

## 5. традиційна.

Проведення фізичного виховання за будь якою з зазначених моделей повинно враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до норм навчальної роботи.

Для стимулювання активної участі студентів та впровадження моделей фізичного виховання ВНЗ можуть застосовувати:

1. *Рейтинг* (врахування активності студента, за якоюсь однією або декількома з впроваджених у даному ВНЗ в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до Закону).

2. *Стимул* (визначення вимог фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для участі студентів в програмах академічної мобільності, загальноукраїнських та міжнародних проектах, отримання грантів, приєднання до омріяного клубу за інтересами (команди однодумців), доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок та пільг в оплаті додаткових освітніх послуг)

3. *Участь у змаганнях* (у разі поширення спектру змагань серед студентів (на рівнях факультету, студентського містечка, університету, міста, регіону, країни або міжнародному тощо) постане можливість мотивації до регулярних занять фізичними вправами будь якого спрямування за рахунок підтримки відділів і підрозділів університету та органів студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців).

4. *Сертифікати та кваліфікації* (фіксація успіхів і досягнень у відповідному виді спортивної, фізкультурної, оздоровчої діяльності, присвоєння додаткової кваліфікації з записом в додаток до диплому або видача диплома (сертифіката) власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну (тренер або суддя аматорських змагань, парамедик, інструктор оздоровчих програм) за умови виконання відповідних офіційних вимог).

З метою забезпечення належного рівня фізичного виховання у вишах Міністерство освіти і науки України передбачає перенесення відповідальності за забезпечення, розвиток та модернізацію фізичного виховання студентів, а також підготовку та оприлюднення звіту про дану роботу перекласти на конкретний заклад освіти, цим самим забезпечити перспективи самоуправління закладу освіти як відкритої системи.

**ВИСНОВКИ.** Постає питання як про зміну в свідомості й ставленню до рухової діяльності (фізкультурної та спортивної), так, і у застосуванні та впровадженні сучасних прикладних наукових розробок. Окреслені в нашій роботі моделі фізичного виховання студентів нефізкультурних факультетів потребують ще детального теоретично-методичного обґрунтування, покращення матеріальної бази та підтримки з боку держави й керівних органів.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** вбачається у репрезентації отриманих даних за результатами апробації та впровадження однієї з моделей в навчально-виховний процес студентів нефізкультурного факультету педагогічного вишу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Біліченко О.О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання : 24.00.02 / О.О. Біліченко. – Дніпропетровськ, 2014. – 21 с.

2. Vyihovskaya I. M. Tsennostnyie orientatsii massovogo soznaniya kak faktor razvitiya fizicheskoy kultury / I. M. Vyihovskaya // Fizicheskaya kulturnya i zdorovyiy obraz zhizni : tez. dokl. Vsesoyuz. nauch.-prakt. konf. – M. : GTsOLIFK, 1990. – S. 18-19.

3. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу до дж. : <http://www.uazakon.com/document/spart71/inx71134.htm>

4. Kulanin B. D. Vliyanie spetsialnyih znaniy, ubezhdeniy i potrebnostey na praktiku samostoyatelnyih zanyatiy fizicheskoy kulturoy studencheskoy molodezhi (na primere vuzov RSFSR) : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 "Teoriya i metodika fiz. vospitaniya i sport. trenerovki" / B. D. Kulanin. – M. , 1986. – 21 s.

5. Prykhod'ko V. V. Kreatyvna valeolohiya. Kontseptsiya i pedahohichna tekhnolohiya formuvannya studentiv tekhnichnykh i humanitarnykh spetsial'nostey yak budivnychykh vlasnoho zdorov'ya : navch. posib. / zah. red. A. H. Chichkova / V. V. Prykhod'ko, V. P. Kuz'mins'kyu. – D. : Natsional'nyy hirnychyy universytet, 2004. – 230 s.

6. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді. // Олександр Анатолійович Томенко. Автореферат дисертації ...доктора наук з фізичного виховання і спорту. – Київ, 2012. – 39 с.

