

якостей та координаційних здібностей:

- оволодівати знаннями у питаннях анатомії, біомеханіки, контролю та самоконтролю фізичного та психологічного здоров'я;
- вибрати індивідуальну систему засобів та форм життєдіяльності;
- розробити індивідуальну програму, узгодити її з тижневим режимом, намагатися дотримуватись програми;
- використовувати різноманітні методи та засоби розвитку власних рухових можливостей та координаційних здібностей;
- опанувати методами та засобами відновлення працездатності.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.). – Харків: ХДАФК, 2015. – 97 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/3/zb.pdf>.
2. Кабирова О.Р. Эстетическое воспитание студентов технического вуза средствами физической культуры / : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / О.Р. Кабирова. – Магнитогорск, 2007. – 24 с.
3. Матвеев Е.Г. Мотивация к занятиям физической подготовкой, как необходимое условие личностно-профессионального становления военного специалиста / Л.А. Колосова, Е.Г. Матвеев, А.А. Никулин // Актуальные вопросы разработки и внедрения информационных технологий двойного применения: сборник докладов по итогам XII Всероссийской научно-практической конференции, Ярославль. – 2011. – С. 174-178.
4. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
5. Пічурін В.В. Основи організації психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів в процесі фізичного виховання / В.В. Пічурін // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова (серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»), Випуск 26. – К., 2012. – С. 84-90.
6. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік / за ред. Квіташвілі О.; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – К., 2015. – 460 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/Shchorichna%20dopovid/Shchorichna%20dopovid.2015.pdf>.
7. Khalaidzhi S. V. Profesiino-prikladna fizichna pidgotovka studentiv energetychnykh spetsialnoctei: Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vyhovannya i sportu: spets.24.00.02 «Fizychna kultura, fizychne vyhovannya riznykh grup naselennia / S.V. Khalaidzhi; Lviv.derzh.un-t fiz. kultury. – L., 2006. – 20 s.
8. Klekha I. Organizaciia profesiino-prikladnoi fizychnoi pidgotovky u vyshchyykh navchalnykh zakladakh / I. Klekha, V. Latchuk, V. Baziuk // Fizychnye vykhovannya, sporti kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. / M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Volyn. nac. un-t im. Lesi Ukrainky. – Luck, 2011. – № 3(15). – S.61-63.
9. Kudrickii V. N. Professionalno-prikladnaia podgotovka kak sredstvo napravlenosti na povyshenie effektivnosti fizicheskogo vospitaniia studentov / V. N. Kudrickij, V. P. Artemeva, V. A. Capenko // Materiali konferencii «Zdorovia i osvita. Problemy ta perspektyvi». – Doneck, 2004. – S. 403–404.
10. Osipcov A. V. Fizychna kultura profesiino-prikladnoi spriamovanosti iak nevidiemna skladova zagalnoi kultury osobystosti suchasnoho fakhivcia / A. V. Osipcov, T. M. Prystynska, I. V. Makushchenko, I. V. Karaimchuk // Pedagogichni, psyhologichni ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannya i sportu, za red. S. S. Iermakova. – 2007. – № 11. – S. 67–69.
11. Raevskii R. T. Sovershenstvovaniie dvigatelnoi aktivnosti studencheskoi molodiozhi v XXI veke: strategiiia, problemy i puti ich resheniia / R. T. Raevskii, S. M. Kanishevskii, A.G.Rybakovskii // Teoriiia i praktuka fizychnogo vykhovannya: naukovy-metodychnyi zhurnal. – 2008. – № 1 (spetsialnyi vypusk za materialamy mizhnzrodnoii naukovy-praktychnoi konferentsii «Zdorov'a i osvita: problemy i perspektyvy»). – S. 94–100.
12. Suvorov U. A. Professionalno-prikladnaia fisicheskaia podgotovka studentov: uchebno-metodicheskoe posobie / U.A. Suvorov, V.A. Platonova. – SPb.: SPbGUITMO, 2006. – 90 s.
13. Sysioeva S. O. Pedagogichni tekhnologii u neperervnii profesinii osviti : monografiiia / za red. S. O. Sysioevoi. – VIPOL, 2001. – 502 s.

