МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Розвиток рухової координації майбутніх учителів фізичної культури і спорту у процесі занять з фітнесу»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, ФКМз-21-1 групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»

Середа Анна Володимирівна

Науковий керівник _____ Гаврилюк В. О., кандидат пед. наук. доцент
(підпис)

Керівник освітньо-професійної програми _____ Довгань Н.Ю. доктор педагогічних наук, професор
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
протокол від «25» 01 2023 № 11

Завідувач кафедри _____ Лаврентьєв О.М. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(підпис)

Ірпінь – 2023

Реєстрація № 20 31.01.2023р Ол/ І.І. Сухих
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 03.02.23 25.01.23 І.М. Лаврентьєв
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 85 (В) 4 03.02.2023 І.М. Лаврентьєв
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: Г.П. Грабак
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

І.М. Лаврентьєв
(підпис) (ініціали, прізвище)

І.М. Гуцька
(підпис) (ініціали, прізвище)

В.П. Чалмеєв
(підпис) (ініціали, прізвище)

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Затверджую
В.о. завідувач кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я
_____О. Лаврентьєв
«_6_» _12_____202_1_ р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Середи Анни Володимирівни

Тема кваліфікаційної роботи: «Розвиток рухомої координації майбутніх учителів фізичної культури і спорту у процесі занять з фітнесу»
Затверджена наказом ректора від « 15 » грудня 2021 № 49

1.Строк здачі закінченої роботи « 12 » січня 2023 року

2. Цільова установка: полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності впливу засобів фітнесу на розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів фізичної культури і спорту.

Завданнями дослідження є: здійснити аналіз науково-педагогічної літератури; узагальнення досвіду тренерів Фітнес-клубу «Reforma» м. Ірпінь; розробити та оцінити вплив на розвиток координації програми з фітнесу для майбутніх учителів фізичної культури і спорту.

Об'єкт дослідження – процес координаційного тренування фахівців фізичного виховання з використанням фітнесу.

База досліджень — Фітнес клуб «Reforma» м. Ірпінь, Київська обл.

3. Вихідні дані до роботи: Закони України, Постанови та Розпорядження Кабінету Міністрів України, які регулюють питання фізичного виховання та спорту, монографії з досліджуваної проблеми, публікації в наукових періодичних виданнях, матеріали офіційних сайтів органів державної влади

України та провідних країн світу, органів місцевого самоврядування, неурядових організацій, довідкові й статистичні матеріали.

4. Перелік графічного матеріалу : Таблиця 1.1. Характеристика фітнес-програм за спрямованістю; Таблиця 2.1. Таблиця рівнів інтенсивності рухової активності; таблиця 2.2. Характеристика показників рухової координації на початок експерименту; Таблиця 2.3. Утримання статичної пози на початку експерименту; Таблиця 3.1. Характеристика показників рухової координації; Таблиця 3.2. Динаміка показників розвитку рухової координації; Таблиця 3.3. Утримання статичної пози на кінець експерименту; Рисунок 1 Правильна постава людини; Рисунок 2 Види координаційних якостей;

5. Зміст кваліфікаційної роботи: Розділ І Особливості проведення фітнес тренувань з фахівцями у сфері фізичного виховання; 1.1. Розвиток професійних значущих рухомих умінь фахівців фізичного виховання; 1.2. Основні підходи до теорії координаційних здібностей; 1.3. Розвиток та удосконалення координаційної рухливості під час занять з фітнесу; Розділ ІІ Методи та організація дослідження; 2.1. Методи дослідження; 2.2. Організація дослідження; Розділ ІІІ Динаміка рівня розвитку координаційних здібностей майбутніх учителів фізичної культури і спорту; 3.1. Розробка навчально-тренувальної програми розвитку координації майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; 3.2. Порівняльна характеристика динаміки рівня розвитку рухової координації майбутніх учителів фізичної культури і спорту у процесі занять з фітнесу

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2021	28.12.2021
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	квітень 2022	квітень 2022
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	липень 2022	липень 2022

4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2022	вересень 2022
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2022	листопад 2022
6.	Формування загальних висновків	грудень 2022	30 грудень 2022
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2023	24січень 2023
8.	Написання рецензій та отримання відгуків від зовнішніх рецензентів	січень 2023	28 січень 2023
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2023	03 лютий 2023

Дата видачі завдання « 15 » грудня 2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Валерій Гаврилюк

Керівник освітньо-професійної програми _____ Надія ДОВГАНЬ

Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ Анна Середа

АНОТАЦІЯ

РОЗВИТОК РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ Х ФІТНЕСУ // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017«Фізична культура і спорт». –Державний податковий університет, 2022. – 48 с.

У даній дипломній роботі розглядаються питання впливу систематичних занять фітнесом на розвиток рухової координації майбутніх учителів фізичної культури і спорту.

Проаналізовано й узагальнено практичний досвід тренерів Фітнес-клубу «Reforma», м. Ірпінь та наукові дослідження педагогічних технологій, які дозволять ефективно використовувати компоненти фітнесу у розвитку рухової координації майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Дослідження проводилось протягом переддипломної практики.

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

ANNOTATION. DEVELOPMENT OF MOVEMENT COORDINATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PROCESS OF TRAINING X FITNESS // Qualifying work of the master / specialty 017 "Physical culture and sports". - State Tax University, 2022. - 48 p.

This diploma work examines the influence of systematic fitness classes on the development of motor coordination of future teachers of physical culture and sports.

The practical experience of trainers of the "Reforma" Fitness Club, Irpin, and scientific research of pedagogical technologies, which will allow effective use of fitness components in the development of motor coordination of future specialists in the field of physical education and sports, have been analyzed and summarized. The research was conducted during pre-diploma practice.

Key words: fitness, coordination, physical culture and sports.

Відгук
керівника кваліфікаційної роботи на
магістерську роботу на тему " Використання традицій народної фізичної культури в сучасному навчально-науковому процесі "
здобувача вищої освіти
Державного податкового університету

Середи Анни Володимирівни

На усіх етапах роботи Середа Анна Володимирівна виявила себе як *відповідальний студент, яка сумлінно виконувала* усі завдання магістерської роботи. Магістр із зацікавленістю поставилась до виконання магістерської роботи. Самостійно визначила мету, об'єкт і предмет дослідження. Магістр ґрунтовно опрацювала 52 джерела літератури.

У магістерській роботі Середа Анна Володимирівна проаналізувала й узагальнила практичний досвід тренерів Фітнес-клубу «Reforma» м. Ірпінь та наукові дослідження педагогічних технологій, які дозволять ефективно використовувати компоненти фітнесу у розвитку рухової координації майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. У дослідженні були використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, математична статистика; педагогічний експеримент констатуючого характеру.

Вперше робиться спроба науково обґрунтувати ефективність використання наробки народної фізичної культури у навчальному процесі фізичного виховання.

Магістерська робота Середи А. В. оформлена згідно з вимогами до такого виду робіт, вона може бути допущена до захисту. Враховуючи високу успішність у навчанні Середи Анни Володимирівни вважаю, що магістр заслуговує на оцінку "відмінно".

Керівник випускної кваліфікаційної роботи В.О. Гаврилюк

«14» 01 2023

Висновок кафедри про кваліфікаційну роботу:
Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти ***Середи А. В.***
після попереднього захисту розглянута на засіданні кафедри, протокол від «25» 01 2023 №11 допущена до захисту на екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____ О.М. Лаврентьєв
(підпис)

РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти Державного податкового університету

Середи Анни Володимирівни

на тему «Розвиток рухової координації майбутніх учителів фізичної культури і спорту у процесі занять з фітнесу»

Кваліфікаційна робота, яку подано на рецензію, виконана у повному обсязі у встановлений термін. Робота складається з наступних розділів: вступу; особливості проведення фітнес тренувань з фахівцями у сфері фізичного виховання; методи та організація дослідження; динаміка рівня розвитку координаційних здібностей майбутніх учителів фізичної культури і спорту; списку використаної літератури, висковків та додатків.

Актуальність теми полягає тому, що проаналізовано й узагальнено практичний досвід тренерів Фітнес-клубу «Reforma» м. Ірпінь та наукові дослідження педагогічних технологій, які дозволять ефективно використовувати компоненти фітнесу у розвитку рухової координації майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Наукова новизна полягає в тому, що вперше робиться спроба науково обґрунтувати ефективність використання засобів фітнесу на розвиток координаційних здібностей майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Якістьпроведеного аналізу проблеми, текстового та табличного матеріалу: у результаті проведених досліджень з'ясовано те, що формування координації знаходиться в прямій залежності від способу життя. На її формування впливають такі чинники, як стан здоров'я, фізичний розвиток, спосіб життя, порушення неправильної пози під час сидіння, стояння, виконання фізичних вправ. Тому, в більшості випадків, порушення рухової координації є набутим.

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

Наявність недоліків. Суттєвих недоліків у дипломній роботі немає.

Загальний висновок і оцінка роботи. Випускна кваліфікаційна (дипломна) робота виконана у відповідності завданням і з дотриманням всіх вимог. Робота може бути рекомендована до захисту і друку, а її автор Середа Анна Володимирівна – присвоєння кваліфікації «магістра» з фізичної культури і спорту.

