосторонню стійку та пересуванню приставними кроками. 3. Навчити техніці виконання удару поштовхом зліва у ближню і дальню зони по діагоналі. 4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.	Рухливі ігри. Пересування приставними кроками у правосторонній і лівосторонній стійці. Технічні удари поштовхом справа та зліва.	виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.
6	1. Ознайомити з технікою виконання подачі поштовхом справа. 2. Навчити техніці виконання удару поштовхом справа по діагоналі. 3. Навчити удару поштовхом зліва у ближню і дальню зони, по прямій. 4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.	Рухливі ігри. Технічні удари поштовхом справа та зліва. Подачі справа поштовхом. Рухливі ігри.	виконати комплекс вправ для розвитку спритності.
7	1. Навчити техніці виконання подачі поштовхом справа по діагоналі. 2. Навчити техніці виконання удару поштовхом справа по діагоналі. 3. Вдосконалити техніку виконання удару поштовхом зліва по діагоналі.	Пересування приставними кроками у правосторонній і лівосторонній стійках. Технічний удар поштовхом справа, зліва по діагоналі, подачі поштовхом справа по діагоналі. Естафети.	виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

	4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.		
8	<p>1. Навчити техніці виконання подачі поштовхом справа по прямій.</p> <p>2. Навчити техніці виконання удару поштовхом справа по прямій.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання удару поштовхом зліва по прямій.</p> <p>4. Сприяти розвитку стрибучості.</p>	<p>Вправи та стрибки зі скакалкою.</p> <p>Технічні удари та подачі поштовхом справа та зліва по прямій.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості</p>
9	<p>1. Навчити техніці виконання подачі поштовхом зліва у ближню і дальні зони по діагоналі.</p> <p>2. Навчити техніці виконання подачі поштовхом зліва у ближню та дальні зони по прямій.</p> <p>3. Навчити техніці виконання удару поштовхом справа у ближню та дальні зони столу по діагоналі.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості-швидкості.</p>	<p>Пересування приставними кроками у основній, правосторонній і лівосторонній стійках. Подачі та удари поштовхом справа і зліва по діагоналі.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.</p>
10	<p>1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.</p> <p>2. Вдосконалити техніку виконання удару поштовхом зліва по діагоналі і по прямій у ближню та дальні зони.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання удару</p>	<p>Тестування рівня функціонального стану ССС студентів.</p> <p>Технічні удари поштовхом справа і зліва по діагоналі та по прямій.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.</p>

	<p>поштовхом справа по діагоналі і по прямій у ближню та дальні зони.</p> <p>4. Ознайомити з основними положеннями Правил гри у настільний теніс.</p> <p>5. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.</p>		
11	<p>1. Ознайомити зі способами пересування у комбінаційній грі по «трикутнику».</p> <p>2. Навчити застосуванню технічних ударів поштовхом справа та зліва по «трикутнику».</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання подач поштовхом зліва і справа.</p> <p>4. Сприяти розвитку сили.</p>	<p>Подачі поштовхом зліва і справа. Удари поштовхом справа і зліва по «трикутнику» та відповідні їм способи пересування.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку сили.</p>
12	<p>1. Ознайомити з технікою виконання підрізки зліва.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі.</p> <p>3. Вдосконалити техніку гри ударами поштовхом зліва і справа по «трикутнику».</p> <p>4. Сприяти розвитку сили.</p>	<p>пересування з імітацією технічних ударів поштовхом справа і зліва по «трикутнику». Технічний удар «підрізка» зліва. Подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку сили</p>
13	<p>1. Ознайомити з технікою виконання удару «відкидка» справа.</p> <p>2. Навчити техніці виконання підрізки зліва по діагоналі.</p> <p>3. Навчити техніці виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі.</p> <p>4. Сприяти розвитку</p>	<p>Технічні удари: підрізка зліва, відкидка справа. Подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі. Пересування приставними кроками та випадами у основній стійці.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.</p>

	витривалості.		
14	<p>1. Навчити техніці виконання підрізки зліва в ближні та дальні зони по діагоналі.</p> <p>2. Навчити техніці виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі у ближні та дальні зони.</p> <p>3. Навчити техніці виконання удару «відкидка» справа по діагоналі.</p> <p>5. Сприяти розвитку витривалості.</p>	<p>Підрізки зліва у ближню та дальню зони, з нижнім обертанням м'яча.</p> <p>Технічний удар «відкидка» справа по діагоналі.</p>	виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.
15	<p>1. Навчити техніці виконання удару підрізки зліва по прямій.</p> <p>2. Навчити техніці виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по прямій.</p> <p>3. Навчити техніці виконання удару «відкидка» справа по прямій.</p> <p>4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.</p>	<p>Рухливі ігри.</p> <p>Подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по прямій.</p> <p>Технічні удари: підрізки зліва та «відкидки» справа по прямій.</p> <p>Пересування приставними кроками з ближньої у дальню зони столу.</p>	виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.
16	<p>1. Навчити техніці виконання підрізки зліва у ближню та дальні зони по діагоналі.</p> <p>2. Навчити техніці виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі в ближню і дальні зони столу.</p> <p>3. Навчити техніці виконання ударів поштовхом зліва по прямій та відкидкою справа по</p>	<p>рухливі ігри. Подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі в ближню і дальні зони столу.</p> <p>Підрізки зліва у ближню та дальні зони по діагоналі та відкидки справа по «трикутнику».</p> <p>Удари поштовхом зліва по прямій та відкидкою справа по діагоналі (гра по «трикутнику»).</p>	виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