УДК 378.147:796.386.(477)

Глоба Т.А.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара
м. Дніпропетровськ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У СТУДЕНТІВ

Розглянуто особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів. Зазначається можливість використання настільного тенісу, як засобу розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням. Наведено аналіз публікацій вчених про

основи виховання та види координаційних здібностей. Подана структура та зміст занять, а також комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей в процесі занять з настільного тенісу зі студентами Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара. Доведено актуальність і доцільність обраної проблеми дослідження.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, заняття, здоров'я, настільний теніс, координаційні здібності.

Globa T.A. Особенности программы занятий для развития координационных способностей с использованием средств настольного тенниса у студентов.

Рассмотрены особенности программы занятий для развития координационных способностей с использованием средств настольного тенниса у студентов. Изучались проблемы сферы физической культуры на современном этапе развития. В статье приводятся статистические данные о состоянии здоровья студенческой молодежи. Отмечено, что в последнее время повышается интерес студентов высших учебных заведений к такому виду спорта, как настольный теннис. Отмечается возможность использования настольного тенниса, как средства развития координационных способностей студентов в процессе занятий физическим воспитанием. Рассмотрена возрастная динамика биологического развития к проявлению координационных способностей человека. Выявлены основные задачи координационной подготовки. Приведен анализ публикаций ученых об основах воспитания и видах координационных способностей. Представлена структура и содержание занятий по физическому воспитанию средствами настольного тенниса. А также представлены компоненты программы с комплексами упражнений для таких видов координации как: способность к управлению временными пространственными и силовыми параметрами движения; способность к ориентированию в пространстве; чувство ритма: они использовались на занятиях по настольному теннису со студентами Днепропетровского национального университета имени Олеся Гончара. Доказана актуальность и целесообразность выбранной проблемы исследования.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, занятия, здоровье, настольный теннис, координационные способности.

Globa T.A. Features of the study programme for a coordination abilities' development with the use of table tennis means of students.

Features of the study programme for a coordination abilities' development with the use of table tennis means of students were considered. Problems of the physical education sphere at the modern stage of development were studied. The article contains statistics data about the health state of student youth. It was noted that recently the interest of students of higher educational institutions has been rising to such a kind of sport as table tennis. The possibility of table tennis using as a means of coordination abilities' development for students during the physical education classes was pointed out. The age dynamics of biological development to the display of coordination abilities' of an individual was considered. The main tasks of coordination training were detected. The review of researchers' works about the essentials of education and types of coordination abilities is provided. The structure and contain of physical education classes by means of tennis is provided. As well as components of the programme with combined exercises were presented for such types of coordination as: ability to control temporary space and power motion parameters; ability to spatial orientation; sense of rhythm; they were used for table tennis classes with students of Oles Honchar Dnipropetrovsk National University. The topicality and practicability of the chosen research problem is proved.

Key words: physical education, student, classes, health, table tennis, coordination abilities.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Перехід українського суспільства до нових ринкових відносин супроводжується рядом негативних економічних та соціальних змін. Загострилися політичні та соціальні проблеми, неповністю вирішуються проголошені на державному рівні освітні та оздоровчі програми.

Аналіз стану фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України показав, що кафедри з фізичного виховання та спорту та керівництво вищих навчальних закладів розуміють, що саме вища школа є останнім кроком майбутніх фахівців до самостійної життєдіяльності і саме це покладає на них велику відповідальність за стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів.

Формуючи європейське обличчя вищої школи, необхідно пам'ятати, що фізичне виховання є невід'ємною складовою загальної культури особистості. Так близько 90% студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я, а 50% студентів мають незадовільну фізичну підготовленість. За останні роки майже на 40% збільшилась кількість студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (І.О. Вакарчук) [9, с.21].

Метою викладання предмета «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах є формування фізичної культури особистості студента. Для досягнення даної мети необхідно вирішення наступних завдань: зміцнення здоров'я студентів різними засобами фізичної культури, підвищення рівня їх рухової активності, підтримання високого рівня працездатності; підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, їх функціонального стану.

Навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах будується на основі декількох основних положень: обліку спортивної матеріально-технічної бази, контингенту студентів, можливостей викладацького складу кафедри фізичного виховання, спортивних традицій вищого навчального закладу. Одним з найважливіших складових організації навчального процесу є орієнтація процесу на врахування інтересів і потреб студентів у виборі форм і засобів занять фізичними вправами.