УДК 378.015.31

**Колумбет О.М.**

*Київський національний університет технологій та дизайну*

### ВПЛИВ МЕТОДИКИ СТИМУЛЬОВАНОГО РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті викладений аналіз багаторічних досліджень методики стимульованого розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ (зокрема, точності). Матеріали досліджень показали, що точність – досить складна координаційна якість, яка має різні прояви і різновиди, вдосконалення яких вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання вимагають різних умов для їх здійснення, і для оцінювання потрібні відповідні критерії. Отримані дані досліджень свідчать про те, що розвивати точність необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, у свою чергу, вимагає відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.

**Ключові слова:** фізичне виховання, координаційні якості, точність.

**Колумбиту А.Н. Влияние методики стимулируемого развития точности на показатели координационных качеств студенток педагогических высших учебных заведений.** В статье изложен анализ многолетних исследований методики стимулируемого развития координационных качеств студенток педагогических ВУЗов (в частности, точности). Материалы исследований показали, что точность – достаточно сложное координационное качество, которое имеет разные проявления и разновидности, совершенствование которых требует использования разнообразных упражнений. Творческие двигательные задания требуют разных условий для их осуществления, и для оценивания нужны соответствующие критерии. Полученные данные исследований свидетельствуют о том, что развивать точность необходимо в соответствии с ее разновидностями и проявлениями, что, в свою очередь, требует соответствующего подхода к содержанию методики ее совершенствования.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, координационные качества, точность.

**Kolumbet A.N. Influence of methods of the stimulated development of accuracy is on the indexes of coordinating internals of students of pedagogical institutes of higher.** In the article the expounded analysis of long-term researches of methods of the stimulated development of coordinating internalss of students of pedagogical institutes of higher (in particular, to accuracy). The methods of development of coordinating internalss were based on conception of providing of optimal volume of muscular activity at the use of the physical loading not less than 1-2 hours of daily employments on fresh air. In maintenance of methods of development of accuracy the complexes of motive tasks were included with a repressing orientation on the increase of indexes of her concrete variety taking into account the simultaneous operating of the physical loading on perfection of basic displays of the investigated coordination. To that end there was the applied system of tests and criteria of evaluation which allowed with sufficient objectivity to measure growth of accuracy rates after her basic varieties. Considerable attention was spared to the variety of the muscular loading. Deployment of various variants of physical exercises which are contained in the program by the use of different terms and methods of their implementation introductions of creative tasks, which train students to constructing of new models of the already studied physical exercises, activated them motive activity, stimulated realization of reserve possibilities. Material so researches showed that accuracy is difficult enough coordinating quality, which has different displays and varieties perfection of which requires the use of various exercises. Creative motive tasks require different terms for their realization, and for a new valuation corresponding criteria are needed. Data of researches are gottestify that developing adroitness is necessary in accordance with her varieties and displays, that, intum, requires the corresponding going new maintenance of methods of her perfection.

**Key words:** physical education, coordinating internalss, accuracy.

**Постановка проблеми.** Стан і рівень фізичної підготовки студенток вищої школи є предметом серйозних досліджень фахівців. На думку дослідників, сучасна практика фізичного виховання студенток не забезпечує належного рівня їх фізичної, інтелектуальної і когнітивної підготовки, так необхідної сьогодні для забезпечення його реальних конкурентних переваг на ринку праці. На це вказують публікації в періодичних та наукових виданнях, де вказується недопустимо низька ефективність діяльності кафедр фізичного виховання державних ВНЗ [1, 5, 6, 7, 10 та інші]. У системі фізичної підготовки студенток особливе місце належить розвитку і вдосконаленню координаційних якостей, що постають ключовими у процесі оволодіння людиною руховими навичками, розвитку необхідних фізичних якостей – сили, швидкості, спритності та точності рухів, їх раціональності тощо [2, 3, 6, 7, 10 та інші]. Розвиток координаційних якостей дає можливість розширити діапазон адаптивних можливостей студенток з урахуванням індивідуально-генетичної залежності. Пристосовні реакції на фізичне навантаження обумовлюються її характером, тому розвиваючи і удосконалюючи координаційні якості необхідно диференціювати їх за різновидами і проявами. При вирішенні проблеми розвитку і вдосконалення координаційних якостей слід також враховувати морфофункціональні особливості молодого організму, які визначають його адаптивні можливості [2, 4, 6, 7, 10 та інші]. Мобільність регуляторних механізмів, яка характерна для студентського віку, дає можливість побудувати навчальний процес на основі чітко виражених закономірностей гетерохронного розвитку функціональних систем.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дослідження відповідає напрямку наукової програми факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, яка входить до загально університетської теми "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом" (№ 0108U000854). Дослідження проведені відповідно до напрямку держбюджетної теми "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (№ 0110U000020).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемам розвитку координаційних якостей завжди приділялася належна увага. Дослідження низки авторів присвячені проблемі вдосконалення координаційних якостей у молоді. Особливості формування рухово-координаційних якостей у дітей, підлітків та молоді з різним станом здоров'я, питання його корекції в процесі фізичного виховання розкриваються в роботах М. Антропової, О. Архипова, І. Аршавського, Е. Вільчковського, І. Горської, Г. Грибана, О. Дубогай, В. Дубровського, В. Козлова, В. Ляха, Л. Назаренко, М. Носка, Є. Приступи, О. Тимошенка та інших.

