

**ВИСНОВКИ.** Дозвілля виступає в якості структурного елемента вільного часу, його зміст наповнений діяльністю, що дозволяє не тільки долати стреси і втому, але й розвивати духовні та фізичні якості, а виходячи з соціокультурних потреб особистості, допомагає людині правильно соціалізуватись в сучасному суспільстві. У той же час, дозвілля є відносно самостійною сферою життєдіяльності молоді. Основна ознака, що відрізняє час дозвілля від вільного часу – це можливість вибору різних видів діяльності, виходячи зі своїх соціокультурних інтересів і духовно-моральних переваг. Людина має право розпоряджатися своїм вільним часом на власний розсуд з урахуванням своїх ціннісних орієнтацій. Брати або ж не брати участі в тому чи іншому занятті, отримувати задоволення, знайомитися з різними людьми, розкривати свій потенціал тощо – це пріоритети кожної особистості.

Сьогодні молодь спрямовує увесь свій вільний час на різноманітні види дозвіллевих занять, але згідно з вище наведеними даними, ми можемо зробити висновок, що все ж таки більшу частину часу молоде покоління приділяє Інтернет-мережі, яка за своєю суттю замінює спектр названих видів проведення вільного часу, що негативно впливає на соціокультурну сутність особистості. Це неабияка проблема для сучасного суспільства, адже з такими темпами молодь взагалі згодом може проводити весь вільний час лише віртуально.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бутенко І. А. Підлітки: читання та використання комп'ютера / І. А. Бутенко – К. : 2001. – 231 с.
2. Досуг і статус // Молодеж. – СПб : 2002, № 10. – 24 с.
3. Дробіска Є. І., Соколов Е. В. Вільний час та розвиток особистості / І. Є. Дробіска, Е. В. Соколов. – Львів : 1983. – 7-17 с.
4. Ковальчук Т. І. Формування готовності майбутніх бакалаврів соціальної педагогіки до організації дозвіллевої діяльності: [монографія] / Т. І. Ковальчук. – К. : ВПЦ «Медінформ», 2015. – 368 с.
5. Mosalov B. D. Dozvillia: metodolohiia i metodyka sotsiolohichnyh doslidzhen / B. D. Mosalov. – M. : MHKU, 1995. 345 s.
6. Otniukova M. S. Zhyttieviy styl yak chynnyk formuvannia dozvillievoho prostoru / M. S. Otniukova // Dozvillia : Sotsialni ta ekonomichni perspektivy: zb. nauk. st.; pid. red. prof. V. B. Ustiantseva. – Saratov : SHTU, 2003. – 534 s.
7. Stebbins R. A. Vilnyi chas : do optymalnoho styllyu dozvillia (pohliad z Kanady) / R. A. Stebbins // Sotsiolohichni zhurnal, 2000, № 7. – 64-73 s.
8. <http://uk.chipbuddy.eu/keyword/9622d08e2ec4f75330fcaee753aa81478d1cfea3>

Колумбет О.М.

Київський національний університет технологій та дизайну

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

У статті викладений аналіз багаторічних досліджень методики стимульованого розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ (зокрема, рухливості). **Мета:** дослідити вплив стимульованого розвитку рухливості впродовж трьох років на показники координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ. **Матеріал:** у дослідженні прийняли участь 264 студентки. Оцінювалися реактивні здібності, рівень статичної та динамічної рівноваги, здібності до орієнтації у просторі, швидкість оперативного мислення, об'єм механічного запам'ятовування, розподіл уваги, рівень точності, швидкість та переключення уваги, точність виконання завдання. **Результати:** матеріали досліджень показали, що рухливість – 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. **Висновки:** отримані дані досліджень свідчать про те, що розвивати рухливість 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, рухливість.