	діагоналі (гра по «трикутнику»). 4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.		
17	1. Навчити техніці виконання підрізки зліва у ближню та дальні зони по прямій. 2. Навчити техніці виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по прямій в ближню і дальні зони столу. 3. Навчити техніці виконання ударів поштовхом зліва по діагоналі та відкидкою справа по прямій. 4. Сприяти розвитку спритності.	Рухливі ігри. Підрізки зліва у ближню та дальні зони по прямій, удар поштовхом зліва, відкидка справа. Навчально-тренувальні ігри з застосуванням подачі з нижнім обертанням м'яча.	виконати комплекс вправ для розвитку спритності.
18	1. Навчити техніці виконання ударів підрізкою зліва по діагоналі та пів діагоналі (гра у ліву частину та центр столу - «малий трикутник»). 2. Вдосконалити техніку виконання подачі з нижнім обертанням м'яча по діагоналі у ближню і дальні зони. 3. Вдосконалити техніку виконання ударів поштовхом та відкидкою зліва, справа по діагоналі. 4. Сприяти розвитку спритності.	Рухливі ігри з застосуванням ракетки та м'яча. Удари підрізкою зліва по діагоналі та пів діагоналі, відкидки справа, подачі з нижнім обертанням м'яча, удари поштовхом та відкидки зліва, справа по діагоналі.	виконати комплекс вправ для розвитку спритності.
19	1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів. 2. Ознайомити з технікою	Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Вправи та стрибки зі	виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

	<p>виконання удару накатом справа.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання удару підрізкою зліва.</p> <p>4. Сприяти розвитку стрибучості.</p>	<p>скакалкою.</p> <p>Технічні удари накатом справа, підрізкою зліва.</p> <p>Рухливі ігри.</p>	
20	<p>1. Навчити техніці виконання удару накатом справа.</p> <p>2. Навчити техніці виконання ударів поштовхом та підрізкою зліва по діагоналі по черзі.</p> <p>3. Сприяти розвитку стрибучості.</p>	<p>Стрибки та вправи зі скакалкою. Технічні удари накатом справа з пересуваннями приставними кроками у правосторонній стійці.</p> <p>Технічні удари поштовхом та підрізкою зліва по діагоналі по черзі.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.</p>
21	<p>1. Ознайомити з технікою виконання подачі накатом справа.</p> <p>2. Навчити техніці виконання удару накат справа по діагоналі.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання удару підрізка зліва по діагоналі.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.</p>	<p>Естафети.</p> <p>Подачі накатом справа.</p> <p>Технічні удари накатом справа і підрізки зліва по діагоналі.</p> <p>Естафети.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.</p>
22	<p>1. Ознайомити з технікою виконання удару накатом справа по полу діагоналі (в середину столу).</p> <p>2. Навчити техніці виконання відкидки справа та накату справа по діагоналі.</p> <p>3. Навчити техніці виконання подачі накатом справа по діагоналі.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.</p>	<p>Пересування у правосторонній стійці з ближньої до середньої і дальньої зонах.</p> <p>Технічні удари: накат та відкидка справа по черзі по полу діагоналі та по діагоналі. Подачі накатом справа по діагоналі.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.</p>
23	<p>1. Навчити техніці виконання ударів:</p>	<p>Технічні удари: накат і відкидка справа по</p>	<p>виконати комплекс вправ</p>

	<p>відкидки і накат справа по пів діагоналі.</p> <p>2. Навчити техніці виконання подачі накатою справа по діагоналі, пів діагоналі та по прямій.</p> <p>3. Правила гри у настільний теніс – види та системи проведення змагань.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.</p>	<p>діагоналі, пів діагоналі та по прямій.</p> <p>Подачі накатою справа. Стійки та можливі види пересування у грі.</p>	<p>для розвитку сили.</p>
24	<p>1. Навчити техніці виконання відкидки та накату справа по прямій.</p> <p>2. Вдосконалити техніку виконання удару накатою справа по діагоналі.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.</p>	<p>Технічні удари: накат та відкидка справа по прямій. Навчально-тренувальна гра з застосуванням атакуючого технічного удару накатою справа. Стійки та види пересування у атакуючих комбінаціях гри.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку сили</p>
25	<p>1. Ознайомити з технікою виконання накату справа з правого кута та з центру столу (правосторонній «трикутник»).</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання ударів поштовхом зліва по прямій та накатою справа по діагоналі (гра по «трикутнику»).</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання подачі накатою справа по діагоналі та по прямій.</p> <p>4. Сприяти розвитку витривалості.</p>	<p>Технічних удари: накат справа та поштовх зліва по «трикутнику» з відповідними пересуваннями (приставними кроками і випадками). Подачі накатою справа по напрямкам.</p>	<p>СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.</p>
26	<p>1. Ознайомити з технікою виконання накату справа по прямій.</p>	<p>технічний удар накатою справа по прямій.</p> <p>Пересування</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку</p>

	<p>2. Навчити техніці виконання удару накатом справа з центру столу по напрямам.</p> <p>3. Сприяти розвитку витривалості.</p>	<p>приставними кроками і випадками при атакуючому стилю гри – «форхенд». Удари справа з центру столу по напрямам.</p>	<p>витривалості.</p>
27	<p>1. Контрольне заняття: подачі з нижнім обертанням м'яча зліва по діагоналі і виконання удару накат справа по діагоналі на оцінку.</p> <p>2. Правила гри у настільний теніс – особливості проведення змагань у парному розряді.</p> <p>3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.</p>	<p>естафети. Подачі зліва з нижнім обертанням м'яча. Технічний удар накатом справа. Навчально-тренувальні ігри у парному розряді.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.</p>
28	<p>1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.</p> <p>2. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання підрізки зліва та накату справа.</p> <p>4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.</p>	<p>тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Рухливі ігри. Технічні удари: накат справа та підрізка зліва.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.</p>
29	<p>1. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: човниковий біг 4 x 9 м.</p> <p>2. Вдосконалити техніку виконання подачі з нижнім обертанням м'яча зліва в різних напрямках.</p>	<p>човниковий біг 4 x 9 м. Естафети. Подачі з нижнім обертанням м'яча зліва в різних напрямках. Навчально-тренувальні ігри за завданням з застосуванням подачі</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку спритності.</p>

	3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.	зліва з нижнім обертанням.	
30	1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. 2. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця. 3. Вдосконалити техніку виконання накату справа по діагоналі. 4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.	тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Стрибок у довжину з місця. Технічний удар накатом справа по діагоналі.	виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

#### 4.4. Практичні заняття з шейпінгу

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): фітболи, скакалки, секундоміри, кубики, гантелі, гімнастична стінка, гімнастичні лави, гімнастичні палки, "Щоденник самоконтролю студента".