Рецензент:
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту **Олександр ЖИРНОВ**

Підпис О. Жирнова засвідчую
Заст. нач. ТУ Держпраці в

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ПІП автора твору	Середа Анна Володимирівна
1.	ПІП наукового керівника	Гаврилюк В.О.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	«Розвиток рухової координації майбутніх учителів фізичної культури і спорту у процесі занять з фітнесу»
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	84,1%
6.	Схожість %	15,9%
7.	Цитати%	0,64%

Відповідальна особа кафедри

_____ Т. Степура
(підпис)

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
Середа Анна Володимирівна
Тема: «Розвиток рухової координації майбутніх учителів фізичної культури і спорту у процесі занять з фітнесу»
Науковий керівник: Гаврилюк В.О.

ЗМІСТ

ВСТУП …… 4
РОЗДІЛ І. 1. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС ТРЕНУВАНЬ З ФАХІВЦЯМИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОННЯ..... 10
1.1. Розвиток професійних значущих рухових умінь фахівців фізичного виховання……. 10
1.2. Основні підходи до теорії координаційних здібностей.……..……..…. 14
1.3. Розвиток та удосконалення координаційної рухливості під час занять з фітнесу…….. 16
Висновки до І розділу 24
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ …… 25
2.1. Методи дослідження …… 25
2.2. Організація дослідження……... 28
Висновки до І І розділу …….. 30
РОЗДІЛ ІІІ. 3. ДИНАМІКА РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ……. 32
3.1. Розробка навчально-тренувальної програми розвитку координації майбутніх фахівців фізичної культури і спорту……. 32
3.2. Порівняльна характеристика динаміки рівня розвитку рухової координації майбутніх учителів фізичної культури і спорту у процесі занять з фітнесу……..……... 39
Висновки до ІІІ розділу ……. 42
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ..... 43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ….....45
ДОДАТКИ.....50

ВСТУП

Актуальність теми. *У* зв'язку з реформацією освіти фізкультурно освітня діяльність постійно змінюється. Це викликає протиріччя між появою освітніх установ різних типів, програмами і технологіями та зростанням психофізичного навантаження на дітей, їх успіхами в інтелектуальній [1].

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Саме досягнення таких стандартів, підвищення особистості відповідальності за власне здоров'я є пріоритетами Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021-2025 роки та Стратегії сталого розвитку України до 2030 року, затвердженої Указом Президента України від 30 вересня 2019 року № 722/2019. Підтримкою у проведенні такої роботи стало затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація [6,10].

В Україні сьогодні спостерігається зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного і соціального здоров'я громадян. Тому особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту шкільної освіти, зокрема, фізкультурної [2].

Традиційні підходи до розвитку координаційних здібностей дітей, молоді та фахівців фізичного виховання часто не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни [3].

Координаційні здібності стимулюють діяльність ЦНС, беруть участь у розвитку інших фізичних якостей та впливають на функціональні показники здоров'я людини (М. О. Бернштейн, В., Г.Н Арзютов, В. О. Гаврилюк, А. С. Ровний, Л. П. Сергієнко) [1,2,8].

Тому, стратегічно важливим є покращення координації рухів здобувачів вищої освіти різними засобами фізичної підготовки, що сприятиме підвищенню резервних можливостей системи керування рухами, покращенню фізичного стану організму і підготовки молоді до майбутньої життєдіяльності та праці взагалі (О. Ю. Ажиппо, О. М. Колумбет, О. О. Приймаков та ін. [11,12].

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

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

Актуальною проблемою фізичного виховання у сучасній вищій школі виступає покращення координації рухів здобувачів вищої освіти різними засобами фізичної підготовки [3; 6; 17; 22; 40, 44]

Тренери Фітнес-клубу «Reforma», розробили, і успішно впровадили у тренувальний процес навчальну програму розвитку координації для майбутніх учителів фізичної культури і спорту [13,18].

Т.Ю. Круцевич трактує координацію як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань.

Д.Д. Донською, Н.В. Зимкін розглядають координацію рухів як сукупність нервової, м'язової і рухової координації. Нервова координація є інтегрованим результатом узгодження нервових процесів, а також взаємодії сенсорних систем організму, програмування і контролю рухів у конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності. М'язова координація забезпечує узгоджену роботу рухових одиниць. Розрізняють внутрішньо м'язову і між

м’язову координацію. Рухова координація передбачає узгодженість рухів окремих ланок тіла у просторі і часі [9,14].

За Е.П. Ільїним, координація – характеристика рухових дій, що пов'язана з управлінням, узгодженістю рухів й утриманням необхідної пози.

М.С. Бриль, І.Ю. Горька координаційні здібності розглядають як здібності узгоджувати діяльність різних м'язових груп при здійсненні рухового акту, як найбільш досконале вирішення рухових завдань, особливо складних і таких, що виникають раптово[22,33].

Е.П. Ільїна зазначає, що координація містить: регуляцію рухових дій щодо їх часових і просторових параметрів; точність оцінювання, диференціювання і відтворення параметрів рухів; влучність і спритність; здатність до розслаблення м'язів; регуляцію пози[24,35].

Його фізичний компонент передбачає досягнення більш високих рівнів фізичної підготовленості, працездатності, зменшення ризику порушення здоров’я. Найбільш близькім за значенням до поняття “фітнес” в українській мові є поняття “фізична культура”. Слід відзначити, що крім характеристики певного фізичного стану організму його зміст включає і комплекс заходів (фітнес-програми), які забезпечують досягнення цього стану. Сьогодні фітнес індустрія пропонує широкий вибір засобів оздоровлення, включаючи косметологічні процедури, аромо-терапію, масаж, фізіотерапію та ін. Та найбільш ефективними залишаються специфічні засоби фізичної культури – фізичні вправи [21,31].

Фітнес-індустрія пропонує широкий спектр програм, які використовуючи різноспрямовані фізичні вправи, дозволяють вирішувати різноманітні завдання. Сучасні оздоровчі види фізичної культури є унікальним сплавом існуючих раніше систем. Зміна їх сутності за змістом та спрямованістю, використання різних засобів і методів, необхідність переважного розвитку фізичних якостей [36,38].

За допомогою результату збору та аналізу наукової літератури було виявлено поняття координаційних здібностей, їх видів, факторів, завдань та засобів її розвитку.

У розвитку координації використовують різноманітні методи. Однак мало зустрічаються науково обґрунтованих програмних занять для майбутніх учителів фізичної культури із залученням засобів фітнесу. Не виявлено специфіки прояву тренувального ефекту при використанні вправ на рівновагу, що в цілому зумовлює актуальність проведення досліджень у цьому напрямі.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі.

Аналіз літературних джерел свідчить про існування достатньої кількості досліджень, присвячених питанням визначення впливу фітнес-занять на стан здоров'я, фізичну підготовленість та морфо-функціональний стан організму в цілому [5, 7, 9, 15, 19].

Деякі дослідники впроваджували заняття фітнесом, або окремими видами оздоровчої аеробіки (степ-аеробіка, пілатес, шейпінг, йога, танцювальна аеробіка), у навчально-виховний процес школярів та здобувачів вищої освіти ВНЗ. Інші досліджували популярність використання таких занять у фітнес-клубах [26,38].

Так, професор Л.П. Матвєєв писав: «груба сила все більше поступається місцем тонко вдосконаленим різнобічним здібностям, відсталі навички – динамічному багатстві рухових координації. Уже сучасні професії на виробництві і транспорті вимагають, якщо можна так висловитися, рухової інтелігентності, високої стійкості й лабільності функцій аналізаторів. Надалі ці вимоги, треба думати, ще більше зростуть...» [25].

На думку ряду вчених: Л.Б. Андрющенка, Е.П. Ільїна, А.А. Кожина, суть профілюючої фізичної підготовки полягає в тому, що в основі фізичної підготовки міститься схожий руховий процес і за збігом психофізичних характеристик можна виділити безпосередню спорідненість кожного виду фізичних вправ. Заняття спеціальними вправами вдосконалюють певні функції та системи організму, необхідні для отримання високої фізичної підготовки [2, 8, 11, 13].

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

О. Л. Луковська, С. В. Сологубова вивчали зміни морфологічного стану організму під впливом занять фітнесом. Ними були встановлені найбільш вагомі морфо-функціональні показники, від яких залежить побудова координаційного тренування [17].

За даними Г.М. Арзютова , В.О.Гаврилюка, Д. Л. Орена та ін., фітнес включає складно координаційні та швидкісно-силові види фізичних вправ, що виконуються в режимі варіативного і динамічного характеру. Це передбачає можливості розвитку фізичних якостей, формування координації рухів, підвищення функціональних можливостей та покращення діяльності сенсорних систем організму фахівців фізичного виховання [29].

У сучасній педагогічній теорії недостатньо розкрито питання впливу складної координаційної структури, що супроводжується високим психічним напруженням, обмеженими просторово-часовими характеристиками рухів та ускладненими вимогами до точності м’язових зусиль [7, 11].

Метою магістерської роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності впливу засобів фітнесу на розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів фізичної культури і спорту.

Завданнями дослідження **є:**

- здійснити аналіз науково-педагогічної літератури;

- узагальнення досвіду тренерів Фітнес-клубу «Reforma» м. Ірпінь;

- розробити та оцінити вплив на розвиток координації програми з фітнесу для майбутніх учителів фізичної культури і спорту.

