

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

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

Ключові слова: фізичне виховання, координаційні якості, стрибучість.

Постановка проблеми. Стан і рівень фізичної підготовки студенток вищої школи є предметом серйозних досліджень фахівців. На думку дослідників, сучасна практика фізичного виховання студенток не забезпечує належного рівня їх фізичної, інтелектуальної і когнітивної підготовки, так необхідної сьогодні для забезпечення його реальних конкурентних переваг на ринку праці. На це вказують публікації в періодичних та наукових виданнях, де вказується недопустимо низька ефективність діяльності кафедр фізичного виховання державних ВНЗ [1; 2; 3; 7; 9; 11 та інші].

У системі фізичної підготовки студенток особливе місце належить розвитку і вдосконаленню координаційних якостей, що постають ключовими у процесі оволодіння людиною руховими навичками, розвитку необхідних фізичних якостей – сили, швидкості, спритності та точності рухів, їх раціональності тощо [4; 5; 10; 11 та інші].

Розвиток координаційних якостей дає можливість розширити діапазон адаптивних можливостей студенток з урахуванням індивідуально-генетичної залежності. Пристосовні реакції на фізичне навантаження обумовлюються її характером, тому розвиваючи і удосконалюючи координаційні якості необхідно диференціювати їх за різновидами і проявами.

При вирішенні проблеми розвитку і вдосконалення координаційних якостей слід також враховувати морфофункціональні особливості молодого організму, які визначають його адаптивні можливості [4; 5; 10; 11; 13; 14 та інші]. Мобільність регуляторних механізмів, яка характерна для студентського віку, дає можливість побудувати навчальний процес на основі чітко виражених закономірностей гетерохронного розвитку функціональних систем.

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

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

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

Результати дослідження та їх обговорення. Для перевірки ефективності методики розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ за їх різновидами та проявами (спритність, точність, рівновага, рухливість, стрибучість, влучність, ритмічність та пластичність) був проведений педагогічний експеримент протягом трьох років (2007-2010 р.р.). Із студенток Київського університету імені Бориса Грінченка та Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка

були підібрані експериментальні та контрольні групи. Студентки експериментальних груп займалися за експериментальною методикою вдосконалення координаційних якостей. Студентки контрольних груп займалися за традиційною методикою, згідно до програми з фізичного виховання для студенток ВНЗ. Контроль показників різновидів координаційних якостей здійснювався на початку та в кінці кожного року дослідження.

Методика розвитку координаційних якостей базувалася на концепції забезпечення оптимального обсягу м'язової активності при використанні фізичного навантаження не менше 1-2 годин щоденних занять на свіжому повітрі. До змісту методики розвитку стрибучості входили комплекси рухових завдань з переважною спрямованістю на приріст показників конкретного її різновиду з урахуванням одночасної дії фізичного навантаження на вдосконалення основних проявів досліджуваної координації. З цією метою була застосована система тестів та критеріїв оцінювання [11], що дозволяло з достатньою об'єктивністю вимірювати темпи приросту стрибучості за її основними різновидами. Значна увага приділялася різноманітності м'язового навантаження, що базується в основному на програмі з фізичного виховання студенток ВНЗ. Широке використання різноманітних варіантів фізичних вправ, що містяться в програмі шляхом використання різних умов і способів їх виконання, впровадження творчих завдань, які привчають студенток до конструювання нових моделей вже вивчених фізичних вправ, активізувало їх рухову діяльність, стимулювало реалізацію резервних можливостей.

Педагогічна система, спрямована на формування стрибучості, враховує її основні різновиди і прояви. Особливістю методики стимульованого розвитку є розроблення системи спеціальних вправ, спрямованих не лише на розвиток вибухової сили і швидкості, але і на оволодіння ритмом розгону (у поєднанні з високою швидкістю) і ритмом відштовхування. Кожен різновид стрибучості має різні ритмічні характеристики, отже, і підбір вправ для оволодіння ритмом рухів має бути різним. При цьому повинні вирішуватися головні завдання – навчити студенток погоджувати зусилля при відштовхуванні із заданою швидкістю, з урахуванням конкретних часових інтервалів. Наприклад, рівномірний біг під звук метронома включав:

- біг з акцентом на передостанній крок;
- збільшення зусиль на передостанньому і останньому кроці; із запам'ятовуванням довжини кожного з них і величини перерозподілу зусиль. Повторення цього завдання в різних умовах і ситуаціях (на тренуванні в різний час, після тривалої та укороченої розминки, з використанням обтяжень, в різну погоду).