№	Задачі	Засоби	СРС
1	1. Ознайомити з історією виникнення і розвитку шейпінгу. 2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з шейпінгу. 3. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів. 4. Ознайомити з переліком заборонених елементів. 5. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.	відомості з історії виникнення і розвитку шейпінгу, правила техніки безпеки, тестування рівня функціонального стану ССС, перелік заборонених елементів, комплекс вправ для розвитку гнучкості, комплекс вправ з гімнастичними палицями.	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості
2	Ознайомити з технікою виконання вправ на місці.	Вправи на місці, базові кроки аеробних	виконати комплекс вправ

	<p>2. Ознайомити з технікою виконання базових кроків аеробних комплексів.</p> <p>3. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку.</p> <p>4. Сприяти розвитку рухливості суглобів.</p>	<p>комплексів, вправи для загального розвитку без предметів, комплекс вправ для рухливості суглобів.</p> <p>витривалості.</p>	<p>для розвитку фізичної якості</p>
3	<p>Ознайомити з технікою виконання вправ для зміцнення м'язів рук, плечового поясу.</p> <p>2. Навчити техніці виконання базових кроків аеробних комплексів.</p> <p>3. Ознайомити з технікою виконання дихальних вправ.</p>	<p>комплекс вправ без предметів, базові кроки аеробних комплексів, дихальні вправи.</p>	<p>виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів рук, плечового поясу, дихальні вправи.</p>
4	<p>1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання вправ на місці та в пересуванні.</p> <p>3. Навчити техніці виконання базових кроків аеробних комплексів.</p> <p>4. Навчити техніці виконання дихальних вправ.</p> <p>5. Сприяти розвитку координації.</p>	<p>тестування рівня функціонального стану, дихальної системи та психофізичного стану, вправи на місці та в пересуванні без предметів, базові кроки аеробних комплексів, дихальні вправи, комплекс вправ для розвитку координації рухів.</p>	<p>виконати вправи на місці та в русі</p>
5	<p>1. Ознайомити з технікою роботи рук та узгодити її з базовими кроками.</p> <p>2. Навчити техніці виконання вправ на місці та в пересуванні.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання базових кроків.</p> <p>4. Сприяти розвитку</p>	<p>робота рук з поступовим поєднанням базових кроків, вправи на місці та в пересуванні, вправи для розвитку гнучкості з гімнастичними палицями, вправи в парах.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.</p>

	гнучкості.		
6	<p>1. Ознайомити з технікою виконання вправ підготовчої частини заняття.</p> <p>2. Навчити техніці роботи рук та узгодити її з базовими кроками.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили.</p>	комплекс вправ підготовчої частини заняття без предметів, робота рук з поєднанням базових кроків, комплекс силових вправ, вправи з гантелями.	виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів рук, плечового поясу.
7	<p>1. Ознайомити з технікою виконання вправ основної частини заняття безударного аеробного комплексу.</p> <p>2. Навчити техніці виконання вправ без предметів для зміцнення м'язів рук та плечового поясу.</p> <p>3. Навчити техніці виконання дихальних вправ.</p> <p>4. Сприяти розвитку силової витривалості.</p>	вправи основної частини заняття безударного аеробного комплексу, вправи без предметів для зміцнення м'язів рук та плечового поясу, дихальні вправи, комплекс силових вправ, вправи з гантелями.	виконати дихальні вправи.
8	<p>1. Ознайомити з технікою виконання вправ стретчингу.</p> <p>2. Навчити техніці виконання вправ основної частини заняття безударного аеробного комплексу.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання роботи рук та узгодити її з базовими кроками.</p> <p>4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.</p> <p>5. Сприяти розвитку витривалості.</p>	вправи стретчингу, аеробні вправи основної частини заняття безударного аеробного комплексу, узгоджена робота рук з базовими кроками, дихальні вправи, комплекс вправ безударного аеробного комплексу.	виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.
9	1. Навчити техніці виконання вправ	вправи безударного аеробного комплексу,	виконати комплекс вправ

	<p>аеробного комплексу.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання вправ заключної частини заняття.</p> <p>3. Навчити техніці виконання вправ стретчінгу.</p>	<p>вправи для розвитку гнучкості, силові вправи, вправи у парах, комплекс вправ стретчінгу.</p>	<p>для розвитку витривалості.</p>
10	<p>1. Визначити рівень функціонального стану ССС.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання вправ для зміцнення м'язів спини та плечового поясу.</p> <p>3. Навчити техніці виконання комплексу вправ заключної частини заняття.</p> <p>4. Навчити техніці виконання вправ стретчінгу.</p> <p>5. Сприяти розвитку гнучкості.</p>	<p>тестування рівня функціонального серцево судинної системи, вправи для зміцнення м'язів спини та плечового поясу без предметів та з гантелями, вправи заключної частини заняття, комплекс вправ стретчінгу сидячи, вправи для розвитку гнучкості.</p>	<p>виконати комплекс вправ стретчінгу.</p>
11	<p>1. Навчити техніці виконання вправ безударного аеробного комплексу.</p> <p>2. Навчити техніці виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу, стегон та сідниць.</p> <p>2. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчінгу.</p> <p>3. Сприяти розвитку гнучкості.</p>	<p>вправи безударного аеробного комплексу; вправи для зміцнення м'язів черевного пресу, стегон та сідниць без предметів; вправи з гантелями; вправи стретчінгу; комплекс вправ для розвитку гнучкості.</p>	<p>виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів пресу, стегон та сідниць.</p>
12	<p>1. Навчити техніці виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу та спини.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання вправ силового комплексу.</p>	<p>Засоби: вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини, комплекс силових вправ, вправи з гантелями, вправи безударного аеробного</p>	<p>виконати аеробний комплекс.</p>