Об'єкт дослідження – процес координаційного тренування фахівців фізичного виховання з використанням фітнесу.

База досліджень — Фітнес клуб «Reforma» м. Ірпінь, Київська обл.

Предмет дослідження — вплив тренувань з фітнесу на координацію.

Методи дослідження:

1. Аналіз фахової науково-методичної літератури.

2. Методи оцінки рівня фізичного стану.

3. Антропометричні методи дослідження.

3. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).

4. Методи математичної статистики.

Науково-практична значимість одержаних результатів. полягає в тому, що уперше науково обґрунтовано особливості координаційного тренування фахівців фізичного виховання з використанням фітнесу.

Розроблена програма може бути використана фітнес-тренерами при силовому тренуванні, підвищення функціонального стану, покращення постави, підвищення професійної компетентності.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження опубліковано в матеріалах круглого столу «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 10 листопада 2022 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. С. — 127—131.

РОЗДІЛ І

РОЛЬ І ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС ТРЕНУВАНЬ З ФАХІВЦЯМИ У СФЕРІ ФІХИЧНОГО ВИХОННЯ

1.1. Розвиток професійних значущих рухових умінь фахівців фізичного виховання.

Формування постурального балансу починається в період раннього дитинства, продовжується у шкільному віці та максимального розвитку досягає у період повної фізіологічної зрілості [1, 3, 4].

Ряд науковців констатують, що координація рухів забезпечується складною реципрокною іннервацією скелетної мускулатури .і має специфічні вікові особливості. При скороченні певної м’язової групи м’язи з протилежно спрямованим дією автоматично розслабляються. Саме тому неможливо одночасно обертати кисть, а передпліччя проти ходу годинникової стрілки [1, 4, 7, 19].

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

- зміцнення м’язового тонусу;
- розвивається відчуття і контроль власного тіла;
- активізація уваги, мислення, пам’яті;
- прискорення фізичного і розумового розвитку;
- оптимізація обмінних процесів в організмі;
- знижується ризик падінь і травмування;
- покращуються спортивні показники.

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

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

На сьогодні існує безліч методів, фітнес - програм щодо корекції рухової координації, і однією з них, досить ефективною і найбільш доступною для впровадження у тренувальний процес є гімнастика пілатес, яка недостатньо вивчена і майже не впроваджується у практику підготовки учителів фізичної культури і спорту [2, 7, 8].

Формування всебічно розвиненої особистості майбутнього фахівця фізичної культури вимагає проведення різнобічної цілеспрямованої роботи в різних напрямах, а саме: моральне та патріотичне виховання; художньо-естетичне виховання; фізичне виховання, тощо.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєве важливих рухових навичок і вмінь.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця у процесі профе-сійної підготовки.

Фізичне виховання спрямоване на розв'язання таких специфічних завдань:

* формування у здобувачів вищої освіти високих вольових і фізичних якостей;

* формування готовності до висо-копродуктивної праці;

* збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, сприяння всебічному розвитку організму;

* підтримання високої працездатності протягом усього періо-ду навчання; всебічна фізична підготовка;

* професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів вищої освіти з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;

* виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти у вищих навчальних зак-ладах здійснюється протягом усього періоду навчання в таких формах: навчальні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну, постають як цілісний процес фізичного вдосконалення.

У процесі навчання здобувач вищої освіти навчального закладу фізкультурного профілю виконує навчальний план, який передбачає оволодіння професійно важливими блоками знань, умінь і навичок. Зокрема організаційно-педагогічної, спортивної роботи, підвищення рівня власної спортивної підготовленості які фахівець фізичного виховання повинен знати і вміти застосовувати на практиці.

Координаційні здібності — це готовність людини до оптимального керування та регулювання руховою дією. Вони тісно пов'язані з технікою виконання рухової дії, з вмінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухову дію в різних ситуаціях та поєднувати певну їх кількість (Лях В.И., Худолій О.М., Іващенко О.В. [30, 33].

Також під координаційними здібностями розуміється здатність оптимально регулювати рухові дії, швидко, раціонально творчо вирішувати рухові завдання, регулювати дозовані рухи в умовах дефіциту [2, 33].

Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти, на зайняттях з фізичного виховання ВНЗ для

оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм (табл.1.1).

Таблиця1.1

Характеристика фітнес-програм за спрямованістю

	Види програм		
	Кардіо програми	**Силові**	**«Розумне тіло»**
Основне завдання	розвиток карді респіраторної системи, витривалості	розвиток опорно-рухового апарату	Покращення постурального балансу, регуляція психічного стану
Критерії ефективності	Зниження ЧСС, АТ, частоти дихання, підвищення PWC, МСК, зменшення ваги тіла за рахунок жирового компоненту.	Покращення сили та силової витривалості, зміна м'язової та жирової маси тіла, збільшення щільності кісток та ін.	Покращення постави, координації, сну, розвиток гнучкості, нормалізація психічного стану
Види занять	ходьба, біг, їзда на велосипеді (кардіо тренажери), танці, усі види аеробіки, спінінг та ін.	шейпінг, бодібілдинг, боді-памп та ін.	йога, пілатес, фітбол тренування, стретчінг, тайдзіцюань та ін.

Не слід думати, що при старінні всі ланки обмінних процесів ослаблюються однаково – старіння характеризується нерівномірними змінами обміну речовин. Деякі дослідження вчених, дають можливість зрозуміти чому одні тканини (м'язова, залозиста, нервова) з віком піддаються поступовій атрофії та занепаду, а інші (жирова тканина) розвиваються у похилих людей у значно більшій мірі ніж у молодих (табл.1.2).

1.2 Основні підходи до теорії координаційних здібностей.

Вивчення й систематизація науково-методичної та спеціальної літератури доводить високу зацікавленість фахівців у розвитку рухової координації майбутніх вчителів фізичної культури.

Зазначимо, що координація рухів забезпечується складною реципрокною іннервацією скелетної мускулатури. При скороченні певної м'язової групи м'язи з протилежно спрямованим дією автоматично розслабляються. Саме тому неможливо одночасно обертати кисть, а передпліччя проти ходу годинникової стрілки.

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

-зміцнюють постуральний баланс;

-активують роботу мозку, увагу, мислення, пам'ять;

-прискорюють фізичний і розумовий розвиток;

-нормалізують обмінні процеси і кровообіг в організмі;

-знижують ризик падінь і травм;

-покращують побутову адаптацію;

-розвивають відчуття власного тіла;

-підвищують життєвий тонус.

Таке системний вплив пов'язано із залученням до тренування різних м'язових груп і ділянок головного мозку, що контролюють їх роботу.

Існує 4 методи розвитку координації. Їх вибір залежить від віку людини і мети тренування.

Повторний метод – багаторазове дублювання одних і тих же рухів, щоб довести їх до автоматизму. Наприклад, навчання жонглювання.

Ігровий – проведення тренувань у формі гри, щоб викликати

зацікавленість у дітей.

Змагальний – введення елемента змагання, що надає занять додатковий стимул.

Варіативний – чергування вправ різного рівня складності, спрямованих на тренування різних м’язових груп.

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

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

У повсякденному житті вміння координувати свої рухи буквально допомагає нам міцно стояти на ногах: при поїздці в громадському транспорті, на льоду і в безлічі інших ситуацій. Крім того, це незамінний якість для їзди на велосипеді, ковзанах, роликах, сноуборді або хореографічних заняттях.

Природою передбачено, що координація протягом життя допомагає нам виконувати найрізноманітніші види моторних навантажень: фізіологічні, побутові, професійні, спортивні

Крім того відбувається безпосередній вплив на:

- еластичність артерій;

- роботу ССС;

- координацію рухів;

- роботу мозочка;

- швидкість реакції в критичних ситуаціях.

- розумові здібності: підвищують зосередженість, вміння концентруватися.

- тривалість життя.

За результатами досліджень 27% тих, у кого були кращі результати по здатності зберігати рівновагу, жили на 8-10 років довше інших учасників експерименту.

- роботу вестибулярного апарату.

- роботу нервової системи.

- стабільність хребта і суглобів.

Під загальними координацією ми розуміємо потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями.

Спеціальна координація – це можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями [5.

А під специфічною координацією розуміються можливості, що визначають готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями на координацію – на рівновагу, ритм, орієнтування в просторі, реагування, перестроювання рухової діяльності, узгодження, диференціювання параметрів рухів, збереження стато кінетичної стійкості [8].

.

1.3. Розвиток та удосконалення координаційної рухливості під час занять з фітнесу.

Основними показниками координаційних здібностей є:

- швидкість реакцій;

- спритність;

- рівновагу;

- орієнтація в просторі.

Для тренування вестибулярного апарату багато значать заняття, що передбачають елементи акробатики і гімнастики, які у повній мірі присутні і

фітнесі. При цих заняттях збільшувати навантаження і швидкість виконання вправ необхідно поступово. Вправи повинні бути різноманітними, темп згодом потрібно підвищувати. У такому типі занять орієнтування в просторі розвивається легко, тому що в цьому випадку задіяні і візуальні відчуття, і м'язова активність.