**Колумбет А.Н. Влияние методики стимулируемого развития подвижности на показатели координационных качеств студенток педагогических высших учебных заведений. Цель:** исследовать влияние стимулируемого развития подвижности на протяжении трех лет на показатели координационных качеств студенток педагогических ВУЗов. **Материал:** в исследованиях приняли участие 264 студентки. Оценивались реагирующие способности, уровень статического и динамического равновесия, способности к ориентации в пространстве, быстрота оперативного мышления, объем механического запоминания, распределение внимания, уровень точности, быстрота и переключение внимания, точность выполнения задания. **Результаты:** материалы исследований показали, что подвижность – 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. **Выводы:** получены данные исследований свидетельствуют о том, что развивать подвижность 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, подвижность.

**Kolumbet A.N. Influence of methods of the stimulated development of agility is on the indexes of coordinating internals of students of pedagogical institutes of higher. Purpose:** in the article the expounded analysis of long – term researches of methods of the stimulated development of coordinating internals of students of pedagogical institutes of higher (in particular, to agility). **Material:** in the research 264 girl students participated. Estimation of reactive capabilities, level of static and dynamic equilibrium, were estimated, capabilities for an orientation in space, quickness of the operative thinking, volume of the

*mechanical memorizing, distribution of attention, level of exactness, quickness and switching of attention, exactness of the job processing. Results: materials of researches showed that agility 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 an evaluation corresponding criteria are needed. Conclusions: data of researches are got testify that developing agility is necessary in accordance with her varieties and displays, that, in turn, requires the corresponding going near maintenance of methods of her perfection.*

**Key words :** physical education, coordinating internals, agility.

**Актуальність.** 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 [2, 3, 6, 19, 24]. 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 [4, 8, 9, 16, 18, 22, 33]. 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 [1, 7, 25, 31]. При вирішенні проблеми розвитку і вдосконалення координаційних якостей слід також враховувати морфофункціональні особливості молодого організму, які визначають його адаптивні можливості [13, 14, 28, 29]. Мобільність регуляторних механізмів, яка характерна для студентського віку, дає можливість побудувати навчальний процес на основі чітко виражених закономірностей гетерохронного розвитку функціональних систем. Проблемам розвитку координаційних якостей завжди приділялася належна увага. Дослідження низькі авторів присвячені проблемі вдосконалення координаційних якостей у молоді [5, 10, 15, 17, 27, 36]. В той же час, авторам не вдалося повною мірою освітити проблеми розвитку рухливості у студенток педагогічних ВНЗ.

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

**Методи та організація дослідження.** Дослідження було проведене впродовж 2008-2010 р.р. в якому брали участь 264 студентки I-III курсів Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка і Київського університету імені Бориса Грінченка, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи.

Рівень *точності* студенток оцінювався за допомогою наступних тестів: 1) точність відтворення заданої величини зусилля визначалася з використанням ручного динамометра; 2) точність відтворення заданої амплітуди руху рук вимірювалася за допомогою кінематометра М. І. Жуковського.

*Реагувальні здібності* (спритність) оцінювалися за допомогою наступних тестів: 1) тест на визначення швидкості реакції (тест «Ловля лінійки», С. О. Душанін, 1978); 2) тест на визначення реакції на руховий об'єкт. Для проведення тесту використовувалася комп'ютерна програма «Прогноз», розроблена Інститутом фізіології ім. О. О. Богомольця АН України, м. Київ; 3) тест на швидкість зорово-моторної реакції (прості та складні). Для проведення тесту використовувалася комп'ютерна програма «Прогноз», розроблена Інститутом фізіології ім. О. О. Богомольця АН України, м. Київ; 4) тест на визначення швидкості реакції (тест «Ловля палиці», І. В. Афанасьєва, 2008); 5) комплексний координаційний тест, спрямований на визначення точних, різноспрямованих швидко-силових рухів за певний час (комп'ютерна програма «Прогноз», розроблена Інститутом фізіології ім. О. О. Богомольця АН України, м. Київ).

Для оцінювання здатності до збереження *рівноваги* були використані тести: 1) оцінювання статичної рівноваги (проба Ромберга, поза «Лелеки»); 2) оцінювання динамічної рівноваги перевіряли тестом «Повороти на гімнастичній лаві» (П. Хіртц із співавторами, 1985).