	<p>3. Вдосконалити техніку виконання вправ безударного аеробного комплексу.</p> <p>4. Сприяти розвитку витривалості.</p>	комплексу.	
13	<p>1. Ознайомити з технікою виконання вправ для осіб з Х, А, Т, Н-типу статури.</p> <p>2. Вдосконалити техніку виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу та спини.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили.</p>	вправи для осіб з Х, А, Т, Н-типів статури без предметів, вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини, комплекс вправ з гантелями.	виконати комплекс вправ для зміцнення і корекції особистого типу статури.
14	<p>1. Ознайомити з технікою виконання вправ ударного аеробного комплексу.</p> <p>2. Навчити техніці виконання вправ для осіб з Х-типом статури.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.</p>	вправи ударного аеробного комплексу, вправи для осіб з Х-типом статури, дихальні вправи	виконати комплекс вправ для зміцнення і корекції особистого типу статури.
15	<p>1. Навчити техніці виконання вправ ударного аеробного комплексу.</p> <p>2. Навчити техніці виконання вправ для осіб з А-типом статури.</p> <p>3. Навчити техніці виконання вправ для осіб з Т-типом статури.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.</p>	вправи ударного аеробного комплексу, вправи для осіб з А та Т-типом статури, вправи для розвитку спритності з гімнастичною палицею, естафета.	виконати комплекс вправ для розвитку спритності.
16	<p>1. Навчити техніці виконання вправ ударного аеробного комплексу.</p> <p>2. Навчити техніці виконання вправ для осіб з Н-типом статури.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для осіб з Х-типом</p>	вправи ударного аеробного комплексу, комплекс вправ для осіб з Н та Х-типом статури, вправи для розвитку гнучкості біля гімнастичної стінки.	виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

	<p>статури.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.</p>		
17	<p>1. Навчити техніці виконання вправ ударного аеробного комплексу.</p> <p>2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для осіб з А-типом статури.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.</p>	<p>вправи ударного аеробного комплексу, комплекс вправ для осіб з А-типом статури, вправи для розвитку витривалості зі скакалкою</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку витривалості</p>
18	<p>1. Ознайомити з технікою виконання вправ на фітболі.</p> <p>2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для осіб з Т-типом статури.</p> <p>3. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.</p> <p>4. Сприяти розвитку гнучкості.</p>	<p>вправи на фітболі, комплекс вправ для осіб з Т-типом статури, прикладний норматив з плавання, комплекс вправ для розвитку гнучкості на гімнастичному килимі.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.</p>
19	<p>1. Визначення рівня функціонального стану ССС.</p> <p>2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для осіб з Н-типом статури.</p> <p>3. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.</p> <p>4. Сприяти розвитку сили.</p>	<p>тестування рівня функціонального стану ССС, комплекс вправ для осіб з Н-типом статури, прикладний норматив з плавання, комплекс силових вправ, вправи з гантелями.</p>	<p>виконати комплекс вправ для зміцнення і корекції особистого типу статури.</p>
20	<p>1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ на фітболі.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання вправ аутотренінгу.</p> <p>3. Визначити рівень</p>	<p>вправи на фітболі, вправи аутотренінгу, прикладний норматив з плавання, вправи для розвитку координації.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку координації та рівноваги.</p>

	<p>плавальної підготовленості студентів.</p> <p>4. Сприяти розвитку координації.</p>		
21	<p>1. Вдосконалити техніку виконання комплексів вправ для різних типів статури.</p> <p>2. Навчити техніці виконання вправ для розвитку рівноваги.</p> <p>3. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.</p>	<p>вправи для різних типів статури, вправи для розвитку рівноваги на фітболі, вправи аутотренінгу,</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.</p>
22	<p>1. Ознайомити з вимогами щодо складання вільної програми з шейпінгу.</p> <p>2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для розвитку рівноваги.</p> <p>3. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.</p>	<p>обов'язкові елементи вільної програми, вправи для розвитку рівноваги на фітболі, вправи аутотренінгу.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку рівноваги.</p>
23	<p>1. Ознайомити з технікою виконання латиноамериканських танцювальних рухів.</p> <p>2. Навчити техніці виконання вправ вільної програми з шейпінгу.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання комплексів вправ для різних типів статури.</p> <p>4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.</p>	<p>латиноамериканські танцювальні кроки, вільна програма з обов'язковими елементами, вправи для корекції різних типів статури, дихальні вправи.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.</p>
24	<p>1. Навчити техніці виконання латиноамериканських танцювальних рухів.</p> <p>2. Ознайомити з технікою</p>	<p>латиноамериканські танцювальні рухи, вправи для формування правильної постави біля гімнастичної стінки,</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку рухливості суглобів та</p>

	<p>виконання комплексу вправ для формування правильної постави.</p> <p>3. Навчити техніці виконання вправ вільної програми з шейпінгу.</p> <p>4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.</p>	<p>вільна програма з обов'язковими елементами, дихальні вправи.</p>	<p>гнучкості.</p>
25	<p>1. Навчити техніці виконання латиноамериканських танцювальних рухів.</p> <p>2. Навчити техніці виконання вправ для формування правильної постави.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання вправ вільної програми.</p> <p>4. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.</p>	<p>латиноамериканські танцювальні рухи, вправи для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, вільна програма з обов'язковими елементами, вправи аутотренінгу.</p>	<p>виконати комплекс вправ для формування правильної постави.</p>
26	<p>1. Ознайомити з технікою виконання стрибків зі скакалкою.</p> <p>2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для формування правильної постави.</p> <p>3. Скласти контрольний норматив: вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання.</p> <p>4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.</p>	<p>стрибки зі скакалкою, вправи для формування правильної постави, КН: вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання, комплекс вправ з фітболами для розвитку координації.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку координації.</p>
27	<p>1. Ознайомити з технікою виконання стрейч-комплексу зі скакалкою.</p> <p>2. Навчити техніці виконання стрибків зі</p>	<p>стрейч-комплекс вправ зі скакалкою, стрибки зі скакалкою, вільна програма з обов'язковими</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості (зі скакалкою).</p>