Певні резерви в прирості стрибучості закладені в досягненні узгодженості маху рук з відштовхуванням, що не лише збільшує висоту вильоту, але і забезпечує необхідну гармонійність рухових дій. Одним з різновидів стрибучості є *вистрибування вгору з місця поштовхом двох ніг з махом рук*.

Подолання власної ваги і переміщення його на певну висоту (при стрибках у висоту) пов'язане зі значними проявами сили і швидкості рухів. Засвоєння ритму рухових дій дає можливість збільшити висоту вистрибування, що досягається використанням низки спеціальних вправ:

- з основної стійки у розмітці, нанесеної на проліт гімнастичної стінки, що займається виконує полуприсід, відводячи руки назад для замаху. За сигналом викладача (голосом, оплеском, по свистку) студентка виконує стрибок вгору з махом рук, торкаючись як можна вище рукою розмітки;

- те ж завдання, але присідання виконується на звук голосу викладача: "і-і" або за сигналом "раз!" – стрибок з махом рук, з торканням розмітки. В цьому випадку задається ритм не лише відштовхування, але і підготовчої фази.

- те ж, але сигнал голосом або оплеском викладач подає у завершуючій фазі відштовхування, завдяки чому посилюється поштовх ногами у поєднанні з махом рук в заданий момент. Студенткам пропонується запам'ятати м'язові відчуття при виконанні різних варіантів стрибкових вправ, вибравши для себе оптимальний. Індивідуальні особливості визначають різний розподіл м'язових зусиль в часі та у просторі, тобто різний ритм:

- а) при рівномірному, повільному присіданні і відведенні рук для замаху, з наступним швидким наростанням зусиль під час виконання поштовху ногами і вильоту вгору;

- б) при швидкому присіданні з наступним різким поштовхом, у поєднанні з енергійним махом рук. Значення цих вправ полягає у встановленні раціонального індивідуального ритму рухових дій. Велика висота вильоту дає можливість вибрати оптимальний варіант ритму стрибкової вправи, що свідчить про узгодженість рухів і збіг за часом сильного маху рук з моментом завершення відштовхування двома або однією ногою. Отже, гармонія рухів досягається при узгодженості сили, швидкості та ритму рухів.

Для засвоєння ритму рухів використовуються різні вправи. Так, для ритмічної підготовки в різних стрибках (у довжину і у висоту з місця, поштовхом однієї ноги, з одного кроку і з розгону) пропонуються наступні завдання:

– багатоскоки з акцентом на швидкість відштовхування від опори (під звуку метронома), по черзі, на правій і лівій нозі. Ці зусилля сприяють узгодженню зусиль при відштовхуванні із заданою швидкістю, з урахуванням конкретних часових інтервалів;

- рівномірний біг під звук метронома;
- біг з акцентом на передостанньому кроці;
- біг з посиленням передостаннього і останнього кроків; із запам'ятовуванням довжини кожного з них і величини перерозподілу зусиль;
- повторення цього завдання в різних умовах, після тривалої і укороченої розминки, з використанням обтяжень, в різну погоду тощо.

Важливим критерієм якості їх виконання є точність попадання на місце відштовхування при збільшенні швидкості розгону, а також сили відштовхування в стрибках в довжину і у висоту. Додатковим прийомом перевірки і запам'ятовування заданих вправ може служити позначення бавовною кожного бігового кроку з акцентом на передостанній і останній крок.

Стрибучість, що проявляється у *стрибку вгору з розгону (3-5 кроків) поштовхом однієї ноги з махом рук*, як один з різновидів досліджуваної рухової координації, також розвивається в процесі стимульованого розвитку. При розвитку сили і швидкості скорочення м'язів нижніх кінцівок провідне значення має сила м'язів – розгиначів стегна, гомілки і згиначів стопи. Стрибковий рух, як відомо, має фазу амортизації і фазу активного відштовхування. У момент амортизації центр тяжіння прямує вниз, наближаючись до опори. Кут згинання в колінному суглобі значно зменшується і, залежно від характеру стрибка, може скласти від 110° до 128°. Цій фазі властива поступлива робота м'язів.

Подолання власної ваги і переміщення її на певну висоту пов'язане зі значними проявами сили і швидкості рухів. Велике значення має при цьому момент узгодження відштовхування ногою з махом рук. Це досягається при оволодінні ритмом рухових дій шляхом використання спеціальних вправ:

- прослухавши три рівномірних оплеска, на четвертий, гучніший, студентка виконує енергійний мах руками;
- відповідно до ритму трьох рівномірних оплесків студентка виконує три кроки розгону, а на четвертий, акцентований, робить різкий мах руками;
- з трьох кроків розгону в заданому ритмі виконується поштовх з махом рук.