Для оцінювання здатності *орієнтації у просторі* використовувався тест «Лабіринт» (І. Ю. Горська, 2000).

Для оцінювання *професійно важливих здібностей* студенток-педагогів були використані наступні тести: 1) визначення розподілу уваги (тест «Відшукування чисел», А. Сізанов, 2003); 2) обсяг механічного запам'ятовування (тест «Кількість чоловічків», А. Сізанов, 2003); 3) визначення розподілу уваги і швидкості оперативного мислення (тест «Зборка пазлів за певний час», І. В. Афанасьєва, 2008); 4) тест на швидкість оперативного мислення («кубики Косса», Л. Ф. Бурлачук, 2000); 5) швидкість перемикання, зосередженість уваги і точність виконання завдання визначалися на спеціальному пристрої (С. І. Кириченко, 1998).

**Виклад основного матеріалу 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 рухливості 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 [8, 11, 12, 26], що дозволяло з достатньою об'єктивністю вимірювати темпи приросту рухливості 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.

Рухливість є особливою якісною стороною моторики, яка характеризує м'язову діяльність людини з точки зору швидкості виконання окремих рухів, швидкості реагування на ситуацію, що змінюється, або зміну рухового завдання [7, 11, 20]. Методика розвитку цієї координаційної якості враховувала усі її основні різновиди і прояви.

Вправи на вдосконалення «вिवоротності» у гомілковостопних суглобах порівняно одноманітні, мало емоційні, вимагають значного терпіння і працьовитості. Усе це пред'являє підвищені вимоги до організації і проведення занять, застосування різноманітних рухових дій, образних порівнянь, що відображають їх характер; використання ігрових моментів; включення у тренувальний процес елементів змагальності [23, 35]. Провідним методом навчання і тренування студенток є ігровий з образними порівняннями і поясненнями. При максимально розведених ступнях (високому рівні «вिवоротності»), можна використовувати образ птаха, який ширяє. Наскільки старанно студентка виконує завдання викладача, настільки вона наближається до цього образу. Використовувалися також такі порівняння, як: якщо ступні разом – відбувається гальмування уявного польоту із-за сильнішого опору повітря; чим більше кут розведення відтягнутих пальців ніг, тим вище швидкість тощо. Такий підхід до організації занять в експериментальних групах, підвищує інтерес до кожної вправи, емоційність занять, дає можливість добитися більшого приросту показників розвитку рухливості за таким її різновидом як «вिवоротність» у кульшових і гомілковостопних суглобах.

*Рухливість тіла і його ланок при виконанні поворотів* проявляється в багатьох рухових діях. Під час виконання поворотів плечима праворуч і ліворуч (лежачи на стегнах на лавці, зачепившись ступнями за нижню рейку гімнастичної стінки, руки за голову), студентки хором вимовляють: «Хвилі – ліворуч, хвилі – праворуч, хитавиця в морі – не забава. Вище плечі підніму і на сонечко погляну». Такі завдання з виконанням речитативів підвищують емоційний стан студенток, їх працездатність, якість рухів, що сприяють досягненню поставленого завдання. Цей різновид рухливості розвивається і удосконалюється також за допомогою *обертальних рухів тіла і його окремих ланок* (з використанням різних орієнтирів, образних порівнянь і вказівок). Так, колові рухи тілом (у стійці ноги нарізно) виконувалися в середині кола, позначеного крейдою. У чотирьох місцях на рівній відстані зроблені відмітки – «галочки», яких треба побачити під час колових рухів. У міру того, як студентки справляються із завданням, діаметр кола поступово зменшується.