Найпростіше координувати рухи, коли вони виробляються синхронно і в одному напрямку. Більш складно виконувати почергові вправи. Найбільш важкі руху в різному напрямку і різнойменні. У заняттях для ніг і рук потрібно брати до уваги збільшення складності.

Крім усього, потрібно робити вправи, де окремо працюють руки або ноги, або тіло, а потім додавати вправи, що з'єднують рух тіла, рук і ніг..

Розвиток координаційних навичок засобами фітнесу передбачає також роботу над рівновагою. Воно тим більше складно, чим менше є простору для опори. Рівновага завжди співвідноситься з інерцією від попереднього руху, оскільки в подальшому йде миттєвий перехід в статику. Наприклад, здійснюючи кілька обертань, складно залишитися в рівновазі, ще складніше в завершенні зберегти нерухомість.

Основними показниками вимірювання координації є:

- точність руху;
- різноманітність і складність руху;
- точність реагування на предмет, що знаходиться в русі;
- ритмічність;
- вміння підтримувати рівновагу;
- здатність до просторової орієнтації;
- раціональність дії (доцільність і економічність.

Сьогодні існує велика кількість різних видів фітнесу із силовим, комбінованим: із аеробним ухилом,. Найпоширеніші та популярні види: базова аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, програми з елементами східних видів єдиноборств, силові види аеробіки,

циклічна аеробіка, комбіновані види аеробіки, інтервальна аеробіка, функціональний тренінг, ментальний фітнес – програми «Розумне Тіло», стретчинг, шейпінг, хореографія, аквафітнес, релаксація та інші[1].

Завдання фітнесу – це підвищення життєвого тонусу, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція постави, психопрофілактика, психокорекція, опору до стресів, зміцнення здоров'я.

Заняття фітнесом – гарна можливість не тільки профілактики та корекції постави, але й розвитку спритності та координації.

Саме цю властивість фітнесу ми і використає у нашому дослідженні при складанні навчальної програми розвитку координаційних здібностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту [1, 3, 4,11].

Відомо, що розвиток координаційних здібностей в першу чергу залежить від правидьно постави.

У людей з правильною поставою грудна клітка випукла, плечі злегка відведені назад, живіт підтягнутий, голова тримається прямо, коліно випрямлені, руки вільно опущені вниз (рис. 1).

У нормі хребет має 4 вигини. Шийний - (2 см.) і поперековий -(4 см.) вигини виступають вперед, а грудний і крижовий спрямовані назад [8, 32].

.

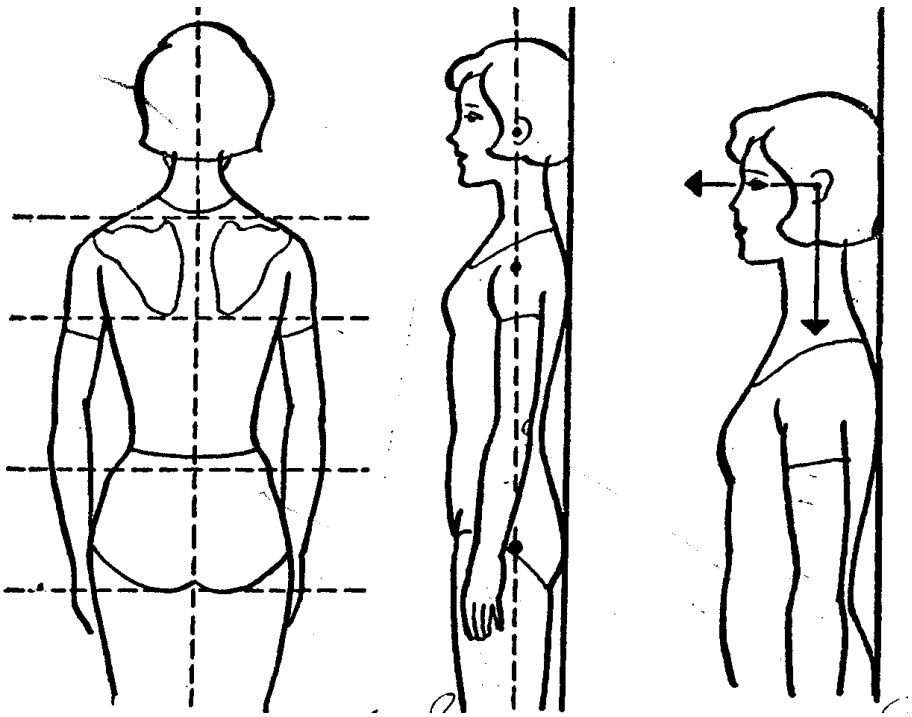


Рис. 1. Правильна постава людини.

Координаційні здібності визначаються, по-перше, як здатність швидко опанувавши новими руховими діями і по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у нових позосних положеннях тіла. Координаційні здібності – це складний комплекс властивостей, не маючий єдиного критерію для оцінки [13].

Окрему групу складають фітнес тренування, які прийнято називати функціональними‖. Термін ―functional‖ в перекладі з англійської означає здатність до дії, або сприяння до призначеної мети‖.

функціональне тренування дозволяє збільшити спектр виконання рухів, яким людина користується щодня у реальному житті. Шляхом засвоєння моделей правильного виконання різноманітних рухів, які людина використовує в повсякденній побутовій, рекреаційній та професійній діяльності, зменшується ризик отримання травм опорно-рухового апарату та захворювань хребта.

Основу функціональних занять складають переважно вправи прикладного характеру: різновиди циклічних видів спорту (ходьба, біг, плавання,

присідання, нахили, повороти, випади в різних напрямках, стрибки), метання, віджимання і жим, повзання, вправи для зміцнення центру тіла, вправи на розвиток рівноваги.

У залежності від фізичної підготовленості людини, обирається ступінь складності виконання вправ. Фахові й спортивно орієнтовані функціональні тренування доповнюються також вправами, які за динамічними характеристиками є подібними до рухів, що складають основу професійної або змагальної діяльності. Важливою особливістю програм функціонального тренування є інтегрований або комплексний підхід, який передбачає не ізольовану роботу окремих груп м'язів, а залучення до роботи усього м'язового апарату, разом із глибокими м'язами-стабілізаторами тулуба, що відіграють важливу роль практично в кожній руховій діяльності.

Ефективне виконання будь-якого руху досягається не тільки за рахунок злагодженої роботи м'язів, але й завдяки досягненню його необхідних динамічних параметрів. У зв'язку з цим, принцип інтеграції передбачає розвиток вміння інтегрувати комплекс фізичних якостей. Це виявляється у необхідності включення в тренувальні заняття вправ для розвитку так званої „гнучкої сили‖ – здатності проявляти оптимальне м'язове зусилля з дотриманням достатньо широкої амплітуди руху.

Тривимірність виконання рухів та зміна їхньої швидкості вимагає збереження рівноваги. Динамічна або функціональна рівновага є основою всіх рухів. Для ефективного виконання будь-якого руху людське тіло постійно намагається втримати рівновагу, тому невміння утримувати її створює в людини відчуття невпевненості, рухи стають незграбні та ненадійні.

Для розвитку здатності зберігати рівновагу рекомендують базові вправи (збереження рівноваги на одній нозі, з різними положеннями і рухами рук), які передбачають відносно самостійні групи рухових дій та спеціальні вправи з конкретного виду спорту.

Для вдосконалення функціонування вестибулярного, зорового та рухового аналізаторів, що забезпечують утримання рівноваги, доцільно використовувати вправи з нахилами, поворотами, вправи без зорового контролю, на обмеженій або динамічній опорі. Досягати функціонального розвитку фізичних якостей допомагає використання спеціального обладнання.

Це дошки Гравіті (Gravity), гімнастичні палиці з прикріпленими до них резиновими амортизаторами (Gym Stick), великі надувні м'ячі (фітболи), платформа (Bosu) тощо.

Такі тренування розвивають вміння виконувати рухи з оптимальною амплітудою та проявляти певний рівень силових можливостей з одночасним дотриманням динамічної рівноваги, оскільки при зміні положення тіла на нього постійно діють зовнішні сили. Особлива увага в програмах функціонального тренування приділяється розвитку м'язів стабілізаторів корпусу, які забезпечують правильну поставу.

Недостатній розвиток цих м'язів обумовлює нестабільність положення хребта, виникнення багатьох захворювань, що призводить до травматизму під час виконання повсякденних рухових дій та фізичних вправ. Зміцнення м'язів, які відповідають за поставу, і збереження природного положення тулуба, обумовлює зниження ризику отримання травм хребта, колінних та інших суглобів. Для зміцнення м'язів стабілізаторів рекомендовані розтягування хребта, скручування, перехресні скручування, ізометричні напруження.

Рухливість – це різновид координаційних якостей, яка забезпечує співмірність рухових дій за просторовими, часовими і силовими характеристиками та генетично обумовлена рівнем нервово-психічного стану [23, 24, 25, 30].

Серед рухової координації рухливість займає важливе місце. Слово «рухливий» в прямому сенсі означає «незакріплений», такий, що «рухається». Висока міра рухливості дозволяє швидко і адекватно реагувати на подразник і адаптуватися в умовах, що змінюються, непередбачених ситуа-ціях,

характерних для рухової діяльності. При низькому рівні рухливості обмежено багато природних рухів людини.