Проведені анкетні дослідження серед студентів вищих навчальних закладів міста Дніпропетровська (Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара; Придніпровської Державної академії будівництва та архітектури; Дніпропетровської Державної фінансової академії; Дніпропетровського національного університету

залізничного транспорту імені В. Лазаряна; Академії митної служби України) в 2012-2015 рр. показали, що у сфері провідних фізкультурно-спортивних інтересів студентів лежать заняття спортивними іграми, в тому числі і настільним тенісом.

Настільний теніс - яскрава, захоплююча гра, якою можуть займатися люди різного віку. Заняття настільним тенісом позитивно впливають на організм людини. За розвитком спритності і швидкості, ті хто грають у настільний теніс перевершують людей того ж віку, які не займаються настільним тенісом. Настільний теніс удосконалює не тільки швидкість рухів, але і швидкість складної рухової реакції, реакції прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також уміння концентрувати і переключати увагу. У гравців в настільний теніс висока рухливість в таких суглобах, як плечовий, ліктьовий, променево-зап'ястний, тазостегновий, а також рухливість хребетного стовпа. Заняття настільним тенісом сприяють розвитку спеціальної ігрової і особливо-швидкісної витривалості.

Таким чином, настільний теніс є одним з провідних видів спортивних ігор, ефективним засобом фізичного виховання студентів. Практика фізичного виховання у вищих навчальних закладах показує необхідність подальшого вдосконалення та впровадження настільного тенісу в навчальний процес. Переважна більшість методичних рекомендацій з оптимізації процесу фізичного виховання у вузах не фізкультурного профілю спрямовані на вдосконалення витривалості, силових і швидкісних здібностей студентів, розвитку ж координаційних здібностей (одного з найбільш істотних елементів рухової підготовки) у процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах приділяється недостатньо уваги.

Більшість наукових і науково-методичних досліджень фахівців з настільного тенісу Г.В. Барчукової, С.В. Голомазова, О.В. Матицина, спрямовані на розробку й удосконалення програм технічної, тактичної та психологічної підготовки гравців у настільний теніс та, на жаль, обходять стороною питання, пов'язані з розвитком фізичних якостей студентів, зокрема - координаційних здібностей [1, с. 24; 3, с. 19; 5, с. 26].

Формулювання мети та завдань роботи. Метою статті є: проаналізувати особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів. Методи дослідження: теоретичний аналіз, контент-аналіз психолого-педагогічної літератури та мережі Інтернет. Завдання дослідження: 1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури та літератури з фізичної культури і спорту, інформації з мережі Інтернет щодо особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів. 2. Розробити програму занять, щодо розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів.

Виклад основного матеріалу досліджень. Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що координаційні здібності людини дуже різноманітні і специфічні, різні прояви координаційних здібностей мають своєрідну вікову динаміку біологічного розвитку. Ряд науковців В.І. Лях, W. Starosta, P. Hirtz, свідчать, що найбільш сприятливий період для цілеспрямованого розвитку всіляких координаційних здібностей - вік від 5 до 7 років; з 7 до 11-12 років цілеспрямовані тренування дають другий за значимістю ефект; з 14-15 до 17-18 років ефект впливу виявляється дещо меншим, ніж у перших двох випадках. Однак В.І. Лях, P. Hirtz, вважають, що немає підстав стверджувати, що після 17-18 років припиняється процес поліпшення координаційних здібностей, принаймні багатьох з них, важливо тільки знати і вміло застосовувати відповідні засоби і методи тренування цих здібностей. [4, с. 24; 8, с. 205].

Координаційні здібності людини дуже різноманітні й специфічні, їх можна диференціювати на окремі групи по особливостям прояву, критеріям оцінки й факторам. Спираючись на результати спеціальних досліджень, D.D. Blume, A.A. Тер-Ованесяна, І.А. Тер-Ованесяна, В.І. Ляха та інших, які виділяють наступні види координаційних здібностей: здібність до керування тимчасовими просторовими й силовими параметрами руху, здібність до збереження рівноваги, почуття ритму, здібність до орієнтування в просторі, здібність до довільного розслаблення м'язів, координація рухів (спритність) [7, с. 34; 6, с. 208].

Розвивати координацію, за визначенням науковців В.М.М. Богушас, А.Н. Мізіна найкраще за допомогою гри в настільний теніс. Координаційні здібності серед інших фізичних якостей гравців в настільний теніс мають важливе значення, по-перше, високий рівень координаційних здібностей, є вирішальною передумовою для якісного освоєння і вдосконалення техніки гри; по-друге, «координований» гравець у настільний теніс швидко пристосовується до мінливих умов у змаганнях і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри [2, с. 35; 1, с. 13].