Кожна наступна вправа пропонується після засвоєння попереднього. Правильність вибору рухових дій і методики навчання визначається за темпами приросту висоти стрибка. Наступним різновидом стрибучості є *вистрибування вгору з присіда на одній нозі*. Цей стрибок виконується без маху і з махом рук, з обтяженнями, з похилої поверхні тощо.

При вистрибуванні вгору з присіда на одній нозі велике значення мають не лише сила і швидкість м'язових скорочень нижніх кінцівок, але і кут нахилу тіла, напрям і сила маху рук. При цьому необхідно домагатися узгодженості основних параметрів рухів у часі, тобто збігу маху рук з відштовхуванням при оптимальному нахилі тіла.

Засвоєння раціонального ритму рухів досягається за допомогою системи спеціальних вправ:

– вистрибування вгору з присіда на одній нозі, руки на пояс, запам'ятовуючи характер розподілу м'язових зусиль (поступове їх збільшення у міру переміщення тіла вгору, з різким зростанням у момент відштовхування від опори);

– просування вперед-вгору стрибками з присіда на одній нозі, руки на пояс, з різним розподілом зусиль: два стрибки в чверть сили, два стрибки – в половину і два – в повну силу (із запам'ятовуванням м'язових відчуттів при різних варіантах);

– вистрибування вгору з присіда на одній нозі з махом рук вгору. Основна увага зосереджується на поєднанні маху рук із закінченням поштовху. Порівнюються і запам'ятовуються характер м'язових відчуттів при виконанні стрибка без допомоги рук і з махом рук, уточнюється момент поєднання рухів і поштовху. Критерієм оцінювання узгодженості рухових дій є висота вильоту, вимірювана за розміткою (наприклад, у прольоту гімнастичної стінки);

– серія стрибків вгору з присіда на одній нозі, з махом рук (3-5 разів), з різною мірою докладання м'язових зусиль при кожному вистрибуванні. Наступний стрибок має бути вище за попередній. Визначається різниця у висоті стрибка з махом рук і без їх допомоги. Запам'ятовується момент збігу рухів рук вгору із закінченням відштовхування, ритм рухових дій і характер м'язових відчуттів. Критерієм ефективності виконання вправ по розвитку і вдосконаленню стрибучості є висота вистрибування.

Висота і дальність стрибка значною мірою залежать від здатності до максимально швидкого розвитку зусиль. Рух рук створює початковий імпульс, що забезпечує задану швидкість рухів і сприяє прояву вибухової сили. Переміщення положення ЗЦТ тіла визначається, в першу чергу, оптимальним поєднанням вертикальної і горизонтальної швидкості вильоту. Найскладнішою фазою стрибка є перехід від розгону до поштовху. Ефективність дій в цій фазі визначається збігом моменту завершення відштовхування з вертикальним положенням тіла над опорою.

Отже, стрибучість визначається низкою доданків, включаючи оптимальний кут вильоту і швидкість махових дій. Це пред'являє підвищені вимоги до ритму рухів.

Один з проявів стрибучості – *вистрибування вгору після стрибка в глибину*, особливістю якого є положення тіла і окремих ланок, обумовлене попередніми діями. Чим вище опора, тим більші вимоги пред'являються до рівня розвитку рухово-координаційних якостей. Тут проявляється висока міра взаємозв'язку висоти стрибка з рівнем розвитку сили м'язів і їх скорочувальними здібностями, що вимагає оволодіння ритмом рухів. З цією метою можна використовувати наступні спеціальні вправи:

- серії стрибків в глибину з лавки на лавку, поставлених паралельно один одному на відстані 1-1,5 м, з акцентованим відштовхуванням від підлоги під оплески руками або сигнал голосом;

- те ж з махом рук вперед-вгору. Амплітуда і сила маху визначається ритмом оплесків викладача;

- стрибок вгору з махом рук після стрибка в глибину з підвищеної опори (двох гімнастичних лавок, поставлених одна на одну). Запам'ятовується різний характер м'язових відчуттів за умов виконання рухового завдання, що змінюються, засвоюються зміни в ритмі рухів;

- вистрибування вгору з махом рук після стрибка в глибину з гімнастичної лавки для встановлення оптимального індивідуального ритму рухів. Критеріями оцінювання ефективності рухових дій є збільшення висоти вильоту (визначуваною по розмітці) і швидкість виконання поштовху після стрибка в глибину (вимірюваною за секундоміром). Час виконання поштовху ногами визначає, у свою чергу, тривалість маху рук вперед-вгору. Чим коротше період відштовхування, тим різкіше мах рук. Таким чином, засвоєння раціонального ритму руху контролюється зміною конкретних параметрів рухових дій.