Виконання великих, середніх і малих обертів руками також супроводжується конкретними вказівками. Так, при великому оберті правою рукою вперед або назад необхідно торкнутися стегна і правого вуха. Послідовні колові рухи порівнюються з двома осями колеса, що становлять одну лінію, одночасні – з двома колесами. При виконанні середніх обертів донизу і догори лікті є продовженням лінії плечей. Одночасні середні оберти всередину або назовні порівнюються з пропелерами літака. Малий оберт всередину і назовні виконується так, щоб, піднімаючись вгору і опускаючись вниз, кисть складала прямий кут з передпліччям. Ці рухи порівнюються із роботою зубчатих коліщат («зчеплення») досягається тільки при точному виконанні рухів). Чіткі й точні образні порівняння і орієнтири допомагали правильному розумінню характеру рухових дій, що сприяло вищому приросту показників рухливості у студенток експериментальних груп. Одним з проявів рухливості є *обертальні рухи тіла та його окремих ланок*, які також сприяють загальному зміцненню мускулатури тіла, покращують кровообіг, удосконалюють функцію аналізаторів, сприяючи збереженню рівноваги в різних положеннях і ситуаціях. Вони корисні для поліпшення кровообігу, підвищення стійкості в різних умовах.

Для розвитку рухливості в рухах, що виконуються в *безопорному стані* широко використовуються зорові, слухові орієнтири, ігрові завдання, образні порівняння і пояснення. Так, при зіскоках з гімнастичного коня, для виконання точного повороту на 90, 180, 270° і більше на місці приземлення позначається коло з контуром ступнів ніг при кожному варіанті повороту. Приземляючись, студентка порівнювала положення своїх ступнів з навісним контуром і в наступних спробах прагнула до усунення неточностей.

Виконання повороту у верхній точці вильоту (за оплеском викладача) допомагало студенткам уловити точний момент початку руху. Змагання по точності повороту і по точності самооцінювання обертальних рухів в безопорній фазі на кращу спробу, сприяють підвищенню якості рухових завдань. Образні порівняння, наприклад, поворот «гвинтом», тобто прямим тілом, що починається з руху плечима, допомагають студенткам краще зрозуміти характер рухової дії. При творчому підході викладача до організації і проведення занять, широкому використанні ігрового методу, можна добитися швидшого і якіснішого приросту показників рухливості. Проведені дослідження свідчать про далеко не вичерпані можливості ігрового методу в розвитку координаційних якостей, у тому числі рухливості. Рухливість – специфічна рухова координація. Одна з її важливих особливостей – генетична схильність, оскільки типологічні характеристики значною мірою визначають рівень її прояву [8, 30, 34]. Тому при формуванні рухливості необхідно передусім визначити її різновид, а також мету і завдання вдосконалення.

Школа рухів і загальна культура рухової діяльності повинні закладатися ще в молодшому шкільному віці, що не завжди відбувається на практиці. Так, *вिवоротність гомілковостопних і кульшових суглобів* потрібна для оволодіння системою танцювальних рухів, на яких, надалі, ґрунтуються заняття художніми видами спорту; тому цей різновид рухливості вимагає особливо пильної уваги викладачів. Такий прояв, як *рухливість поперекової частини хребта*, має велике значення в спортивних іграх і єдиноборствах, не вимагає спеціального попереднього розвитку. Отже, до вдосконалення різних проявів рухливості необхідно підходити диференційовано. Підвищення ефективності виконання вправ досягається за допомогою низки методичних прийомів навчання і спеціальних завдань. Наприклад, не розгортаючи ступню вбік, мізинцем якнайдалі відсунути мішечок з піском, що лежить із зовнішнього боку (збільшення рухливості кульшових і колінних суглобів). При відведенні у бік коліна зігнутої ноги (збільшення рухливості кульшового суглоба), здолати опір гумового амортизатора. Виконання рухових завдань у дзеркала – наступний методичний прийом, що дає можливість контролювати правильне положення голови, тіла і окремих ланок тіла, формувати поставу.