**Мета роботи** – дослідити вплив стимульованого розвитку точності протягом трьох років на показники координаційних якостей студенток.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для перевірки ефективності методики розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ за їх різновидами та проявами (спритність, точність, рівновага, рухливість, стрибучість,

влучність, ритмічність та пластичність) був проведений педагогічний експеримент протягом трьох років (2007-2010 р.р.). Із студенток Київського університету імені Бориса Грінченка та Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка були підбрані експериментальні та контрольні групи. Студентки експериментальних груп займалися за експериментальною методикою вдосконалення координаційних якостей. Студентки контрольних груп займалися за традиційною методикою, згідно до програми з фізичного виховання для студенток ВНЗ. Контроль показників різновидів координаційних якостей здійснювався на початку та в кінці кожного року дослідження.

Методика розвитку координаційних якостей базувалася на концепції забезпечення оптимального обсягу м'язової активності при використанні фізичного навантаження не менше 1-2 годин щоденних занять на свіжому повітрі. До змісту методики розвитку точності входили комплекси рухових завдань з переважною спрямованістю на приріст показників конкретного її різновиду з урахуванням одночасної дії фізичного навантаження на вдосконалення основних проявів досліджуваної координації. З цією метою була застосована система тестів та критеріїв оцінювання [7], що дозволяло з достатньою об'єктивністю вимірювати темпи приросту точності за її основними різновидами. Значна увага приділялася різноманітності м'язового навантаження, що базується в основному на програмі з фізичного виховання студенток ВНЗ. Широке використання різноманітних варіантів фізичних вправ, що містяться в програмі шляхом використання різних умов і способів їх виконання, впровадження творчих завдань, які привчають студенток до конструювання нових моделей вже вивчених фізичних вправ, активізувало їх рухову діяльність, стимулювало реалізацію резервних можливостей. Методика розвитку точності включала засоби і методи, спрямовані на її вдосконалення за основними різновидами і проявами. Початковий рівень визначався за допомогою спеціальної системи тестів. Зміст методики стимульованого розвитку точності зажадав використання системи спеціальних вправ, методичних прийомів і способів їх застосування, критеріїв оцінювання. У експериментальних групах заняття починалися з цільової установки на виконання кожного рухового завдання з максимальною точністю. Оцінка виставлялася не за кількісні результати, а за якісне виконання рухових завдань. В експериментальних групах точність рухів визначалася за мірою їх відповідності зовнішній формі, що відображає напрям, амплітуду, злиття, темп і ритм рухової дії. Внутрішня сторона фізичної вправи, як відомо, визначається взаємозв'язком різних фізіологічних процесів в організмі під впливом певного навантаження і складає її зміст. Чим вище узгодженість цих процесів, тим економічніше здійснюється робота і, таким чином, менше спроб вимагається для засвоєння рухової дії. Вправи, що виконуються з високою мірою точності, дозволяють уникнути зайвої напруги і скрутості. Рухові дії, що вимагають концентрації зусиль в мінімальний час, швидше і легше засвоюються при досить високому рівні розвитку точності [3, 7, 8, 9 та інші]. При цьому зусилля розподіляються настільки економічно, що підготовчі дії вислизують з поля зору, а увага звертається на основний рух. Під впливом м'язового навантаження в організмі відбуваються функціональні зрушення різного характеру. Чим складніше рухова дія, тим більше їх вираженість [4, 7, 10 та інші].