Автори Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, стверджують, що в якості засобів виховання координаційних здібностей тенісиста треба використовувати різноманітні вправи з числа засобів загальної і спеціальної підготовки, якщо вони пов'язані з подоланням координаційних труднощів, якщо вправи стають звичними, знижується їх ефективність впливу на координаційні здібності. [1, с. 284].

Заняття з фізичного виховання у студентів Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара є обов'язковими, для всіх студентів. Додержання студентом рекомендованого режиму рухової активності оцінюється в 1 бал за практичне заняття (для студентів 1-2 курсів), 2 бали (для студентів 3-4 курсів). За здачу контрольних нормативів, а їх у кожному змістовному модулі по 3-и, оцінюється від одного до п'яти балів. А також кожен студент має право відвідувати додаткові заняття (поза аудиторні) на базі ДНУ ім. О. Гончара. Приймати участь у спортивно-масових заходах, змаганнях, спортивних Фестивалях, науково-спортивних студентських семінарах, конференціях, тощо. Участь у таких заходах дає можливість кожному студенту отримати додаткові бали.

Заняття з настільного тенісу у ДНУ ім. О. Гончара проводяться безпосередньо на практичних заняттях з фізичного виховання, в рамках змістовного модулю «спортивні ігри» на всіх курсах, 2-а рази на тиждень, 70 хвилин. Також заняття з настільного тенісу проводяться у другій половині дня, в спортивно-оздоровчій групі, де студенти отримують базові знання з настільного тенісу (вміння тримати ракетку, види набивання, правила гри, техніка безпеки, техніка гри в настільний теніс тощо). Заняття проходять 2-а рази на тиждень по 60 хвилин.

А також студенти ДНУ ім. О.Гончара мають можливість займатись настільним тенісом в спортивному відділенні, в поза навчальний час, 2-а рази на тиждень по 90 хвилин. До занять допускаються студенти, які мають досвід гри у настільний теніс, студенти які отримали базові практичні знання у групі спортивно-оздоровчого напрямку, студенти які займалися у дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ).

Студенти які займаються настільним тенісом по всім напрямкам (учбові заняття з фізичного виховання, спортивно-оздоровчі заняття, спортивне відділення), виконують тести поточного контролю з загально-фізичної підготовленості (ЗФП), та спеціально-фізичної підготовки (СФП), на початку та при кінці кожного семестру (4-и рази на рік).

В процесі фізичного виховання студентів Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара, засобами настільного тенісу ми використовували наступну структуру та зміст занять. Заняття поділялись на три частини, (підготовча, основна та заключна).

Підготовча частина заняття складала 10 – 15% загального часу, де студенти виконували загально розвиваючі вправи (активний розігрів м'язів).

Де зміст підготовчої частини заняття тісно пов'язаний з основною діяльністю на занятті. А також проводили спеціальну частину розминки, де підготовлювали організм до конкретних завдань основної частини заняття, виконували спеціально-підготовчі вправи, які подібні за координацією рухів і фізичному навантаженню та руховим діям в основній частині заняття.

Основна частина заняття складала 70 – 80% загального часу. В основній частині заняття виконувалися головні завдання, що стоять перед студентами, - підвищити фізичну і спеціальну підготовленість техніки і тактики гри у настільний теніс, удосконалювати спеціальні якості силу, швидкість, витривалість і координаційну здібність, виховання вольових і бійцівських якостей студентів. З метою виховання фізичних якостей, навантаження планувалися в наступному порядку: спочатку виконувалися вправи на розвиток швидкості і координаційних здібностей, потім на розвиток сили і в кінці заняття на витривалість.

Заключна частина заняття складала 5 – 10% загального часу. Виконувалися вправи на відновлення організму студентів на заняттях настільним тенісом (легкий біг, ходьба з відновленням дихання, вправи на розтягування м'язів).