Подолання опору еластичної тасьми (один кінець закріплений на рейці гімнастичної стінки, інший дасть петлею на середину ступні) – також один з прийомів, що збільшують напругу м'язів і суглобово-зв'язкового апарату. Цей же прийом застосовується і для розвитку рухливості кульшових суглобів: один кінець еластичної тасьми кріпиться на рейці гімнастичної стінки на рівні зігнутого коліна, інший – петлею надівається на стегно працюючої ноги. Якщо тасьму скласти удвічі, навантаження збільшується. Для розвитку рухливості верхньої частини тулуба (при виконанні поворотів тіла) доцільне використання грифу від штанги, а також гантелей з вагою (при розведенні рук в сторони), що поступово збільшується. Глибина присідання також значно зростає при виконанні вправ з додатковим обтяженням: грифом від штанги, партнером, що сидить на плечах тощо.

Матеріали досліджень, спрямованих на стимульоване вдосконалення рухливості (з проміжними зрізами через кожні півроку), показали, що цю координаційну якість можна цілеспрямовано покращувати. Приріст визначається змістом методики занять, що враховує індивідуальні особливості студенток, а також різновиди і прояви рухливості. Показники *рухливості гомілковостопного суглоба* («виворотності»), що характеризують природний приріст цієї якості, були дуже несуттєві. Це пов'язано з труднощами розвитку рухливості гомілковостопних суглобів («виворотності») та із специфікою цієї якості. У програмі приділяється недостатня увага вдосконаленню цього різновиду рухливості, що підтверджується даними проведеного дослідження; на заняттях, які проводяться за загальноприйнятою методикою (контрольні групи) практично не відбувається збільшення рухливості («виворотності») гомілковостопних суглобів. При стимульованому розвитку «виворотності» з використанням спеціальної технології, заснованої на підборі специфічних засобів із застосуванням ігрового і змагального методів, студентки із задоволенням виконували усі рухові завдання, що привело до істотного збільшення темпів приросту її показників. Цілеспрямоване фізичне навантаження сприяло зміцненню суглобово-зв'язкового апарату гомілковостопного суглоба і при одночасній роботі над «виворотність» привела до позитивних результатів. Це має важливе значення для наступних етапів навчання і тренування. Сформований інтерес і творче відношення до занять необхідно надалі закріплювати і удосконалювати в самостійних заняттях фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я [21, 26, 32].

Студентський вік, в силу морфофункціональних особливостей, вимагає специфічного підходу до організації і проведення занять [21, 37]. Переоцінювання багатьох моральних цінностей, осмислення і відчуття себе як особи, поява нових стимулів до занять примушує студенток по-іншому відноситися до навчального процесу. У цей період особливо важливо спиратися на прагнення до прекрасного, закладеного в людині природою. Відношення до вправ, спрямованих на формування краси рухів, оволодіння «школою» рухів, пред'являє певні вимоги до збільшення рухливості, і, зокрема, до «виворотності» гомілковостопних суглобів. Це дає можливість навчитися красиво танцювати і засвоювати нові оригінальні та технічно складніші вправи, привчає до постійного фізичного вдосконалення.

Поступове ускладнення рухових завдань, використання різноманітних ритмів класичної і сучасної музики, перегляд виступів танцювальних колективів, майстрів хореографії, бальних танців, широке застосування творчих завдань по складанню індивідуального танцю дозволили сформувати інтерес студенток до вдосконалення рухливості. Завдяки цьому в експериментальних групах вдалося значно збільшити темпи приросту досліджуваної координаційної якості. У контрольних групах не лише не сталося приросту показників «виворотності» гомілковостопних суглобів, але навіть спостерігалось їх деяке погіршення.

У студентському віці хлопці та дівчата остаточно визначаються у своїх схильностях, інтересах, співвідносивши їх з вибором професійної діяльності. Для деяких з них танцювальна і рухова підготовка набуває значення як одного з елементів загальної культури. Певну роль грають і вікові зміни опорно-рухового апарату. Тому, продовжуючи виконувати усі завдання, вимоги і установки викладача, студентки, міняючи ціннісні орієнтації і стимули, мають нижчі показники прояву рухливості гомілковостопних суглобів. Проте, в порівнянні з контрольною групою, при загальному зниженні темпів приросту показники у них залишаються вищими. В процесі стимульованого розвитку досліджуваного різновиду рухливості темпи приросту виявилися достовірно вище ( $p < 0,05$ ), але загальна тенденція зниження зберігається. Це пов'язано з тим, що «виворотність» в гомілковостопних суглобах розвивається протягом тривалого часу і вимагає використання спеціальних вправ, методів і методичних прийомів, що можливо лише в умовах застосування нової технології навчання.