У момент прояву швидкісно-силових якостей в складній руховій дії (стрибок в довжину, у висоту тощо) найбільший результат спостерігається у тому випадку, якщо напруга окремих м'язів досягає не граничних, а оптимальних величин. Гранично можлива напруга дає очікуваний ефект тільки в м'язах, що беруть участь у фінальному зусиллі або в завершальній дії.

Наступний різновид – *стрибучість, що проявляється при стрибку в довжину з місця поштовхом двох з махом рук*. Ця вправа представлена в літературі як один з основних тестів для визначення розвитку рівня стрибучості. Стрибок в довжину виконується з розгону, від швидкості якого, значною мірою, залежить результат. Велике значення має також психологічна установка на виконання відштовхування "на швидкість".

Головний метод розвитку швидкості виконання поштовху – багатократне повторення стрибкових вправ з поступовим скороченням часу на відштовхування. Розвиток стрибучості можливий тільки за умови тонкого і точного узгодження в роботі окремих м'язових груп, правильного чергування м'язової напруги і розслаблення. Від стрибуна потрібне вміння управляти рівнем м'язової напруги. Навчити ізолювано управляти різними групами м'язів можна тільки в процесі вправ в довільному м'язовому розслабленні.

На тренувальних заняттях стрибун не повинен допускати зайвої тонічної напруженості м'язів, що ускладнює координацію рухів. Напружуючи окремі групи м'язів, а потім їх розслаблюючи, потрібно виразно розрізняти ці відчуття. У практиці спортивної підготовки данні задачі можна вирішувати шляхом широкого застосування обтяжень (наприклад, присідання з грифом від штанги, з поступовим збільшенням ваги обтяження, додаванням до грифа дисків; вистрибування з присіда з грифом від штанги тощо).

Значні фізіологічні зрушення, які сприяють вдосконаленню внутрішньом'язової координації, відбуваються при виконанні вправ в складних умовах, стрибка в довжину з розгону, "потрійного" тощо; по схилу знизу-вгору, з використанням поясу із обтяженням. Вибір засобів, методів і методичних прийомів визначається викладачем залежно від завдань, етапу і підготовленості студенток. Таким чином, підбираючи систему спеціальних вправ, можна розвивати і удосконалювати різні різновиди стрибучості з урахуванням спортивної спеціалізації, завдань навчально-тренувального процесу, місця проведення занять тощо. Важливо також використовувати різноманітні методичні прийоми і умови виконання рухових завдань для підвищення емоційності занять, інтересу до навчально-тренувального процесу, працездатності.

Аналіз темпів приросту стрибучості при *стрибках у висоту з місця, поштовхом двох ніг, з махом рук* показав, що при природному розвитку вони виявилися нижчими, ніж при стимульованому розвитку, що узгоджується з приведеними літературними даними.

Стрибкові вправи пов'язані з відтворенням величини заданої м'язової напруги. При цілеспрямованому розвитку цього різновиду стрибучості темпи приросту виявилися найбільш високими у студенток експериментальних груп. Це пов'язано з швидшим збільшенням м'язової маси і, відповідно, м'язової сили, що позитивно впливає на темпи приросту цього різновиду координаційної якості.

При дослідженні темпів приросту *стрибучості в стрибках у висоту з розгону з махом рук* добрі результати зафіксовані у студенток, як в контрольних, так і в експериментальних групах.

Аналіз приросту результатів у *стрибках у довжину з місця, поштовхом двох ніг з махом рук* виявив вищі темпи приросту при стимульованому розвитку. Приріст обумовлений кращим проявом швидко-силових якостей і збільшенням показників м'язової сили. В процесі стимульованого розвитку цього різновиду стрибучості вищі темпи приросту, які показали студентки експериментальних груп, були викликані використанням спеціальної методики, спрямованої на досягнення тонкого узгодження роботи окремих м'язових груп, раціонального чергування м'язової напруги і розслаблення.