	<p>скакалкою.</p> <p>3. Скласти контрольний норматив: вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання.</p> <p>4. Сприяти розвитку гнучкості.</p>	<p>елементами на техніку виконання, комплекс вправ для розвитку гнучкості.</p>	
28	<p>1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання вправ у парах.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.</p>	<p>тестування рівня функціонального стану ССС, вправи у парах, дихальні вправи, вправи з гантелями та кільцями для пілатесу.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.</p>
29	<p>1. Ознайомити з технікою виконання вправ хореографії.</p> <p>2. Навчити техніці виконання вправ на фітболі для розвитку координації та рівноваги.</p> <p>3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчінгу.</p> <p>4. Сприяти розвитку спритності.</p>	<p>вправи хореографії, комплекс вправ на фітболі для розвитку координації та рівноваги, вправи стретчінгу, шейпінг-естафета.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку рівноваги</p>
30	<p>1. Ознайомити з технікою виконання вправ для зміцнення м'язів спини і тулуба в парах.</p> <p>2. Ознайомити з технікою виконання човникового бігу.</p> <p>3. Навчити техніці виконання стретчінгу в парах.</p>	<p>вправи для зміцнення м'язів спини і тулуба в парах, човниковий біг (4×9м), вправи стретчінгу в парах.</p>	<p>виконати вправи для розвитку сили м'язів спини та тулуба.</p>
31	<p>1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та</p>	<p>Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку</p>

	психофізичний стан студентів. 2. Ознайомити з технікою виконання вправ для зміцнення м'язів тулуба з використанням гімнастичної стінки. 3. Навчити техніці виконання вправ стретчінгу для м'язів тулуба. 4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.	психофізичного стану, силові вправи для м'язів тулуба з використанням гімнастичної стінки, вправи стретчінгу для м'язів тулуба, дихальні вправи.	сили м'язів тулуба.
--	--	--	---------------------

#### 4.5. Практичні заняття з легкої атлетики-фітнесу

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): гантелі, гімнастичні килимки, тренажери, навісні бруси та поперечина, гімнастична драбина, медбольні м'ячі, гімнастичні палки та обручі, скакалки, секундоміри, кубики, гімнастичні лави, різнокольорові конуси, музичний центр.

№	Задачі	Засоби	Спеціальна фізична підготовка.	СРС
1	1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів. 2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики-фітнесу. 4. Сприяти розвитку гнучкості.	Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ТБ та правила поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики-фітнесу.	Комплекс вправ з видів легкої атлетики. Крос 1000 м.	комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.
2	1. Вдосконалити	Біг по пересічній	Фітнес-	комплекс

	<p>кросову підготовку в зимовий період.</p> <p>2. Сприяти підвищенню спеціальних фізичних якостей легкоатлета.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили.</p>	<p>місцевості 1000-1500 м. Вправи з видів легкої атлетики.</p>	<p>підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах, з гімнастичними снарядами.</p>	<p>вправ для розвитку сили м'язів ніг.</p>
3	<p>1. Навчити техніці високого старту.</p> <p>2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції в зимовий період.</p> <p>3. Сприяти розвитку гнучкості.</p> <p>4. Сприяти розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.</p>	<p>Високий старт. Перемінний біг на відрізках 300 м з різними завданнями. Комплекс вправ з видів легкої атлетики.</p>	<p>Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах, з гімнастичними снарядами.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.</p>
4	<p>1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.</p> <p>2. Вдосконалити техніку кросового бігу.</p> <p>3. Сприяти розвитку координації рухів.</p> <p>4. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та спини.</p>	<p>Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Кросовий біг 1500 м по пересічній місцевості в парку.</p>	<p>Вправи по підготовці стрибунів та спринтерів Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах, з гімнастичними снарядами.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.</p>
5	<p>1. Вдосконалити техніку спеціальних бігових вправ.</p> <p>2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.</p> <p>3. Визначити рівень</p>	<p>Спеціальні бігові вправи.</p>	<p>Вправи на гнучкість. Комплекс стрибкових вправ.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку координації.</p>

	плавальної підготовленості студентів.			
6	1. Вдосконалити техніку спеціальних бігових вправ. 2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості. 3. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.	Спеціальні бігові вправи. Вправи на гнучкість.	Комплекс силових вправ на тренажерах та з гантелями.	комплекс вправ для розвитку координації
7	1. Сприяти розвитку витривалості. 2. Вдосконалити техніку високого старту. 3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.	Засоби: Крос 1500 м в 50%, 70-80% навантаження. Біг на відрізки 30 м з високого старту.	Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі в парах, вправи на гнучкість.	комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевног о пресу
8	1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів. 2. Навчити техніці бігу на середні дистанції. 3. Вдосконалити техніку бігу на спринтерських дистанціях. 4. Сприяти розвитку сили та силової витривалості. Засоби:	Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Біг на відрізки від 30 до 100 м з акцентом виконання завдань на стартовому розбігу та фінішуванні. Крос 1500 м - хлопці та 1000 м - дівчата.	Вправи на тренажерах, вправи зі штангою та з гантелями.	комплекс вправ для розвитку м'язів спини.
9	1. Вдосконалити техніку бігу в зимовий період. 2. Вдосконалити техніку бігу на окремих відрізках дистанції. 3. Сприяти розвитку	Кросовий біг по пересічній місцевості: 30 хв - хлопці та 20 - хв дівчата в середньому темпі. Біг на окремих відрізках	Вправи набивними м'ячами та гантелями.	комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.

	сили.	дистанції різними завданнями.	3	
10	1. Навчити тактиці бігу на дистанції. 2. Вдосконалити техніку відштовхування в бігу на дистанції. 3. Сприяти розвитку стрибучості.	Кросовий біг по пересічній місцевості: 25 хв хлопці та 15 хв дівчата. Біг на дистанції 3 тактичними завданнями.		Комплекс стрибкових вправ легкоатлетів.  комплекс вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.
11	1. Провести поточний контроль розвитку витривалості: хлопці – біг 12 хв, дівчата – біг 6 хв (основна група). 2. Вдосконалити кросову підготовку. 3. Навчити поперемінному методу тренувань. 4. Сприяти розвитку стрибучості.	Біг: хлопці – 12 хв, дівчата – 6 хв (основна група). Підготовча медична група - без контролю метражу. Біг на окремих ділянках дистанції 200 м, 300 м, 400 м з поступовим збільшенням об'єму навантажень.	3	Стрибкові естафети, багатоскоки, стрибки навантаженням.  комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.
12	1. Провести поточний контроль розвитку витривалості: хлопці – біг 12 хв, дівчата – біг 6 хв (основна група). 2. Вдосконалити кросову підготовку. 3. Сприяти розвитку спеціальної витривалості, почуття темпу та швидкості. 4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.	Біг: хлопці – 12 хв, дівчата – 6 хв (основна група). Підготовча медична група - без контролю метражу. Біг на середні дистанції: 1000 м - хлопці та 600 м - дівчата в середньому темпі. Біг на відрізки 100 м в заданому темпі. Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.		Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі, вправи на гнучкість.  комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.