Аналіз результатів вдосконалення *рухливості у кульшових суглобах* виявив зниження темпів приросту у студенток контрольних груп. Застосування методики стимульованого розвитку цього прояву рухливості дозволило виявити вищі темпи приросту у студенток експериментальних груп. Це пояснюється тим, що рухливість у кульшових суглобах («виворотність»), не будучи природним рухом, має особливе значення в художніх видах спорту, танцях, балеті та вимагає спеціальних умов і методики її розвитку. Найбільшу складність для студенток експериментальних груп представляли вправи для розвитку *рухливості у кульшових і гомілковостопних суглобах* («виворотність»). Це пояснюється тим, що рухові завдання, спрямовані на збільшення «виворотності», вимагають правильної постави, високого рівня розвитку рівноваги, точності, пластичності та інших рухових координацій. Два заняття з фізичного виховання на тиждень, навіть в сукупності з самостійними заняттями, не можуть в належній мірі забезпечити її розвиток. Для досягнення цієї мети потрібні спеціальні щоденні заняття під керівництвом педагога.

Вивчення темпів приросту *рухливості тіла і його ланок (при поворотах)* при природному розвитку показало, що поліпшення показників відбувається порівняно рівномірно із збільшенням віку. Це пояснюється присутністю цього різновиду рухливості в багатьох рухових діях. Тому і в контрольних, і в експериментальних групах, очевидний істотний приріст показника, хоча в експериментальних групах його темпи значно вище в порівнянні з контрольними. Застосування спеціальної технології показало, що приріст результатів більшою мірою характерний для студенток експериментальних груп. Це пояснюється тим, що амплітуда поворотів значною мірою залежить від сили відповідних м'язових груп. Аналіз показників приросту *рухливості при виконанні обертальних рухів* виявив кращі результати у студенток експериментальних груп. В результаті стимульованого розвитку цього різновиду рухливості темпи приросту показників були істотно вищі в усіх експериментальних групах. У міру зниження еластичності та розтяжності м'язів, тобто з віком показники знижуються. При розвитку *рухливості тіла в безопорному положенні* нижчі темпи приросту були відмічені у студенток контрольних груп, що пов'язано з порівняно низьким рівнем їх фізичної підготовленості та фізичного розвитку. У студенток експериментальних груп у міру поліпшення фізичної підготовленості, збільшення показників м'язової сили і координаційних якостей, темпи приросту цього прояву рухливості були достовірно вище ( $p < 0,05$ ), зберігаючи тенденцію до збільшення показників з віком.

Рухливість, як координаційна здатність, є також важливим показником функціональної рухливості нервової системи. Тому з приростом показників основних проявів рухливості слід було чекати поліпшення і функціональних характеристик нервової системи, таких як *загальний час зорово-моторних реакцій* (ЗЧЗМР) та *швидкість рухів* (ШР). Аналіз характеру змін ЗЧЗМР і ШР при виконанні рухових завдань виявив, що з віком, а також під впливом спеціальних занять за методикою стимульованого розвитку рухливості спостерігається поліпшення досліджуваних параметрів. У експериментальних групах результати були істотно вищі ( $p < 0,05$ ).

Швидкість виконання рухових завдань вищими темпами зростала в експериментальних групах ( $p>0,05$ ). Отже, удосконалюючи рухливість в її різних проявах, можна домагатися поліпшення функціональних показників нервової системи. Взаємозв'язок показників рухливості з досліджуваними психофізіологічними показниками був, в основному, низьким і середнім позитивним ( $r=0,15-0,58$ ). Проте це не означає, що їх розвитку не слід приділяти увагу, оскільки різновиди рухливості взаємно доповнюють і впливають одна одну.