При виконанні завдань в експериментальних групах пред'являлися наступні вимоги:

- міра відповідності руху зразковому виконанню;
- кількість підходів для оволодіння технікою вправи;
- кількість нових рухових завдань різної складності, виконаних за певний період часу.

Студенткам експериментальних груп давалися також завдання, спрямовані на оволодіння ритмічними характеристиками рухів. Так, наприклад, при освоєнні повороту переступанням на 360°, вони вчилися розподіляти зусилля таким чином: три рухи з поворотом рекомендувалося виконати з однаковою м'язовою напругою, четверте (приставлення ноги в стійку на носках) – спокійніше, плавно. У стрибках на одній нозі з поворотами на 90° кожен рух вимагає рівномірних зусиль – характер їх розподілу залежить від раціонального чергування навантаження і відпочинку. При виконанні усіх завдань на розвиток і вдосконалення точності рухів у підготовчій, основній і завершальній частинах заняття зверталася увага на оволодіння ритмом рухових дій. Для формування точності використовувалися спеціальні вправи, до виконання яких пред'являлися вимоги максимальної відповідності їх формі та змісту. З цією метою пропонувалися завдання, спрямовані на приріст показників її кожного прояву. *Точність відтворення рухів за просторово-часовими параметрами* розвивалася за допомогою системи вправ, якість виконання яких оцінювалося за об'єктивними критеріями, були зрозумілими та доступними студенткам, що забезпечувало наявність зворотного зв'язку і дозволило управляти процесом навчання. Серед методів і методичних прийомів, які використовувалися значна увага приділялася формуванню навичок часового і просторового сприйняття рухового завдання: наприклад, здолати відрізок дистанції за вказаний час; порівняти планований час з фактичним результатом; здолати дистанцію із зміною швидкості на різних її відрізках; зіставити фактичний час із заданим тощо.

Формування навичок просторового сприйняття здійснювалося з використанням системи різних завдань, що дозволяють контролювати напрям, амплітуду, траєкторію рухів. Залежно від підготовленості студенток створювалися різні умови навчання. Спочатку точність відтворення рухів за просторово-часовими параметрами формувалася у полегшених умовах, наприклад, виконання рухового завдання на похилій площині згори-вниз (перекид вперед або назад; виконання останнього кроку перед відштовхуванням у стрибку в довжину з використанням гімнастичного містка тощо). У міру засвоєння фізичних вправ умови їх виконання ускладнювалися. Надалі рухові дії виконувалися в складніших умовах: на жорсткій опорі, на підвищеній, на вузькій, на похилій (знизу-вгору) тощо, що сприяло диференціюванню просторово-часових і просторово-силових параметрів рухів.

Для розвитку *точності диференціювання м'язових зусиль* методика стимульованого розвитку передбачала використання різного устаткування, предметів, снарядів, а також виконання вправ з партнером. Приросту показників цього різновиду точності сприяли вправи, спрямовані на подолання власної ваги: серія підтягувань, згинання і розгинання рук в упорі тощо. У експериментальних групах підтягування виконувалися в різному темпі, з додатковими рухами, що стимулювало розвиток точніших м'язових відчуттів. Методи і методичні прийоми були спрямовані на створення позитивного емоційного фону, змагальності, орієнтованій на досягнення максимальної точності виконання рухового завдання.

Точність рухів тіла у відповідь на зовнішній подразник має важливе значення в практиці фізичної культури і спортивного тренування. Різновид зовнішнього подразника багато в чому визначає характер майбутньої м'язової діяльності, постріл стартового пістолета є сигналом початку активних дій; команда викладача налаштовує на узгоджену діяльність рухових і вегетативних функцій в певному ритмі та темпі при виконанні загально розвивальних вправ; метроном, як зовнішній подразник, вимагає виконання рухів за заданою амплітудою з рівномірним розподілом зусиль тощо.