Рухливість є особливою якісною стороною моторики, яка характеризує м’язову діяльність людини з точки зору швидкості виконання окремих рухів, швидкої зміни їх характеру, швидкості реагування на ситуацію, що змінюється, або зміну рухового завдання [3, 19, 22, 29].

У науково-методичній і науковій літературі рухливість і гнучкість часто розглядаються як одна і та ж якість. Проте це різні рухові координації, які відрізняються структурними компонентами, різновидами, критеріями оцінювання і чинниками, що впливають на їх формування [8, 17, 27].

За наявності ряду схожих моментів, зокрема, таких компонентів як особливості будови суглобів, стан збудливості і розтяжності м’язів, тощо (рис.2).

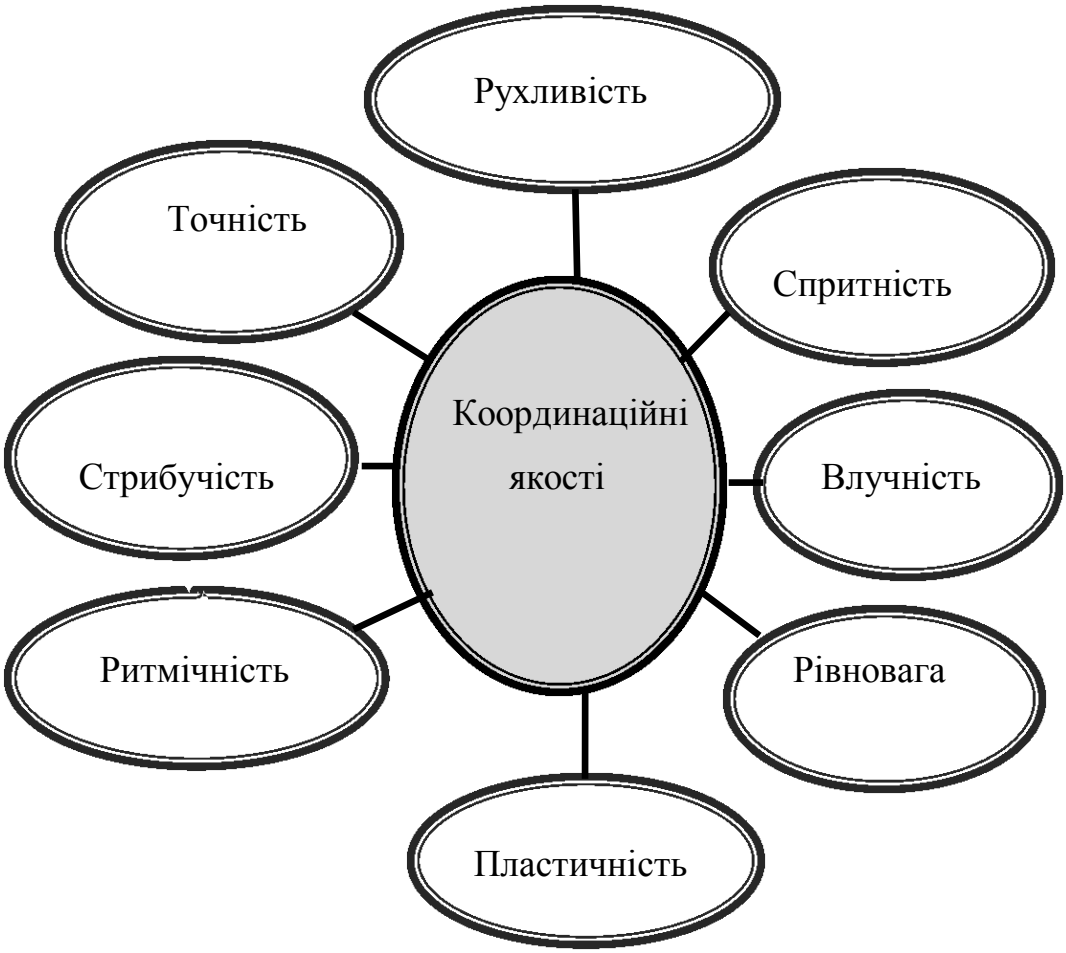


Рис. 1. Види координаційних якостей

Розмежування рухливості та гнучкості можна зробити при розгляді їх структурного змісту, що включає основні компоненти, прояви та інші складові. Навіть схожі, на перший погляд, з гнучкістю такі компоненти рухливості, як особливості будови суглобів, стан збудливості та розтяжності [18, 21, 32].

Рухливість має деяку схожість із спритністю, незважаючи на те, що вони чітко розрізняються. Рухливість найчастіше проявляється в потребі організму в активній руховій діяльності. Рухлива від природи дитина, як правило, потребує постійного руху, як найважливішої умови розвитку і вдосконалення організму [8, 26]. Ця особливість певною мірою зберігається протягом усього життя.

Спритність проявляється в умінні знайти оптимальний варіант рішення рухової задачі як в спеціально організованій руховій діяльності, так і в екстремальній ситуації. Спритність найкраще проявляється в спортивній діяльності та професійній діяльності.

Координацію рухів можна істотно поліпшити, зайнявшись жонглюванням. Для розвитку почуття рівноваги рекомендується ходити по бордюрах, рейках і колодах.

Ефективний також фітнес на батуті. Бажано не просто стрибати, а виконувати різні фігури. Рухатись потрібно від простого до складного.

Спочатку потрібно чергувати різні способи падіння — на коліна, на спину, на живіт. Потім освоїти прості вправи: витягати ноги вперед і тягнутися до ступні, розводити і зводити ноги і т. д. Вкінці, потрібно навчитися робити всілякі перекиди і сальто.

Висновки до І розділу

За допомогою теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичних джерел було проаналізовано існуючі дослідження з розвитку координаційних здібностей майбутніх фахівців фізичного виховання.

Проблема дослідження полягає в тому, що багато аспектів координаційної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання залишаються недостатньо вивченими як теоретично, так і експериментально.

Аналіз виявив, що більш широко розкрита проблема пошуку ефективних засобів і методів розвитку та вдосконалення координаційних здібностей в цілому. Вдосконаленням методики розвитку координаційних здібностей фахівців різної кваліфікації присвячені праці К. В. Ананченко, О. С. Білоконь, Н. В. Бойченко, П. О. Шестопалова та інших.

У той же час підходи до програмування рухової координації, розробки та впровадження науково-обґрунтованих програм самостійних та групових занять з добувачами вищої освіти фізкультурного спрямування, з урахуванням особливостей їх фізичного та психоемоційного стану, з використанням засобів фітнесу- вивчені недостатньо.

Одним із найперспективніших напрямів підвищення рухової координації, на думку фахівців, є фітнес, який передбачає різноманітний вплив тренувальних навантажень не лише на фізичний, але й психоемоційний стан здобувачів вищої освіти фізкультурного спрямування.

Вибір засобів координаційного тренування засобами фітнесу залежить від функціональних можливостей, рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців фізичного виховання.

Таким чином, вивчення засобів та методів вдосконалення координаційних здібностей учителів фізичної культури на етапі навчання у ВНЗ досить актуальне, особливо з появою додаткових тренувальних підходів.

.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань магістерського дослідження ми підібрали такі методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування - тестування рухової координації;
- метод математичної статистики.

У теоретичній частині роботи — проаналізувати наукову літературу по темі, зробити короткий огляд досліджень по темі у вітчизняній і закордонній психологічній науці, розкрити вікові особливості розвитку координаційних здібностей.

Анкетні методи оцінки рухового режиму у тижневому циклі студента прогнозують його рівень зацікавленості у розвитку фізичних якостей (Додаток А) [32].

Таблиця рівнів інтенсивності рухової активності

Табл. 2.1.

№	Рівні активності	Кількість годин рухової активності (за Фремінгемською методикою)	Відповідність ЧСС інтенсивності рухової активності	Коефіцієнт інтенсивності рухової активності
1	Базовий	8	50-69 уд/хв.	0.1
2	Сидячий	7	70-89 уд/хв.	0.15
3	Малий	6	90-115 уд/хв.	0.20
4	Помірний	2	116-130 уд/хв.	0.25

5	Інтенсивний	1	131-170 уд/хв.	0.30
	Разом	24		1.0

показник рухливості людини (ПРЛ) визначається, як:

$$ПРЛ = \frac{\text{Фактичний рух(год)}}{\text{Норма руху (год.)}} \times КІРА$$

Існують такі види координації, як:

Між м’язова координація – взаємодія всіх м’язів, задіяних в рух, сюди входить: координаційна узгодженість м’язів синергістів і антагоністів, скорочення відповідних м’язів у визначеному порядку з достатньою інтенсивністю.

Внутрішньо м’язова координація – це здатність м’язів до нервових імпульсів, тобто відгук м’язів на іннервацію.

Координаційні здібності:

* Здатність до швидкого реагування.

* Рівновага і ритмічна здатність.

* Утримання балансу.

* Просторове орієнтування.

Координаційні здібності, що виявляються в руховій діяльності, залежать від швидкісних, силових та інших здібностей. У зв'язку з цим, вирізняють два типи показників координаційних здібностей: явні (абсолютні) і латентні (відносні).

Абсолютні показники характеризують рівень розвитку координаційних здібностей без урахування фізичних властивостей людини. Відносні показники надають можливість прояву координаційних здібностей у різних станах.