**ВИСНОВКИ.** Матеріали досліджень показали, що рухливість – складна координаційна якість, що має певні 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 рухливість 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 рухливості 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 методики стимульованого розвитку інших координаційних якостей студенток.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Болобан В. Н. Регуляція позы тела спортсмена: Монографія / В. Н. Болобан. – К.: НУФВСУ : Олімпійська література, 2013. – 232 с.
2. Быков В. А. Теоретико-методологическое обоснование комплексной системы спортивной подготовки студентов высших учебных заведений физической культуры / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 50-54.
3. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54-61.
4. Григорьева С. А. Экспертная оценка координационных способностей, профессионально-значимых для бакалавров экономического профиля / С. А. Григорьева // Учёные записки. – 2011. – №5(75). – С. 47-50.
5. 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.
6. 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.
7. Кожевникова Л. К. Воспитание координационных способностей на занятиях по физическому воспитанию / Л. К. Кожевникова // Физические качества студентов. – 2012. – №1. С. 38-41.
8. Колумбет О. М. Развитие координационных способностей молодежи : Монографія / О. М. Колумбет. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
9. Колумбет О. М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді / О. М. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – №4. – С. 62-65.
10. Колумбет О. М. Стимульований розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів-наочників / О. М. Колумбет // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2013. – Випуск 107. – Том II. – С. 228-230.
11. Колумбет О. М. Методика вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання / О. М. Колумбет // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Випуск 13 (40) 13. – С. 109-116.
12. Колумбет А. Н. Классификация координационных способностей молодежи, факторы и компоненты их развития / А. Н. Колумбет // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – М., 2014. – №4. – Ч. II – С. 142-149.
13. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека: Монографія / Г. В. Коробейников. – К. : КНУ ім. Т. Г. Шевченко. – К., 2002. – 124 с.
14. Лизогуб В. С. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність / В.С. Лизогуб // Фізіологічний журнал. – 2010. – Т.56, №1. – С. 148-151.
15. Лях В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 9. – С. 61-62.
16. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях – М.: ТБТ Дивизион, 2006. – 290 с.
17. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
18. Терещенко И. А. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике / И. А. Терещенко, А. П. Оцупок, С. В. Крупеня, Т. М. Левчук, В. Н. Болобан // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. – №3. – С. 60-70.
19. Bazylyuk T. A. Self-evaluation of health and interests of students of higher education institutions on course physical education // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013. – Vol. 7. – P. 3-6.
20. Beliak Yu. I. Dosing method of physical activity in aerobics classes for students / Yu. I. Beliak, N. M. Zinchenko // Physical Education of Students, 2014. – Vol. 5. – P. 8-13.
21. Belykh S. I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students / S. I. Belykh // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 4. – P. 3-9.
22. Bryukhanova N. A. Determination of possibilities of the use of high-intensive trainings facilities on lessons health