13	<p>1. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.</p> <p>2. Сприяти розвитку тактичних навичок.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.</p>	<p>Біг на відрізки 100 м з різними тактичними завданнями.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка.</p>	<p>Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичних килимках в парах, вправи на гнучкість.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевног о пресу.</p>
14	<p>1 Навчити техніці бігу з гори.</p> <p>2. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.</p> <p>3. Сприяти розвитку спритності.</p>	<p>Перемінний біг з гори на відрізках 200-300 м. Біг на відрізки 30 м та 60 м.</p>	<p>Естафети з елементами ігрових видів спорту.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку м'язів черевног о пресу.</p>
15	<p>1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: стрибок вгору з місця.</p> <p>2. Вдосконалити техніку бігу по дистанції.</p> <p>3. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.</p>	<p>контрольний норматив: стрибок в гору з місця.</p> <p>Перемінний біг вгору на відрізках 100 м, 200 м. Біг на відрізки 100 м та 200 м.</p>	<p>Загальна фізична підготовка.</p> <p>Тривалий біг в повільному темпі.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку м'язів черевног о пресу.</p>
16	<p>1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: стрибок вгору з місця.</p> <p>2. Оволодіти ритмом бігу.</p> <p>3. Сприяти розвитку стрибучості.</p>	<p>контрольні норматив: стрибок вгору з місця. Біг по горизонтальній поверхні з переходом на біг вгору. Біг згори з переходом на біг по горизонтальній поверхні.</p> <p>Повторний біг: з</p>	<p>Спеціальні бігові вправи. Фітнес-підготовка: стрибкові естафети, вправи зі скакалками.</p>	<p>виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.</p>

		вільним маховим кроком, біг з прискоренням, біг зі зміною темпу.		
17	<p>1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: піднімання тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою.</p> <p>2. Оволодіти технікою перемінного бігу.</p> <p>3. Вдосконалити техніку відштовхування в бігу на дистанції.</p> <p>4. Сприяти розвитку стрибучості.</p>	<p>Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольний норматив: піднімання тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою, положення ніг фіксоване. Біг на відрізки від 100 до 250 м в перемінному темпі.</p>	<p>Спеціальні бігові вправи. Фітнес-підготовка: стрибкові естафети, вправи зі скакалками.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.</p>
18	<p>1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: підтягування у висі на поперечині – хлопці, піднімання тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою, положення ніг фіксоване - дівчата.</p> <p>2. Вдосконалити техніку фінішування в бігу на короткі дистанції.</p> <p>3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.</p>	<p>піднімання тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою, положення ніг фіксоване – дівчата, підтягування у висі на поперечині – хлопці.</p> <p>Повторний темповий біг на дистанцію від 100 до 150 м. Біг на короткі відрізки з граничною</p>	<p>Вправи на тренажерах, зі штангою та з гантелями.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевног о пресу.</p>

		швидкістю.		
19	<p>1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: нахил тулубу вперед з положення сидячи.</p> <p>2. Вдосконалити техніку стартового розбігу в бігу на короткі дистанції.</p> <p>3. Навчити техніці виконання спеціальних бігових вправ з різними варіантами повторного та перемінного бігу.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.</p>	<p>Контрольні нормативи: біг 100 м з високого старту, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Біг на відрізки 30-60 м з максимальною стартовою швидкістю.</p> <p>Повторний та перемінний біг на відрізках від 200 до 300 м з низькою інтенсивністю.</p>	<p>Фітнес-підготовка. Вправи на тренажерах, зі штангою та з гантелями.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.</p>
20	<p>1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: нахил тулубу вперед з положення сидячи.</p> <p>2. Вдосконалити техніку бігу на віражі.</p> <p>3. Сприяти розвитку стрибучості та анаеробних можливостей організму.</p>	<p>Контрольні нормативи: біг 100 м з високого старту, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Біг на 50-60 м на віражах. Біг на відрізки 50-60 м з максимальною швидкістю з короткими відпочинком.</p>	<p>Естафети зі стрибкам, багатоскоками.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.</p>
21	<p>1. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою.</p> <p>2. Вдосконалити</p>	<p>Контрольний норматив: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою. Біг на відрізки 50-60 м з</p>	<p>Фітнес-підготовка: силові виправи, вправи з гантелями та зі штангою.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.</p>

	<p>техніку бігу з високого старту, стартового розбігу та фінішного прискорення.</p> <p>3. Сприяти розвитку спеціальної витривалості та спритності бігуна.</p> <p>4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.</p>	<p>високого старту з фінішним прискоренням.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>		
22	<p>1. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою.</p> <p>2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції.</p> <p>3. Сприяти розвитку загальної витривалості та сили.</p>	<p>контрольний норматив: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою.</p> <p>Кросовий біг 1500 м - хлопці, 1000 м - дівчата.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	<p>Фітнес-підготовка: силові виправи, вправи з гантелями та зі штангою.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку спритності.</p>
23	<p>1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: біг 60 метрів з високого старту.</p> <p>2. Вдосконалити техніку бігу з гори та вгору.</p> <p>3. Сприяти розвитку загальної витривалості.</p>	<p>Контрольний норматив: біг 60 м. Біг на відрізки 60 м з гори та 60 м вгору.</p> <p>Кросовий біг 1000 м - хлопці, 800 м - дівчата.</p>	<p>Фітнес-підготовка: силові виправи, вправи з гантелями та зі штангою.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку спритності.</p>
24	<p>1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: біг 60 метрів з високого старту.</p> <p>2. Вдосконалити</p>	<p>контрольний норматив: біг 60 м. Біг на відрізки 20-30 м з граничною швидкістю.</p> <p>Вправи на</p>	<p>Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі.</p>	<p>комплекс вправ для розвитку спритності.</p>