Названі види координаційних здібностей можна подати як такі, що існують потенційно, тобто до початку виконання будь-якої рухової діяльності (їх можна називати потенційними координаційними здібностями), і такі, що

виявляються реально на початку і під час виконання цієї діяльності (актуальні координаційні здібності).

Для розвитку координаційних здібностей застосовуються складні, нетрадиційні вправи, які відрізняються від звичайних новизною, необхідністю прийняття миттєвих рішень: рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, різноманітні естафети, а також вправи з введенням нестандартних вихідних положень, зі зміною швидкості та темпу рухів, із дзеркальним виконанням, зі зміною стандартного виконання, з ускладненням звичайних дій допоміжними рухами, із комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях, із введенням допоміжних сигнальних подразників, вправи, що вимагають швидкої зміни дій, зі зміною просторових обмежень, в яких виконується дія, з використанням природних і штучних умов оточуючого середовища для розширення варіативності рухових навичок.

До спеціальних належать вправи, які включені у заняття з фітнесу:

– вправи біля вертикальної площини;
– вправи на балансування, носіння вантажу на голові;
– вправи на збереження рівноваги.

Для дослідження і оцінки стану рухової координації використовувались прості координаційні і обертальні проби з підвищеним роздратуванням вестибулярних рецепторів.

Серед обертальних проб найпростішою є проба професора В. Я. Яроцького.

Випробовуваний виконує кругові (обертальні) рухи головою в один бік із швидкістю 2 обертання за 1 секунду. За часом, протягом якого обстежуваний в змозі виконати цю пробу, зберігаючи рівновагу, судять про стійкість вестибулярного аналізатора. Нетреновані люди зберігають рівновагу в середньому на протязі 28 с, спортсмени – до 90 с і більш.

Методами розвитку координації:

- Варіативні вправи.

- Ігрова діяльність.

- Змагальні вправи.

На заняттях з фізичної культури для роботи над координацією найбільш дієві ігрові методики. Змагальний дух спонукає до додатка великих старань для досягнення мети. Найефективнішим способом є колективні спортивні ігри. Вони сприяють відпрацюванню пропорційності і чіткості пророблюємо рухів. При таких заняттях формуються навички швидких рухів при змінюються обставин.

Важливо також проведення естафет, так як вони організовуються за певних тимчасових рамках. Особливо ефективні подібні заходи з використанням баскетбольних м'ячів.

Робота над вестибулярним апаратом є виключно значущим фактором для загального розвитку, а також вдосконалення здатності до орієнтації в просторі. Вона являє собою базу для вивчення нових просторових навичок руху.

Головні методи дослідження здібностей координації: тестування і спостереження. Досягнення в координації, як правило, оцінюються з використанням тестів, прив'язаних до віковими показниками та станом здоров'я [8].

Засоби розвитку координування

Головними засобами тренування координування є новизна і складність виконання. Складність підвищується за допомогою, наприклад, скорочення часу, збільшення дистанцій, обважнення ваги предметів і так далі. Заняття з координування перестають бути ефективними, коли їх виконання стає автоматичним. Потім їх цінність пропадає, як кожне, вивчене в повній мірі і пробляти в одних і тих же умовах, що не сприяє розвитку.

Крім координації необхідно працювати і над іншими руховими здібностями Координаційна здатність індивіда має вагоме місце при регулюванні рухів. Вона сприяє узгодженню і контролю різних рухових якостей в залежності від поставлених завдань.

Удосконалення рухових функцій становить основну задачу занять фізкультурою. Це завдання природним чином має на увазі розвиток координації в усіх її видах. В першу чергу тренування необхідні дітям та людям старшого покоління. Робота з іншими групами в цьому плані залежить від професійної орієнтації останніх.

Для початку роботи досить декількох простих вправ:

Права рука виконує рух пилки, тобто «назад-вперед», а ліва проробляє рух сокири, що значить «вгору-вниз». В деякий момент потрібно поміняти порядок руху: друга рука повинна виконувати дії першої, а перша, відповідно, другий.

Руки підняті вгору. Ліва зображує коло вперед, права коло назад. Потім кінцівки здійснюють руху в зворотному напрямку.

Можна влаштувати перевірку своєї координації, виконавши легке вправу: протягнути будь-яку руку при розкритої долоні. Далі потрібно притиснути до долоні мізинець, інші пальці при цьому повинні знаходитися в розгорнутому стані.

Потрібно робити обертові рухи рукою вліво, і в той же час ногою описувати коло у зворотний бік. Прийшовши до позитивного результату, слід постаратися це ж саме здійснити двома руками і ногами, розташувавшись сидячи на якій-небудь поверхні.

Існує безліч методів тренувань на координацію і розвиток вестибулярного апарату.

Рівновага полягає у здатності людини підтримувати стійке положення при нестандартних рухах і позах. Розрізняють статичну і динамічну рівновагу.

Тест для інтегральної оцінки координаційних здібностей.

Тест для вимірювання здатності до керування рухами за просторово динамічними параметрами.

Статична рівновага за методикою Бондаревського.

Проведення тесту. Учаснику тестування пропонують набути стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримувати це положення якомога довше. Реєстрація часу починається після набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги.

Результат. Визначення часу утримання статичної пози.

Загальні вказівки.

Виконання тесту може проводиться із закритими і відкритими очима.

Невеликі гойдання тулуба не вважаються втратою рівноваги.

Утримання статичної пози проводиться на правій і лівій нозі. Кращий результат заноситься у протокол.

Середні дані для 17 років:

Із закритими очима – 16 секунд.

З відкритими очима – 44 секунди.

Здібність м'язів до розслаблення

Визначається за допомогою якісних вправ і кількісних методів.

Основою контролю координованості дітей і підлітків є визначення у них здібностей до раціонального прояву і перебудови дій у конкретних умовах виконання моторного завдання, а також вивчення рівня розвитку їх рухової пам'яті.

Тестування:

- З основної стійки три перекиди вперед за командою виконується три перекиди вперед якомога швидше, фіксується час виконання. Для 17річних – високий рівень 3,6сек.

-стрибок у довжину з місця уперед і назад.

-десять «вісімок» (тест Конілова).

В. п.- нахил тулуба вперед, в одній руці тенісний м'яч, передаючи м'яч із руки в руку виконують уявну вісімку між ногами. Для 17р. відмінно 8-10 м'ячів.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось у два етапи.

На першому етапі (вересень 2022 р.) опрацьовувались наукові та документальні джерела та проведено констатувальний та формувальний експеримент.

На етапі педагогічного експерименту обґрунтовано і практично перевірена програма розвитку рухової координації майбутніх учителів фізичної культури і спорту засобами фітнесу.

На другому етапі (жовтень 2022 р.) проводився підрахунок отриманих результатів та їх статистична обробка.

Дослідження проводилися на базі фітнес-клубу «Боєвая жаба» м. Ірпінь. У дослідженні взяли участь майбутні фахівці з фізичного виховання, здобувачі вищої освіти, бакалаври першого та другого року навчання ДПУ, які проходили тренування на базі Фітнес-клубу «Reforma».

У зв’язку з обмеженим контингентом та часом відведеним на експеримент була створена одна експериментальна група (ЕГ).

Для вирішення поставлених завдань було проведено педагогічне спостереження та педагогічне тестування, з метою визначення рівня розвитку координаційних здібностей. Для цього був проведені декілька тестів

Перший - за методикою Є.Я. Бондаревського. Учаснику тестування пропонується прийняти стійке положення на одній нозі. Інша нога зігнута, а її п'ята торкається до колінного суглобу опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримати це положення, як можна довше. Реєстрація часу починається після прийняття стійкого положення, а закінчується в момент втрати рівноваги і показано в табл.2.2.

Таблиця 2.2.

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

№	Показники	Початок експерименту

		x	σ
1.	Статична рівновага на правій нозі (с)	10,64	1,55
2.	Статична рівновага на лівій нозі (с)	21,42	4,68
3.	Динамічна рівновага на правій нозі (с)	8,36	0,96
4.	Динамічна рівновага на лівій нозі (с)мама	10,26	1,37

Другий – утримання статичної рівноваги.

Результат: визначення часу утримання статичної пози на початку експерименту наведені в табл.2.3.

Таблиця 2.3

Утримання статичної пози на початку експерименту(n = 30)

Спосіб виконання	**Рівень**		
	низький рівень	**нижче середнього**	**середній рівень**
Із закритими очима	6	16	**8**
З відкритими очима	5	17	**7**

При первинному тестуванні були отримані такі результати: до початку експерименту низький рівень був у 16,6% випробуваних, нижче середнього 56,6% досліджуваного контингенту і середній рівень у 23,3% студентів.

Висновки до ІІ розділу

За допомогою результату збору та аналізу використовуваної літератури було виявлено поняття координаційних здібностей, їх видів, факторів, завдань та засобів.

Головними методами розвитку координаційних здібностей є методи строго регламентованої дії, стандартно-повторної, змінної, а також ігрові та змагальні.

Оцінюючи рухову активність студентів виявили, що у дівчат спостерігається менша рухова активність порівняно з юнаками. Серед усіх опитаних низький рівень фізичної активності мали 35,7%, середній 50,5%, а високий 13,8%.