Для розвитку координаційних здібностей в процесі занять настільним тенісом ми застосовували наступний комплекс вправ:

здібність до керування тимчасовими просторовими й силовими параметрами руху: виконання подач справа, зліва з поступовим обертанням (у задану зону); виконання удару «підрізка» ліворуч, праворуч; техніка виконання «накат» ліворуч по лівій діагоналі, по всьому столу на реакцію; техніка виконання «накат» праворуч по правій діагоналі, по всьому столу на реакцію; учбова гра, гра на рахунок (відпрацьовування технічних елементів «накат» праворуч, ліворуч): по лівій, правій діагоналі, по прямим, по всьому столу на реакцію. Гра «вертушка», «підрізка» ліворуч, праворуч; гра «вертушка», «накат» праворуч, ліворуч. Біг і ковзні стрибки зі швидкою зміною напрямку, раптові випадки з різних положень, пробіжки з м'ячем (баскетбольний, футбольний), рухливі ігри, гра в баскетбол, футбол на невеликій площадці, вправи зі скакалкою – 1 хв. біг по сходах; біг на місці з високим підніманням стегна, біг із прискоренням, човниковий біг, змінний біг (30 м – швидко, 30 м – повільно), дріботливий біг з переходом на біг із прискоренням, зустрічні естафети, біг змієюю тощо. Вправи зі скакалкою: стрибки двох ног з максимальною частотою, 6 – 12 серій по 10 – 20 с з паузами 30 – 40 с між серіями; чередування стрибків на одній нозі, стрибки на обох ногах зі схрещенням рук. Підвищення результатів досягається за допомогою збільшення числа повторень і скорочення пауз між серіями. Тривалість перерв між серіями не повинна бути нижчою від тривалості виконання самої вправи.

здібність до орієнтування в просторі: переміщення в трьох метровій зоні з торканням кутів столу (30 с, 3 серії); переміщення у 3-х метровій зоні з імітацією ударів «накат», «підрізка» справа, зліва (1 хв. 3 серії); імітаційні рухи при виконанні удару «накат» праворуч, ліворуч без м'яча на місці, у русі з 2-х точок); пересування боком стрибками; імітація «підставки» й удар з поворотом тулуба – 30 с – серія з інтервалом 1 хв, 3 серії; імітація «поштовху» – атака з поворотом тулуба – атака праворуч, цикли ті ж; пересування боком з випадками, кожний цикл 30 рухів, по 2 серії; підбиття м'яча над собою на місці і в русі, з різних положень (в сід, полу присід) – «відкрита», «закрита» сторона ракетки; підбиття м'яча зі зміною висоти відскоку (на місці і в русі); серії ударів «накатом» з ближньої зони, з середньої зони столу; гра зі своєї половини столу одним видом удару (тільки справа чи зліва); гра з однієї точки стола (по черзі справа, зліва); гра трикутник на забіг, малий трикутник переходить у великий; гра на двох зсунутих столах; гра у парах, гра два проти трьох; пересування у парі (у різних напрямках). Естафети: біг «змієюю» між перешкодами або їх позначенням; швидкий біг з м'ячем в руках, стрибок через перешкоду (гімнастична лава); кидок м'яча в певну точку, біг до стінки і назад до м'яча; продовження бігу з передачею м'яча наступному гравцеві своєї команди; біг «змієюю» або по прямій з подоланням декількох перешкод з одночасним підкиданням м'яча на ракетці; біг з веденням м'яча, ловля його і перехід під або над перешкодою (під столом або над лавою), продовження ведення і передача м'яча іншому гравцеві.

почуття ритму: серії ударів у тренувальній стінки (щит-відбивач); вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів «поштовх», «підрізка», «накат»: в одному напрямку (по діагоналі) та темпі (повільному), з однієї зони (ближньої); у різних напрямках (по прямій та діагоналі); у різному темпі (повільному, середньому); з різних зон (ближньої, дальньої); у сполученні різних напрямків, темпів, зон; гра «підрізка» (трикутник, вісімка). Боксерські удари на ходу (можна включати в розминку); замахи рукою, імітація удару по м'ячі, повороти тулуба в положенні сидячи – 4 рази по 30 с; стрибки вправо вліво (ширина 50 см) – цикл 30 с, по 5 серій; схресний крок (ширина 2,5 м) – цикл 30 с, по 5 серій; переступання боком – відрізок 20 м за 25 с, по 1 – 3 серії; протягом 1 хв. вправи на відпрацьовування стійки, переміщення для прийому м'яча, рухи рукою (імітація удару по м'ячу), швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням (0,5 – 1 кг) – цикл 20 с, по 8 – 10 серій; швидке згинання передпліччя й обертання вперед – назад. Різноманітні форми бігу: біг з високим і частим підніманням колін (5х 20 – 30 м); біг на швидкість (5х20 – 30 м); протягом

одного заняття кількість повторень може бути доведено до 8 – 10 разів; біг приставними кроками вліво, (вправо) з швидким переміщенням і швидкою зміною напрямку (5х20 – 30 с).