За допомогою зовнішнього подразника можна регулювати рухову діяльність, забезпечуючи її своєчасну зміну і зміст. Одночасне використання декількох подразників дає можливість здійснити своєчасну корекцію рухів, акцентувати увагу на провідній ланці техніки, вчасно реагувати на зміну умов виконання рухового завдання напругою або розслабленням м'язів. У методиці стимульованого розвитку велике місце відводилося різноманітним ігровим завданням з використанням комплексу зовнішніх подразників. Це розвивало відповідну реакцію на їх характер, дозволяло удосконалювати точні параметри рухової діяльності, зменшувало швидкість простої сенсомоторної реакції, а також в умовах вибору. Точність балістичних рухів має велике значення у метаннях, спортивних і рухливих іграх, при виконанні стрибків, зіскоків з снарядів. Оптимальна траєкторія переміщення тіла, предмета, снаряда значною мірою визначає результат рухової діяльності. Цьому сприяє система вправ, спрямованих на виконання кидкових рухів за різною траєкторією, однією і двома руками; з різних вихідних положень; при використанні предметів і снарядів різної ваги, форми і об'єму. Як методи і методичні прийоми вдосконалення цього різновиду точності пропонувалися незвичні умови виконання освоєних рухових завдань: кидки набивного м'яча з різних вихідних положень, з додатковими рухами, з піднесення (зверху вниз і навпаки). Це сприяло поліпшенню рухової пам'яті, активізації уваги і мислення.

Точність рухів у безопорній фазі проявляється у вправах, що мають фазу польоту різної тривалості. Результат виконання рухових дій значною мірою визначається раціональним розташуванням тіла і його ланок в безопорній фазі, оптимізацією додаткових рухів, траєкторією польоту тощо. У практиці фізичного виховання студенток точність рухів в безопорній фазі представлена в стрибках у довжину, у висоту, в гімнастичних опорних стрибках, зіскоках зі снарядів. Значення цього різновиду точності полягає в здатності контролювати рух тіла в безопорному стані, що вимагає самовладання та інших морально-вольових якостей. В експериментальних групах розвиток цього прояву точності здійснювався за допомогою спеціальної системи фізичних вправ, серед яких значне місце відводилося зіскокам зі снарядів різної висоти в точно вказане місце. Рухові завдання виконувалися за вказаною траєкторією з додатковими рухами. Складовими елементами педагогічної системи розвитку цього різновиду точності є також виконання вправ у полегшених і в ускладнених умовах, наприклад, на підвищеній або похилій опорі, що забезпечувало вищу траєкторію польоту; застосування додаткових снарядів і устаткування.

Маніпулювання предметами у просторі здійснюється в різних умовах: стоячи на місці, у поєднанні з іншими руховими діями. Різним може бути кількість предметів, їх вага, форма, розміри. Цей різновид точності сприяє зміцненню суглобово-зв'язкового апарату, удосконалює пропріорецептивну чутливість, просторове сприйняття, глибинний і бічний зір, підвищує рухливість нервових процесів, покращує екстраполяцію при програмуванні рухів у незвичайних умовах, допомагає зберегти стійкість тіла в умовах, що міняються, розвиває холоднокровність, уміння володіти собою, що сприятливо впливає на усебічну фізичну підготовленість. Методика стимульованого розвитку цього різновиду точності передбачала можливість маніпулювання предметами у різноманітних умовах: на обмеженій, підвищеній, похилій, рухливій опорі тощо. Вона включала також у свій зміст засоби і методи, спрямовані на реалізацію можливостей, закладену в цьому прояві точність. Це сприяло збільшенню зацікавленості студенток у своєму фізичному вдосконаленні і було додатковим стимулом для регулярних занять фізичними вправами.

Точність реагування на рухомий предмет, як один з проявів цієї рухової координації, має велике значення при взаємодії з партнером, іншим предметом, снарядом тощо. Виконання фізичних вправ, пов'язаних з реагуванням на рухомий предмет, є ефективним засобом поліпшення рухової реакції, вдосконалення сенсорних систем, здібності знаходити оптимальне розв'язання рухової задачі в ситуації (єдиноборства, спортивні ігри), що безперервно міняється, удосконалює рухливість нервових процесом в корі великих півкуль, успішніше формуються координаційні якості. Реакція на рухомий предмет розвивається за допомогою рухливих і спортивних ігор; основним змістом яких є різні способи лову і передачі м'яча, обруча та інших предметів. Предмети можна переміщати з різною швидкістю, на різній висоті (на рівні поясу, грудей, над головою тощо). Реакція на рухомий предмет удосконалюється при виконанні вправ в парах: синхронне виконання перекидів, перекатів; стійок на лопатках, на голові; синхронне і асинхронне виконання елементів єдиноборств, різні прийоми обведення супротивника.