При утриманні статичної рівноваги були отримані такі результати: до початку експерименту низький рівень був у 16,6% випробуваних, нижче середнього 56,6% досліджуваного контингенту і середній рівень у 23,3% .

Отримані результати свідчать про необхідність збільшення часу рухової активності студентів, його корекції через організацію занять, що сприяють підвищенню спеціальної, організованої рухової активності, зокрема – розвиток рухової координації.

Отримані результати доводять важливість підвищення професійної складової рухової активності студентів.

Теоретично обґрунтовано та розроблено програму розвитку рухової координації майбутніх учителів фізичної культури і спорту засобами фітнесу.

РОЗДІЛ ІІІ
ДИНАМІКА РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

3.1. Розробка навчально-тренувальної програми розвитку координації майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Рухова координація людини - це біомеханічний параметр, який обумовлюється трьома складовими: скелетних балансом, м'язовим балансом і руховим стереотипом.

Вона визначається особливим вибудовуванням в ланцюг окремих сегментів тіла. Сегменти тіла - це одиниці тіла, які об'єднані загальним принципом розташування відносно один одного. Хребетний стовп, виконує

функцію остова, підтримує вертикальну позу людини в стані спокою і при русі. Саме хребет має найбільше значення у формуванні правильної постави.

Положення тіла під час занять направлених на розвиток координації підпорядковується таким принципам:

1. Фізіологічне положення хребта і грудної клітки.

2. Дихання повільне.

3. Використання вправ статичного та динамічного характеру різної інтенсивності (помірні та інтенсивні навантаження). Важливим елементом при статичних вправах і динамічних навантаженнях є тонус м'язів. Після скорочення м'яз повинен обов’язково розслабитись.

4. Центрування.

5. Релаксація.

У практичній частині нашого дослідження ми розробили та апробували власну програму роби зі студентами факультету ДПУ фізкультурного спрямування.

Особливості побудови занять по розвитку координації полягають в поєднанні рухів різної спрямованості.

Основні завдання розвитку координації:

1. Розвиток і удосконалення м’язів-суглобного відчуття;
2. Зміцнення і розвиток м’язів тулуба та кінцівок;
3. Формування гнучкості хребетного стовпа і збільшення амплітуди рухів в плечових і культових суглобах;
4. Формування правильного положення тіла в стані спокою, під час сидіння, ходьби, виконання фізичних вправ, трудових навичок;
5. Формування правильного дихання;
6. Покращення фізичного розвитку.

Методика тренування вестибулярної стійкості включала тренінги вестибулярної гімнастики, комплексні естафети, в яких використовувалися: біг різними способами, пересування по обмеженій опорі, перекиди вперед- назад, стрибки з поворотами на 180° і 360°. Студентам також були рекомендовані для самостійного виконання комплекси вестибулярної гімнастики. Підняття на шкарпетки, коли ступні ніг розміщені разом. Також ефективні присідання в позі на носках з випрямленою спиною.

Одна нога зафіксована на місці і служить опорою, а друга відводиться вперед, в сторону, назад. Вправу виконувати по черзі.

Підняття ноги, спираючись на другу. Потім слід повторення, закривши очі. У висновку потрібно затриматися на 5-6 сек. на одній опорній нозі.

Навчальна програма розвитку координаційних здібностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту засобами фітнесу

Під час виконання вправ потрібно бути спокійним, розслабленим і уважним до власного тіла. Спробуйте контролювати загальний центр тяжіння та його проекцію на площі опори.

Кожна вправа виконується окремо, а потім об’єднується у комплекс.

1. В. п. О. с., ступні з’єднані. Очі закриті. Простягніть вперед обидві руки і тримайте їх так 30 секунд. Потім підняти руки максимально вгору і утримувати ще півхвилини.

2. В. п. те саме. Піднятись на носки і повільно закинути голову назад. Руки розвести в сторони, одну ногу зігнути в коліні.

3. Залишивши руки розведеними, нахилити тулуб паралельно підлозі і відвести одну ногу назад. Протриматися треба 40-50 секунд, а потім поміняти ноги. Важливо, щоб хребет і витягнута нога були на одній лінії.

4. В. п. Ноги разом. п’яту лівої ноги підняти, опираючись тільки на носок.

5. . В. п. те саме. Ліву п’яту, повертаючи в середину, положити на носок правої ноги.

6. В. п. те саме. Ліву п’яту, повертаючи назовні, положити на носок правої ноги.

7. В. п. те саме. Повертаючи ліву ступню, п’ята назовні, поставити носок лівої ноги попереду носка правої ноги так, щоб вона була на лінії правої ступні.

8. В. п. те саме. Поставити ступлю лівої ноги попереду правої ступні так, щоб вони були на одній лінії.

9. В. п. те саме. Поставити ліву ногу на п’яту по тій же лінії.

10. В. п. те саме. Підняти п’яту лівої ноги, зберігаючи рівновагу на носку.

11. В. п. те саме. Поставити ліву ногу на всю ступню, а праву підняти на п’яту.

12. В. п. те саме. Завести праву ногу перед лівою так, щоб вони розташовувались упором на пальці з зовнішньої сторони лівої ступні.

13. В. п. те саме. Завести правую ногу назад за ліву по колу з упором на пальці з зовнішньої сторони лівої ступні.

14. В. п. те саме. Перенести вагу на правую ступню, а носок лівої ступні підняти.

15. В. п. те саме. Підняти коліно лівої ноги під кутом 90 градусів.

16. 3 хвилинна хода по одній лінії, поступово прискорюючи темп. Ноги ставляться одна перед іншою. Потім аналогічним чином виконати спиною вперед.

17. В. п. - взяти в руки великий м’яч і стати до стіни. Кидати м’яч у стіну. Завдання – зберегти рівновагу і зловити м’ячик. Поступово діаметр м’ячів потрібно зменшувати до тенісного.

18. В. п. як у попередній вправі, руки опущені. Розгойдування тулуба вправо-вліво, щоб руки обвивали його, як мотузки. Зробити 10-20 поворотів.

19. В. п. У кожну руку взяти по тенісному м’ячу. Синхронно підкидати і ловити їх.

20. В. п. те саме. Перекидати кульки в протилежні руки.

21. Метання в ціль. Метання тенісним м’ячом з відстані 6 метрів по мішені діаметром 80 см на висоті 2 метри від підлоги.

.

3.2. Порівняльна характеристика динаміки рівня розвитку рухової координації майбутніх учителів фізичної культури і спорту у процесі занять з фітнесу.

За спеціально розробленою системою рухових тестів, ми змогли об'єктивно визначити рівень розвитку координаційних здібностей. Система містила в собі тест на вимірювання здібностей до формування рухових навичок, тест на оцінку здатності до утримання статичної рівноваги, тест на оцінку здатності до підтримки динамічної рівноваги.

Здібність відтворювати і диференціювати м'язові зусилля тісно пов'язана зі специфікою виду спорту. Факторами, які визначають розрізнення цих здібностей, є тренувальний стаж, кваліфікація і вік спортсмена. [М.М. Грабик].

Вочевидь, при діагностиці координаційних здібностей слід враховувати ступінь їх спадковості і змін у процесі онтогенезу та рухової підготовки.

Розроблена тренерами фітнес клубу «Reforma» та апробована програма розвитку координаційних здібностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту засобами фітнесу була направлена на отримання професійної компетентності розвитку координаційних здібностей людини.

Після впровадження в навчальний процес комплексів вправ ми провели повторне тестування. Отримані дані свідчать про істотні і достовірні зміни рівня розвитку рухової координації студентів експериментальної групи.

Перший - за методикою Є.Я. Бондаревського ми отримали наступні результати розвинутої рухової координації (табл.3.1).

Таблиця 3.1.

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

№	Показники	Кінець експерименту	
		x	σ
1.	Статична рівновага на правій нозі (с)	13,60	1,55
2.	Статична рівновага на лівій нозі (с)	24,40	4,68
3.	Динамічна рівновага на правій нозі (с)	12,30	0,96
4.	Динамічна рівновага на лівій нозі (с)	14,26	1,37

.

Динаміка показників розвитку рухової координації показано в (табл.3.2).

Таблиця 3.2.

Динаміка показників розвитку рухової координації (n = 30)

№	Показники	Початок експерименту		Кінець експерименту	
		x	σ	*x*	σ
1.	Статична рівновага на правій нозі (с)	10,64	1,55	13,60	1,45
2.	Статична рівновага на лівій нозі (с)	21,42	4,68	24,40	3,36
3.	Динамічна рівновага на правій нозі (с)	8,36	0,96	12,30	0,96
4.	Динамічна рівновага на лівій нозі (с)	10,26	1,37	14,26	1,32

Отримані дані показників «проби Бондаревського» студентів експериментальної групи свідчать про достовірний приріст результату, а саме: статична рівновага на правій нозі зросла з 10,64 с. до 13,60 с.;. статична рівновага на лівій нозі зросла з 21,42 с. до 24,40 с.; динамічна рівновага на

правій нозі зросла з 8,36 с. до 12,30 с.; динамічна рівновага на лівій нозі зросла з 10,26 с. до 14,26 с.

Результат: визначення часу утримання статичної пози на кінець експерименту наведені в табл.3.3.