	техніку бігу на короткі дистанції. 3. Сприяти розвитку сили.	силових тренажерах та зі штангою.		
25	1. Вдосконалити техніку виконання високого старту. 2. Обов'язковий норматив з витривалості: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж). 3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.	Біг на відрізки 30 м з високого старту. Біг 3000 м (ч), 2000 м (ж).	Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі в парах.	комплекс вправ для розвитку м'язів черевног о пресу.
26	1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів. 2. Обов'язковий норматив з витривалості: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж). 3. Сприяти розвитку координації рухів. 4. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та м'язів спини.	Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Біг 3000 м (ч), 2000 м (ж). Вправи по підготовці стрибунів та спринтерів.	Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах.	комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритнос ті.
27	1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: біг 100 метрів з високого старту, нахил тулубу з положення сидячи. 2. Вдосконалити техніку відштовхування в бігу по дистанції. 3. Сприяти розвитку стрибучості.	Контрольні нормативи: біг 100 метрів з високого старту, нахил тулубу з положення сидячи. Кросовий біг по пересічній місцевості: 25 хв - хлопці та 15 хв - дівчата. Біг на окремих ділянках дистанції з різними кутами	Комплекс стрибкових вправ легкоатлетів.	комплекс вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.

		місцевості.		
28	<p>1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.</p> <p>2. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: біг 100 метрів з високого старту, нахил тулубу з положення сидячи</p> <p>3. Вдосконалити техніку пробігання окремих відрізків дистанції.</p> <p>4. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.</p>	<p>Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.</p> <p>Контрольні нормативи: біг 100 метрів з високого старту, нахил тулубу з положення сидячи. Біг на окремих відрізках дистанції з різними завданнями.</p>	<p>Вправи набивними м'ячами та гантелями.</p> <p>3 3</p>	комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.
29	<p>1. Вдосконалити техніку кросового бігу.</p> <p>2. Вдосконалити тактичні дії на дистанції.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили.</p>	<p>Кросовий біг 2000 м по пересічній місцевості.</p> <p>Тривалий біг з прискоренням від 2 до 7 хвилин.</p>	<p>Вправи набивними м'ячами та гантелями. Силові вправи.</p> <p>3 3</p>	комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.
30	<p>1. Навчити техніці виконання спеціальних бігових вправ з різними варіантами повторного та перемінного бігу.</p> <p>2. Навчити тактиці лідирування в бігу на середні дистанції.</p> <p>3. Сприяти розвитку стрибучості.</p>	<p>Повторний та перемінний біг на відрізках від 200 до 300 м з низькою інтенсивністю.</p> <p>Біг на відрізки від 200 до 300 м зі зміною лідера.</p>	<p>Спеціальні стрибкові вправи. Силові вправи.</p>	комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.
31	<p>1. Навчити техніці</p>	<p>Біг на відрізки від</p>	<p>Рухливі ігри та</p>	комплекс

	<p>низького старту.  2. Вдосконалити техніку високого старту та стартового розбігу.  3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.</p>	<p>30 до 60 м з низького та високого старту в парах на переможця.</p>	<p>естафети.  Фітнес-підготовка.</p>	<p>вправ для розвитку спритності та координації.</p>
--	--	---	--	--

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова В. А. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання / В.А.Акімова, Н.І.Турчина, Е.Г.Черняєв // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали УІВсеукраїнської науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І.Вржесневського. К.: НАУ, 2012. С. 8-10.
2. Акмеология физической культуры и спорта: [методические рекомендации] / Сост.: О.Б.Завьялова. Красноярск, 2009. 20 с.
3. Андрєєва О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення / О.Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2007. №2. С. 10-13.
4. АшмаринБ.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А.Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н.Вяткина и др. Под ред. Б.А.Ашмарина.– М.: Просвещение, 1990.287 с.
5. Бальсевич В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В.К.Бальсевич // Теория и практика физическойкультуры. 2001. № 1. С. 10-16.
6. Белых С.И. Новое поколение методик педагогических исследований, как условие повышения качества профессиональной подготовки преподавателей «Физического воспитания» / С. И. Белых // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 98. Т.І. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2012. С. 56-62.
7. Бех І.Д. Виховання особистості. Особистісно орієнтовний підхід: теоретико-методичні засади / І. Д. Бех. К.: Либідь, 2003. Кн. 1. 278 с.
8. Бібік Н.М. Компетентнісна освіта: відтеорії до практики/ Н.М.Бібік, І.Г.Єрмаков, О.В.Овчарук. –К. : Плеяди, 2005. 120 с.
9. Бернштейн Н. А. О лов кости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 228с.

10. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности/ М.Я.Виленский, Г.М.Соловьев: ТипФК, 2001. №3. С. 2-7.
11. Вихляев Ю. М. Організаційні особливості та умови переходу на секційну форму фізичного виховання у вищих навчальних закладах. / Ю.М. Вихляев // Теорія і практика фізичного виховання. 2012. № 1. С. 10-15.
12. Вихляев Ю. М. Організаційно-методичні аспекти роботи навчального відділення з виду спорту у секційній формі фізичного виховання студентів. / Ю.М.Вихляев // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». Випуск 19. 2012. С. 13-18.
13. Гвоздецька С.В. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.
14. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.
15. Гвоздецька С.В. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.
16. Дзюба З.Г. Особистісно-орієнтовані системи і технології у фізичному вихованні студентів вищої школи / З.Г.Дзюба, Л.К.Кожевникова // Вісник

Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2007. С. 335-338.

17. Дмитриев С.В. Акмеологические аспекты развития студента в образовательных технологиях / С.В.Дмитриев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 98. Т. 2. Чернігів, 2012. С. 5-8.

18. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Харківська державна академія фізичної культури. Х., 2004. 21 с.

19. Канішевський С. Порівняльний змістово-структурний аналіз систем фізичного виховання освітніх закладів: вітчизняний та зарубіжний досвід / С.Канішевський, Ю.Човнюк, О.Іванова [та ін.] // Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упорядник: Ю.М.Вацеба та інші. Львів: Редакційно-видавничий центр ЛДІФК; НВФ "Українські технології", 2005. №4. С. 68-74.

20. Куртова Г. Ю. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання / Г. Куртова, П. Рибалко, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2018. - № 4. - С. 100-111.

21. Ліфінцев І. Д. Подолання причин індіферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.

22. Лянной М. О, Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88), - С. 280 - 289.

23. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра – Спорт, 2000. 192с.
24. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна. Теория и практика физической культуры, 1996. №2. С. 20 – 25.
25. Луговий В.І. Управління якістю викладання у вищій школі: теоретико-методологічний і прикладний аспекти / В.І.Луговий // Психолого-педагогічні засади проектування інноваційних технологій викладання у вищій школі: Монографія [В.Луговий, М.Левшин, О.Бондаренко та ін.]. За заг. ред. В.П.Андрущенка, В.І.Лугового. К.: «Педагогічна думка», 2011. С.5-34.
26. Луговий В.І. Компетентності та компетенції: поняттєво-термінологічний дискурс / В.І.Луговий // Вища освіта України : теорет. та наук.-метод. часоп. № 3. Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології. С. 8-14.
27. Матлаш В. А. Динаміка показників психологічної підготовки студентів аграрного університету під впливом секційних занять з шахів / Матлаш В.А., П. Ф. Рибалко, С. М. Харченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – (Серія: Педагогічні науки)
28. Матлаш В. А. Вдосконалення техніко-тактичних дій студенток першого курсу аграрного університету на секційних заняттях з волейболу / Матлаш В. А., Харченко Р.М., Рибалко П. Ф. // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ « Планер», 2017.
29. Назаренко Л. Д. Примерная классификация базовых двигательных координаций по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов. Теория и практика физической культуры, 2003. №8. С.19 – 21.

30. Присяжнюк С.І. Проблеми здоров'я та фізичної підготовленості студенської молоді аграрних вищих навчальних закладів / С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, Н.Б.Федоріна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: Збір. наук. Праць, 2003. №17. –С.52-56.
31. Прокопова Л.І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура: Навчально-методичний посібник. – Суми: ФОП Цьома, 2017.- 211 с.
32. Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді : навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – 162 с.
- Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Голос України 2017. 27.верес № 178–179.
33. Рекомендації Ради ЄС від 20 грудня 2012 р. щодо визнання неформального та інформального навчання [Електронний ресурс]. Режим доступу: [ipq.org.ua > files > 01\\_Mignarodni\\_dokumenti](http://ipq.org.ua/files/01_Mignarodni_dokumenti)
34. Рибалко П.Ф., Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти / П. Ф. Рибалко, С. В. Гвоздецька, Л.І. Прокопова, // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 3 (57). – С. 340-347.
35. Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181-184.
36. Рибалко П.Ф. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури / Л.І. Прокопова, А.Б. Гученко, С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г. Шевченко. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.

37. Рибалко П.Ф., Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.

38. Рибалко П.Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / П. Ф. Рибалко, В.А. Матлаш, І.А. Андрєєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 140 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.

39. Рибалко П.Ф., Фізкультурно-оздоровча робота у студентських гуртожитках вищих навчальних закладів як засіб зміцнення здоров'я студентів / П.Ф. Рибалко, С. М. Харченко, І. Д. Ліфінцев // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – 605с.

40. Рибалко П.Ф. Рівень групової згуртованості спортивно – ігрових студентських команд аграрного університету / П.Ф. Рибалко, І. Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.

41. Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю / Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний

педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.– Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. с 217-221

42. Рибалко П.Ф. Професійно - прикладна фізична підготовка студенток аграрного вузу що займаються в секції з футболу / П.Ф. Рибалко, С. М. Харченко, В. А. Матлаш // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 212 – 215.

43. Рибалко П.Ф. Подолання причин індиферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.

44. Рибалко П.Ф. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час / Рибалко П.Ф., Хоменко С. В. Козерук К.В.. Ващенко О.І // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 63 - 67.

45. Рибалко П. Ф. Формування комплексної системи розвитку силових здібностей студентів аграрного вузу на заняттях з тхеквондо / П. Рибалко, С. Хоменко // Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. – Вип. №5 (24). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018, - С. 107-113

46. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми: ФОП Цьома С.П., 2018. 146 с.

47. Рибалко П.Ф. Функціональна адаптація студентів легкоатлетів до навчально - тренувальної діяльності / Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.; – Чернігів : ЧНПУ, 2018. - С. 222-225.

48. Рибалко П. Ф. Теоретичні та методичні засади рекреації та оздоровлення підлітків засобами активного туризму / П. Ф. Рибалко, В. І. Ганчева, В. Л. Жуков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(2). - С. 123-126.
49. Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально – виховного процесу*. Збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад “Донбаський державний педагогічний університет” (ДДПУ) № 4 (96) 2019. С. 66 – 77.
50. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67-71.
51. Рибалко П. Ф. Особливості управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах загальної середньої освіти сільської місцевості / П. Рибалко, Ю. Рашевська , В. Кас’ян // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 8 (92), - С. 123 - 133.
52. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93)
53. Рибалко П.Ф. Організація фізкультурно - оздоровчого середовища дитячої освітньої установи // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 10 (94), - С. 176 - 186
54. Самохвалова І. Ю. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкина, П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(1). - С. 133-136.
55. Сущенко Л.П. Акмеологія у системі вищої фізкультурної освіти / Л.П.Сущенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету

імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт”.Зб. наукових праць) за ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2014. Випуск 3К(45)14. С. 402-405.

56. Томенко О.А. Неспецифічна фізкультурна освіта учнівської молоді: Теорія і методологія [монографія]. О.А.Томенко. Суми: Вид-во «МакДен», 2012. –276 с.

57. Харченко Р. М. Методика викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у вищому навчальному закладі / Р. Харченко, С. Хоменко, А. Красілов, П. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 5 (89), - С. 183 - 195.

58. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим , С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 6 (90), - С. 343 - 352.

59. Чернігівська С.А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»: автореф. дис.на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура,фізичне виховання різних груп населення» / С.А.Чернігівська. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.

Харченко С. М.  
Самохвалова І. Ю.  
Коломієць А. Я.

Навчально – методичний посібник. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету в процесі неформальної фізкультурної освіти. Суми, 2019. – 97 с.

Суми, РВВ, Сумський національний аграрний університет, вул.  
Кондратьєва, 160

---

Підписано до друку : \_\_\_\_\_ 20 р. Формат А4: Гарнітура  
TimesNewRoman Тираж: примірників Замовлення  
Ум. друк. арк. 4,01