Розвивати ці прояви точності можна при використанні системи спеціальних вправ:

1. Виконання в парах перекату назад і вперед в угрупованні, тримаючись за руку партнера.
2. З упору сівши на підвищеній опорі (трамплінний місток), тримаючись за руку партнера, синхронне виконання перекиду вперед в угрупованні. Таким же способом можна виконувати довгий перекид, перекид вперед із стрибка.
3. З упору сівши, тримаючись за руку партнера на верхній частині гімнастичного містка, синхронний перекид назад з наступним синхронним виконанням стрибка з поворотом кругом.
4. З глибокого випаду синхронний перекид вперед в стійку на лопатках, перекид вперед впритул сівши і синхронний стрибок вгору, прогнувшись.
5. Дзеркальне віддзеркалення дій партнера, що виконує загально розвивальні вправи, руки на пояс, в сторони, за спину, до плечей, за голову; одну руку на пояс, іншу – вниз, зміна положень рук тощо.
6. Синхронне виконання серії стрибків з партнером, стоячи лицем один до одного: стрибок ноги нарізно, схресно, три стрибки на правій нозі, два стрибки на двох ногах, три стрибки на лівій нозі, стрибки з переміщенням праворуч, ліворуч тощо.
7. Обведення суперника з м'ячем.

8. З вису на перекладині синхронне розмахування і махом назад зіскок прогнувшись.
9. З упору на брусах синхронне пересування по снаряду.
10. Синхронна передача м'яча двома парами гравців, знизу, двома руками від грудей, над головою. Те ж однією рукою.
11. Синхронне виконання стрибків в глибину з гімнастичної лавки.
12. Синхронне лазіння по двох канатах (способом в два і в три прийоми).
13. Синхронне лазіння по гімнастичній лавці, гімнастичній стінці, похилій площині (однойменним і різнойменним способами).