На заняттях використовувалися як окремі вправи (для вирішення одного завдання), так і комплексні (для вирішення відразу декількох завдань), тому точне дозування вправ навчальних занять для розвитку координаційних здібностей змінюється на кожному занятті залежно від підготовки, класу та стилю гри студента.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Таким чином, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що засоби настільного тенісу можуть бути використані в системі навчальних занять з фізичного виховання в вищих навчальних закладах, оскільки регулярні заняття настільним тенісом сприяють розвитку координаційних здібностей, поліпшують фізичну підготовленість, сприяють їх гармонійному розвитку, виховують такі якості характеру, як зібраність, рішучість, наполегливість. А також усі розглянуті види координаційних здібностей у повній мірі можуть бути застосовані у настільному тенісі.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Подальші дослідження передбачаються в розробці та в провадженні програми занять, щодо розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів вищих навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗе: Учебное пособие для студ. нефизкультурных вузов / Барчукова Г.В., Мизин А.Н. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.
2. Богушас М-В.М. Играем в настольный теннис: Кн. Для учащихся. / М.В.М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с.
3. [Голомазов С.В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе](#) / С.В. Голомазов, М.Ж. Усматалиев // [Теория и практика физ. культуры](#). 1989 – № 5, с. 23 – 26.
4. Лях В.И. О классификации координационных способностей. / В.И.Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №7. – с. 28 – 30.
5. Матыцин О.В. Система средств формирования специальной подготовленности юных спортсменов на этапах многолетней тренировки в настольном теннисе / О.В. Матыцин // Теория и практика физ. культуры. - 2001. – N 11. – С. 12 – 15.
6. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта. / А.А. Тер-Ованесян, І.А. Тер-Ованесян. – К.: Здоров'я, 1986. – 208с.
7. [Blume D.D.Lu einigen Grundpositionen fur die Untersuchung der Koordinativen der Körperkultur](#) //TuP der Körper. 1978, S. 29 – 36.
8. [Hirtz P. Koordinationstraining gleich Techniktraining /Sportliche Leistung und Training](#). Hrsg. J. Krug /H.-J. Minow. Sankt Augustin: Academia-Verl., 1995, S. 205–210.
9. <https://books.google.com.ua/books?isbn=9668335821>

УДК 796.85

*Гуцул Наталія Зеновіївна, Савчин Мирон Петрович
Львівський державний університет фізичної культури
м Львів*

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИКОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ СТИЛЬОВЫХ ОТЛИЧИЙ

Предметом дослідження є техніко-тактичні дії в змагальній діяльності кваліфікованих кикбоксерів. Систематизовано дані літератури відносно індивідуальної техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кикбоксерів. Виділено основні положення індивідуалізації техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кикбоксерів різних стилів ведення бою.

Ключові слова: кикбоксинг, індивідуалізація, техніка, тактика, підготовка, стилі ведення бою.

Наталья Гуцул, Мирон Савчин. Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилиевых различий. Предметом исследования является технико-тактические действия в соревновательной деятельности квалифицированных кикбоксеров. Систематизированы данные литературы относительно индивидуальной технико-тактической подготовки квалифицированных кикбоксеров. Выделены основные положения индивидуализации технико-тактической подготовки квалифицированных кикбоксеров различных стилей ведения боя.

Ключевые слова: кикбоксинг, индивидуализация, техника, тактика, подготовка, стили ведения боя.

Natalia Hutsul, Myron Savchyn. Personalization technical and tactical training of skilled kickboxers based on stylistic differences. The subject of the study is technical and tactical actions in competitive activities skilled kickboxers. Systematized literature data regarding individual technical and tactical training of skilled kickboxers. The main provisions of individualization technical and tactical training of skilled kickboxers different styles of fighting. Systematized literature data regarding individual technical and tactical training of skilled kickboxers. The main provisions of individualization technical and tactical training of qualified athletes. The structure of the system individualization process of preparing skilled kickboxers. The style of warfare was evaluated by a group of qualified experts, while the number of executed actions been registered and the timing of some of them, namely the number of strokes per round and battle as a whole, the number of attacking and protective actions,