Дослідження характеру формування *стрибучості при стрибках вгору з присіда на одній нозі з махом рук* дозволило встановити різні темпи приросту у студенток досліджуваних груп. Це пов'язано із здатністю до швидкої координації рухів у момент завершення відштовхування від опори з активним махом рук. У студентському віці створюються умови, коли досить висока пластичність нервових процесів поєднується з необхідним рівнем розвитку швидко-силових якостей, забезпечуючи необхідний ефект.

Аналіз показників приросту *стрибучості при вистрибуванні вгору з махом рук після стрибка в глибину*, дозволив виявити вищі темпи приросту при стимульованому розвитку. Цей різновид стрибучості пов'язаний з проявом вибухової сили, що вимагає значних м'язових зусиль у поєднанні з швидкістю, хорошою руховою реакцією, високою функціональною рухливістю. Важлива також при цьому раціональна взаємодія ланок тіла (початок маху рук з моментом відштовхування, швидкістю їх переміщення і напрямом руху).

Висновки. Розвиток і вдосконалення стрибучості необхідно здійснювати з урахуванням особливостей кожного її різновиду. Це дає можливість не лише виявити загальні закономірності зміни стрибучості, але і максимально індивідуалізувати навчально-тренувальний процес.

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

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

У подальших публікаціях нами будуть розкриті дані щодо методик стимульованого розвитку інших координаційних якостей студенток.

Використані джерела

1. Быков В. А. Теоретико-методологическое обоснование комплексной системы спортивной подготовки студентов высших учебных заведений физической культуры / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 50-54.
2. Грибан Г. П. Анализ stanu здоров'я абітурієнтів та студентів які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г. П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання. – №3. – 2004. – С. 145-149.
3. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54-61.
4. Григорьева С. А. Экспертная оценка координационных способностей, профессионально-значимых для бакалавров экономического профиля / С. А. Григорьева // Учёные записки. – 2011. – №5(75). – С. 47-50.
5. Запорожанов В. А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями / В.А. Запорожанов, Т. Борчински // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №9. – С. 52-55.
6. Ильин Е. П. Структура психомоторных способностей / Е. П. Ильин // Психомоторика. – Л., 1976. – С. 4-22.
7. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №8. – С. 36-40.
8. Кобяков Ю. Л. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. Л. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С. 43-46.
9. Коваленко Ю. О Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів / Ю. О. Коваленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №12. – С. 56-59.
10. Кожевникова Л. К. Воспитание координационных способностей на занятиях по физическому воспитанию / Л. К. Кожевникова // Физические качества студентов. – 2012. – №1. С. 38-41.

11. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія / О. М. Колумбет. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
12. Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А. Н. Крестовников. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 530 с.
13. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
14. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
15. Солодков А. С. Физиология человека / А. С. Солодков, Е. Б. Солодков. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
16. Туревский И. М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей : автореф. дисс. на соискание ученой степени кандидата пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / И. М. Туревский. – М., 1980. – 23 с.

Kolumbet A., Chernovsky S.

INFLUENCE OF METHODS OF THE STIMULATED DEVELOPMENT OF JUMPING ABILITY IS ON THE INDEXES OF COORDINATING INTERNALS OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL INSTITUTES OF HIGHER

In the article the expounded analysis of long-term researches of methods of the stimulated development of coordinating internalss of students of pedagogical institutes of higher (in particular, to jumping ability). The methods of development of coordinating internalss were based on conception of providing of optimal volume of muscular activity at the use of the physical loading not less than 1-2 hours of daily employments on fresh air. In maintenance of methods of development of jumping ability the complexes of motive tasks were included with a repressing orientation on the increase of indexes of her concrete variety taking into account the simultaneous operating of the physical loading on perfection of basic displays of the investigated coordination. To that end there was the applied system of tests and criteria of evaluation which allowed with sufficient objectivity to measure growth of jumping ability rates after her basic varieties. Considerable attention was spared to the variety of the muscular loading. Deployment of various variants of physical exercises which are contained in the program by the use of different terms and methods of their implementation introductions of creative tasks, which train students to constructing of new models of the already studied physical exercises, activated them motive activity, stimulated realization of reserve possibilities.

Materials of researches showed that jumping ability is difficult enough coordinating quality, which has different displays and varieties perfection of which requires the use of various exercises. Creative motive tasks require different terms for their realization, and for an evaluation corresponding criteria are needed.

Data of researches are got testify that developing adroitness is necessary in accordance with her varieties and displays, that, in turn, requires the corresponding going near maintenance of methods of her perfection.

Key words: *physical education, coordinating internalss, jumping ability.*

Стаття надійшла до редакції 23.08.2016