Аналіз матеріалів за результатами використання методики стимульованого розвитку точності показав, що вона удосконалюється відповідно до її основних різновидів і проявів. При стимульованому розвитку вищі темпи приросту виявлені у студенток експериментальних груп. Це пов'язано з тим, що завдяки високій лабільності нервових процесів в цьому віці легко засвоюються нові форми і види рухів. Системи рухових завдань, розроблені з урахуванням закономірностей психофізіологічних особливостей віку, дозволяють значно збільшувати темпи приросту показників. *Точність диференціювання м'язових зусиль* при природному розвитку зростала рівномірно, що пов'язано з підвищенням рівня фізичної підготовленості і вдосконаленням функцій нервово-м'язового апарату. При стимульованому розвитку загальна тенденція приросту показників зберігається при значніших темпах, у порівнянні з контрольними групами. Показники темпів приросту *точності руху тіла і його окремих ланок* на зовнішній подразник, при стимульованому розвитку, мали вищі темпи приросту в експериментальних групах. Це пояснюється лабільністю нервово-м'язового апарату молоді, їх здатністю до точного виконання рухових завдань за описом і зовнішньою формою, а також великим прагненням до копіювання викладача або кращих зразків конкретного завдання. Проте ці зміни в порівнянні із змінами показників студенток контрольних груп недостовірні ( $p > 0,05$ ). Зміст програми фізичного виховання ВНЗ недостатньо орієнтований на формування цього різновиду точності, тому природна здатність молоді до чіткого відтворення вправ реалізується не повною мірою. Реакція на зовнішній подразник вимагає певної зосередженості, відповідного рівня розвитку уваги і чим заняття є цілеспрямованими, тим вище темпи приросту цього різновиду точності. Особливістю балістичних рухів є поєднання просторового орієнтування, здатності до регулювання м'язової напруги, адекватній оцінці відстані, хорошого окоміру. Балістичні рухи у своїй більшості являються природними локомоціями (кидання, метання тощо). Вищі темпи приросту показників *точності у балістичних рухах* відмічені у студенток експериментальних груп при стимульованому розвитку. Це пояснюється тим, що характер запропонованих рухових дій вимагає значнішого прояву м'язової сили, спеціальної витривалості. Широкий арсенал рухових дій додатково до програми з фізичного виховання студенток ВНЗ, включення до змісту занять великої кількості різноманітних стрибків, у тому числі з поворотами, обертаннями тощо, сприяють закономірному збільшенню приросту показників *точності рухів в безопорній фазі*. При використанні методики стимульованого розвитку кращі результати *точності рухів у безопорній фазі* були відмічені в експериментальних групах. Використання методики стимульованого розвитку *маніпулювання предметами в просторі* дозволило виявити випереджальні темпи приросту у студенток експериментальних груп. Це пов'язано з поліпшенням здатності управляти рухами дрібних груп м'язів при значному прирості сили. Одночасно підвищилася здатність диференціювання м'язових зусиль. Спеціально підібрані фізичні вправи добре зміцнюють верхній плечовий пояс, кисті, дрібні м'язи пальців, удосконалюють тонке диференціювання м'язових відчуттів, розвивають окомір, сприяють вихованню самодисципліни. Розв'язання цих рухових завдань знайшло віддзеркалення у змісті методики занять для експериментальних груп, що, у свою чергу, не могло не відобразитися на збільшенні темпів приросту показників точності. Маніпулятивні дії вимагають хорошої рухової реакції, точного диференціювання м'язових зусиль, уваги, високої лабільності нервової системи, розвиненого диференційованого гальмування. Вищі темпи приросту пов'язані з тим, що в експериментальних групах студентки засвоювали нові системи оригінальних вправ, спрямованих на розвиток і вдосконалення різних фізіологічних систем організму і, в першу чергу, рухового і зорового аналізаторів. Аналіз точнісних характеристик (диференціювання м'язових зусиль), отриманих за допомогою аналізатора рухово-координаційних реакцій (АРКР-2), – часу (ЧТ) та кількості (КТ) торкань, підтверджує результати досліджень по можливості стимульованого формування координаційних якостей. В ході природного зростання і розвитку молоді спостерігалось поліпшення точнісних часових характеристик виконуваного рухового завдання. Проте, в експериментальних групах досліджувані показники були істотно вищі ( $p < 0,05$ ). Дослідження точнісних просторових характеристик рухової дії (кількості торкань) також показало, що спеціально організовані заняття сприяють поліпшенню цього прояву досліджуваної рухової координації (точність рухів тіла і його окремих ланок у відповідь на зовнішній подразник). Як показали спеціальні дослідження, точнісна установка зменшує число помилкових рухів і більшою мірою сприяє структурній організації рухової дії. При стимульованому розвитку точності студенткам давалися конкретні установки відносно характеру виконання рухових завдань, тобто чітка відповідність їх формі та змісту. В ході дослідження були виявлені індивідуальні особливості прояву рухово-координаційних реакцій. Отже, навчально-тренувальний процес вимагає постійної корекції. При самостійних заняттях по вдосконаленню різних проявів точності також необхідно враховувати індивідуальні особливості студенток. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку різних проявів і різновидів точності з функціональними характеристиками виявили середні та низькі позитивні зв'язки. Таким чином, переважаючий зв'язок і величина коефіцієнта кореляції визначається значною мірою різновидами і проявами досліджуваної координаційної якості.

**ВИСНОВКИ.** Матеріали досліджень показали, що точність – координаційна якість, що має різні прояви і різновиди, вдосконалення яких вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання вимагають різних умов для їх здійснення і для оцінювання потрібні відповідні критерії. Отримані дані свідчать про те, що розвивати точність необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, у свою чергу, вимагає відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.

Результати дослідження підтверджують, що цілеспрямований розвиток точності з урахуванням її різновидів і конкретних проявів призводить до збільшення її показників при різних темпах приросту. Це позитивно позначилося на фізичній підготовленості студенток експериментальних груп. Одночасно покращали дані, що відображають функціональний стан центральної нервової системи.