- aerobics / N. A. Bryukhanova, O. V. Bulgakova, T. I. Mokrova, Y. A. Bogashchenko // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 2. – P. 25-29.
23. Furman Y. M. Improvement of aerobic energy supply processes in 37-49 yrs old women by means of complex aqua-fitness trainings' and methodic of endogenous – hypoxic breathing's application / Y. M. Furman, S. V. Salnikova // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport, 2015. – Vol. 7. – P. 59-63.
24. Iermakov S. S. Physical culture is a basic instrument of culture of health / S. S. Iermakov, G. L. Apanasenko, T. V. Bondarenko, S. D. Prasol // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2010. – Vol. 11. – P. 31-33.
25. Iermakov S.S. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation / S. S. Iermakov, P. I. Ivashchenko, V. V. Guzov // Physical Education of Students, 2012. – Vol. 4. – P. 59-61.
26. Kolumbet A. N. Physical education for the students of pedagogical specialities / A. N. Kolumbet // Science, Technology and Higher Education : materials of the III international research and practice conference, Westwood, Canada, January 30, 2014. – Westwood, Canada, 2014. – P. 34-42.
27. Kolumbet A. N. Development of coordination abilities of young people / A. N. Kolumbet // Science and Education : materials of the V international research and practice conference, Munich, Germany, February 27-28, 2014. – Munich, Germany, 2014. – P. 54-62.
28. Korobeynikov G. Psychophysiological Peculiarities of Sexual Dimorphism in Athletes // Psychologie Research, 2012. – Vol. 2. – № 6. – P. 336-342.
29. Kozina Z. L. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis / Z. L. Kozina, S. S. Iermakov // Physical Education of Students, 2015.– Vol. 3.– P. 10-19.
30. Kurmaeva E. V. Fitness – programs as mean of forming of personality physical culture of students / E. V. Kurmaeva // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 1. – P. 37-39.
31. Loewenstein V. R. Handbook of Sensor. Physiology. Principles of Receptor Physiology. – Berlin-Heidelberg-New York, Springer. – 1992. – P. 46-49.
32. Martyniuk O. V. Justification for experimental methods for circuit training aerobics classes first mature age women / O. V. Martyniuk // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014. – Vol. 11. – P. 30-37.
33. Masliak I. P. Physical health of young and middle age women under influence of step-aerobics exercises / I. P. Masliak // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. – Vol. 10. – P. 45-50.
34. Pogrebniak I. M. Effect of improving aerobics classes at the level of flexibility of female students / I. M. Pogrebniak, V. E. Kudelko, O. P. Nagovitsina // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013. – Vol. 5. – P. 49-52.
35. Pop C. The Influence of Aerobic Gymnastics on the Students' Body Image / C. Pop, V. Ciomag // Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014. – Vol. 117. – P. 129-135.
36. Prusik K. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments / K. Prusik, Kat. Prusik, Z. L. Kozina, S. S. Iermakov // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 1. – P. 54-61.
37. Rauner R. R. et al. Evidence that Aerobic Fitness Is More Salient than Weight Status in Predicting Standardized Math and Reading Outcomes in Fourth-through Eighth-Grade Students // The Journal of Pediatrics, 2013. – Vol. 163.– № 2.– P. 344-348.

**Крижанівська Оксана**

**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

### **ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Проводився аналіз найголовніших джерел наукової літератури, якій дозволив виділити проблеми, до яких терміново треба звернутися в суспільстві. Повністю новим ми вважаємо - свідцтво специфічності мотивацій сфери для значення фізичної культури для студентів. Програма легкої атлетики заснована на наборі теоретичного і практичного навчання, організаційний і освітній зважений, які мають історичні аспекти народження легкої атлетики в Івано-Франківську. Експериментальна програма тестування з легкої атлетики дозволила заявити його високо ефективність для особи, професійно важливі цінності і приводи для моторної діяльності, темпів приросту фізичного стану, фізичного здоров'я студентів. Рішення бачиться як поліпшення вимог для студентів, національної освіти за допомогою подання матеріалів історичної науки, і організаційної і методологічної підтримки освітнього процесу за допомогою моціону, де його національні особисті цінності і покращуючи орієнтацію подання як основного гуманістичного чинника, який формує сучасну стратегію і тактику гармонізації студентської молодіжної освіти і дозволяє орієнтувати мету утворення здорової особи. Метою дисертації було теоретичне вивчення, розвиток і виконання програми навчального плану для утворення характеру мотиваційного значення для студентів в процесі фізичного виховання. Експериментальна верифікація ефективності запропонованої програми дозволила виконання порівняльного аналізу фізичного здоров'я студентів в експериментальній групі, що вивчався, який показав, що цілеспрямоване використання авторського навчального плану покращує рівень фізичного стану, фізичне здоров'я студентів.*

**Ключові слова:** цінності, приводи, студенти, фізкультура, атлетика, історична спадщина атлетики.

**Крыжановская Оксана. Пути развития ценностей студентов в процессе физического воспитания.** Проводился анализ источников научной литературы, которой позволил выделить проблемы, к которым срочно надо обратиться в общество. Полностью новым мы считаем - свидетельство специфичности мотиваций сферы для