Таблиця 3.3

Утримання статичної пози на кінець експерименту(n = 30)

Спосіб виконання	Рівень		
	низький рівень	нижче середнього	середній рівень
Із закритими очима	0	19	11
З відкритими очима	-	20	10

.

Утримання статичної пози на кінець експерименту показало наступні результати: Низького рівня розвитку координаційних здібностей не було виявлено, рівень розвитку координаційних здібностей нижче середнього спостерігався у 18,75% випробовуваних, а середній у 11,76% студентів.

На нашу думку, вирішальну роль в даному тренувальному ефекті відіграло застосування спеціалізованих координаційних здібностей засобами фітнесу, які допомогли розвинути у здобувачів вищої освіти професійні компетентності розвитку координації.

Висновки до ІІІ розділу

Отримані результати формувального експерименту дозволяють нам спостерігати динаміку показників розвитку рухової координації майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, які займалися за розробленою програмою з фітнесу.

Можна відмітити, що заняття з фітнесу позитивно вплинули на показники функціонального стану студентів.

Після одного місяця занять ми спостерігати динаміку в показниках фізичної підготовленості студентів та тестових показників статичної та динамічної рівноваги

Найбільший приріст відбувся у рінях розвитку статичної та динамічної рівноваги. Так, низького рівня розвитку координаційних здібностей не було виявлено, рівень розвитку координаційних здібностей нижче середнього спостерігався у 18,75% випробовуваних, а середній у 11,76% студентів.

Все вищезазначене свідчить про можливість використання засобів фітнесу у корекції показників рухової координації, за допомогою використання науково обґрунтованих підходів та методичних прийомів.

ЗАГААЛЬНІ ВИСНОВКИ

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

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

Вибір засобів координаційного тренування засобами фітнесу залежить від функціональних можливостей, рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців фізичного виховання.

Практичні тренування протягом експерименту сприяли позитивній динаміці зростання показників координаційних здібностей в експериментальній групі.

Показники вихідних та підсумкових даних рівня розвитку координаційних здібностей у студентів експериментальної групи змогли

виділити статистично значущі результати, які показали, що після застосування розробленої програми, в кінці експерименту, рівень розвитку координаційних здібностей в експериментальній групі зазнав змін.

Найбільший приріст відбувся у рінях розвитку статичної та динамічної рівноваги. Так, низького рівня розвитку координаційних здібностей не було виявлено, рівень розвитку координаційних здібностей нижче середнього спостерігався у 18,75% випробовуваних, а середній у 11,76% студентів.

Тому експериментальний комплекс вправ розвитку координаційних здібностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту засобами фітнесу варто рекомендувати його подальшого використання.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є розвиток рухових і координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку засобами фітнесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананченко К. В. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів /К. В.Ананченко, Н. В. Бойченко, П. П. Панов// Єдиноборства, 2017. – С. 4-11.

2. Арзютов Г.М., Гаврилюк В.О., Лукіянчук В.Л. Кінезіологія «живих рухів» у спорті. / Г.М. Арзютов., В.О.Гаврилюк, В.Л. Лукіянчук Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. праць. / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Видво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 11(52) 14.– С. 4–9.

3. Белых С.И. Новое поколение методик педагогических исследований, как условие повышения качества профессиональной подготовки преподавателей «Физического воспитания» / С. И. Белых // Вісник Чернігівського

національного педагогічного університету. Вип. 98. Т.І. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2012. С. 56-62.

4 Beliak Yu.I., Zinchenko N.M. Dosing method of physical activity in aerobics classes for students. Physical Education of Students, 2014; 5; 8–13.

5. Bryukhanova N.A., Bulgakova O.V., MokrovaT.I., Bogashchenko Y.A. Determination of possibilities of the use of high-intensive trainings facilities on lessons health aerobics. Physical Education of Students, 2013; 2; 25–29.

6. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес. практикум / уклад. - К. : НАУ, 2013. - 52 с. 2.Гаврилова Н.Є. «Фітнес у житті та вихованні студентської молоді», Журнал «Актуальные научные исследования в современном мире», 2018р., вип. 1(33) ч.3 – с.167.

7. Білоконь О. С. Розвиток координаційних здібностей в дзюдо на етапі початкової підготовки / О. С. Білоконь // Єдиноборства, 2015.–№. 11. – С. 13-8. Бойченко Н. В. Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств / Н. В. Бойченко// Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. – (6 (44)). – С. 15-18.

9. Василий Каплинский, Инна Асаулюк Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ « Планер». - 2017. с 217-221.

10. Волошин О. О. Вплив методики удосконалення координації рухів засобами боротьби на поясах Алиш на рівень фізичного розвитку студентів / О. О. Волошин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт), 2018. – Вип. 3 К (97). - С. 127-130.

11. Волошин О. О. Формування рухових умінь студентів засобами боротьби на поясах Алиш з урахуванням вольової підготовленості / О. О. Волошин // Проблеми валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали VШ Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. – С. 56-59.

8. Євсєєв Л. Г. Біомеханіка : навч. програма. Вінниця : ВДПУ, 2011. 24 с. 28.

12. О. Галімський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3(41). – С. 78–85. 7.

13. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.

14. Денисенко Н. Г. Особистісно зорієнтоване фізичне виховання у Новій українській школі (для підготовки майбутніх учителів фізичної культури) : навч.- метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 208 с

15. Денисенко Н. Г. Формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури: історико-педагогічний аспект. Серія 1. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури в контексті професійної мобільності (історичний аспект): навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 168 с.

16. Денисенко Н. Г. Формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури: методологічний аспект. Серія 2. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури в контексті професійної мобільності (методологічний аспект) : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 172 с

17. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте / Л. В. Денисова, Л. А. Харченко, И. В. Хмельницкая. – К. : Олимпийская литература, 2008. – 127 с.

18. Дубовой О. В. Збереження здоров’я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // Materialy IX Miedzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013» Volume 25. Medycyna. : Przemysl. Nauka i studia, 2013. – str. 17 – 22.

19. Зайцев Є. В. Основи народно-сценічного танцю: навч. посіб. Вінниця : Нова книга, 2017. 416 с.

20. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня

соматичного здоров’я студентів: Автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту /Харківська державна академія фізичної культури. Х., 2004. 21 с.

21. Іващенко, О., Шепеленко, Г. Порівняльна характеристика координаційної і силової підготовленості учнів середніх класів. Теорія та методика фізичного виховання, (2), 22-30. Режим доступу: https://doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1096

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

23. Кожевникова Л.К. Воспитание координационных способностей на занятиях по физическому воспитанию. Физическое воспитание студентов, 2012; 1; 38–41.

24. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей. Київ: Освітв України, 2014. 12. Колумбет О.М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних

здібностей молоді. Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2012; 4; 62–65.

25. Колумбет О.М. Стимульований розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів-наочників. Вісник Чернігівського державного університету імені Т.Г. Шевченка, 2013; 107; 228–230.

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

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

28. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова

активність - здоровий спосіб життя — здорова нація". Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/541-2018-%D1%80.

29. Прокопова Л. І. Гученко А.Б., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 213-216.

30. Прокопова Л.І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура: Навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома, 2017. 211 с.

31. Prusik K., Prusik Kat., Kozina Z.L., Iermakov S.S. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educa-tional establishments. Физическое воспитание студентов, 2013;1;54-61.

32. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. Modern researcher in psychology and pedagogy: Collectivemonograph -Riga: Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2020. 428 p. С.333-352. 33. Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю. Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров’я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ « Планер», 2017. с 217-221

34. Ровний А. С. Особливості функціональної активності кінестетичної і зорової сенсорних систем у спортсменів різних спеціалізацій / А. С. Ровний // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1(45). – С. 104–108.

35. Рибалко П.Ф. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури / Л.І. Прокопова, А.Б. Гученко, С.В. Гвоздецька, П.Ф.

Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.

36. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93)

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

38. 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;163;2;344-348.

39.Терещенко И.А., Оцупок А.Р., Крупеня С.В., Левчук Т.М., Болобан В.Н. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике. Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физи-ческого воспитания и спорта, 2013; – С. 60–70.

40. Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року». Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text.

41. Функціональний вік сучасного студента: монографія // За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В.М. Копи. – Харків: «Факт». – 2018. – 172 с.

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

43. Функціональний вік сучасного студента: монографія // За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В.М.Копи. – Харків: «Факт», 2018. – 172 с.

44. Харченко Р. М. Методика викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у вищому навчальному закладі / Р. Харченко, С. Хоменко, А.

Красілов, П. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 5 (89), - С. 183 - 195.

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

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА
Оцінка рухового режиму у тижневому циклі студента щодо рівня зацікавленості у розвитку фізичних якостей

Дата заповнення анкети:

Стать: _____.

Дата народження (число, місяць, рік):_____

Місце проживання: _____

Практично здоровий: так ні

Маю захворювання: _____

Ваш Індекс Брока: відношення ваги тіла до зросту; вага (гм)-зріст (см)

Ваш артеріальний тиск: _

Режим харчування: поганий. Задовільний. Хороший. Відмінній.

Шкідливі звички: так ні

На мій погляд я: Оптиміст. Песиміст. Поміркований.

Потреба у розвитку фізичних якостей: так ні.

Я згоден на анонімну обробку даних цієї анкети: так ні.