**У ПОДАЛЬШИХ ПУБЛІКАЦІЯХ** нами будуть розкриті дані щодо методик стимульованого розвитку інших координаційних якостей студенток.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Григорьев В. И. Кризисфизическойкультурыстудентов и путиегопреодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физическойкультуры. – 2004. – № 2. – С. 54-61.
2. Григорьева С. А. Экспертнаяоценкакоординационныхспособностей, профессионально-значимых для бакалавровэкономическогопрофиля / С. А. Григорьева // Учёные записки. – 2011. – №5(75). – С. 47-50.
3. Запорожанов В. А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями / В. А. Запорожанов, Т. Борчински // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №9. – С. 52-55.
4. Ильин Е. П. Структура психомоторныхспособностей / Е. П. Ильин // Психомоторика. – Л., 1976. – С. 4-22.
5. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №8. – С. 36-40.
6. Kozhevnikova L. K. Vospitaniekoordinatsionnykhspobnosteinazanyatiyakhpfizicheskomu vospitaniyu / L. K. Kozhevnikova // Fizicheskiekachestvastudentov. – 2012. – №1. S. 38-41.
7. Kolumbet O. M. Rozvitokkoordinatsiini khzdibnosteimolodi : monografiya / O. Kolumbet. – K. : OsvitaUkraini, 2014. – 420 s.
8. Lyakh V. I. Koordinatsionnyesposobnosti: diagnostika i razvitie / V. I. Lyakh – M.: TVT Divizion, 2006. – 290 s.
9. Nazarenko L. D. Sredstva i metodyrazvitiyadvigatel'nykhkoordinatsii / L. D. Nazarenko– M.: Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury, 2003. – 259 s.
10. Turevskii I. M. Lovkost'kak komplekspsikhicheskikh i motornykhspobnostei : avtoref. diss. nasoiskanieuchenoi stepenikandidataped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoriya i metodikafizicheskogovospitaniya, sportivnoitrenirovki, ozdorovitel'noi i adaptivnoifizicheskoi kul'tury» / I. M. Turevskii. – M., 1980. – 23 s.

УДК 378.147

**Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В.**  
**Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова**

#### СУТНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ПІЛАТЕСА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

*Проаналізовано та узагальнено досвід навчально-виховної роботи вищих навчальних закладів, спрямований на формування фізичних якостей студентської молоді. Визначено сутність, компоненти та принципи оздоровчої системи Пілатеса у руслі формування фізичної культури особистості студентів у процесі фізичного виховання.*

**Ключові слова:** оздоровча система Пілатеса, процес фізичного виховання, студенти.

**Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Сущность применения оздоровительной системы пилатеса в физическом воспитании студентов.** В статье проанализирован и обобщен опыт учебно-воспитательной работы высших учебных заведений, направленный на формирование физических качеств студенческой молодежи. Определена сущность, компоненты и принципы оздоровительной системы Пилатеса в русле формирования физической культуры личности студентов в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** оздоровительная система Пилатеса, процесс физического воспитания, студенты.

**Korkh-Cherba O.V., Sevast'yanenko L.V. The essence of Pilates recreational use in physical education students.** The article analyzes and summarizes the experience of educational work of higher education institutions, aiming at the formation of the physical qualities of students. The essence of the components and principles of Pilates improving the system in line with the formation of physical training of the person of students in physical education. Joseph Pilates's revolutionary methods of strengthening, toning, and even lengthening the body have become hugely popular all around the world. Joseph Pilates urged people to realize the importance and benefits of a perfectly balanced body and mind and preached that his exercise regimen, which he called contrology, would do just that. Although Pilates was developed in the early 1900s, it's taken some time to develop into the phenomenon it is today. The popularity has grown as the benefits have come to light, with people getting results and feeling better. Word of mouth, as well as key people in the media touting its benefits, has made Pilates widespread in gyms, studios, and homes throughout the world. Joseph Pilates created an effective combination of stretching and strengthening that works for practically every body. His greatest legacy remains his classic mat exercises, the original 34 exercises detailed in his book *Return to Life Through Contrology*. Many Pilates schools teach or progress the exercises differently, with the end product being an evolving method. Although some of the more recent fitness research might suggest that his ideas of spinal alignment are not ideal and that you need to use caution when performing some of the exercises, especially if you have certain conditions or pain, for the most part his original ideas and exercises are still sound and will help create a practical solution to fix posture and