

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

**«Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку
координаційних здібностей та їх удосконалення»**

Методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів усіх спеціальностей
основної та спеціальної медичної групи

Затверджено
редакційно-видавничою
радою університету,
протокол № 3 від 10.10. 2018 р.

Харків
НТУ «ХПІ»
2018

«Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей та їх удосконалення». Методичні вказівки для студентів основної та спеціальної медичної групи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / уклад.: І.В. Дегтярєва, М.Г. Долгарєва, Ю.М. Гасан, та інші – Харків : НТУ «ХПІ». – 23 с.

Укладачі: І.В. Дегтярєва, М.Г. Долгарєва, Ю.М. Гасан, О.Г. Горільчаник, А.А. Алпатова

Рецензент доц. Н.Ю. Борейко

Кафедра фізичного виховання

ВСТУП

Виконання вправ на оволодіння координаційними здібностями дає можливість людині раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань, що необхідно при подальшому використанні навичок в професійно-прикладній діяльності.

Координаційні здібності – це сукупність рухових здібностей, що визначають швидкість освоєння нових рухів, а також уміння адекватно перебудовувати рухову діяльність при несподіваних ситуаціях.

Основними компонентами координаційних здібностей є здібності до орієнтування в просторі, рівноваги, реагування, диференціюванню параметрів рухів, здатності до ритм, перестроювання рухових дій, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів. Їх можна розділити на три групи.

Перша група. Здібності точно узгоджувати і регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів.

Друга група. Здібності підтримувати статична (позу) і динамічну рівновагу.

Третя група. Здатності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості (скутості).

Студент повинен мати уявлення щодо поняття фізичної якості «координація», вміти запропонувати засоби і методи для її розвитку, оволодіти різними вправами на розвиток координації, набути здатність до виконання тестів.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Спортивне обладнання необхідне для досягнення конкретної мети (легкоатлетичний інвентар, бар'єри різної висоти, гімнастичні лави, м'ячі, набивні м'ячі, скакалка, різні обтягування), музичне обладнання.
2. Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки.

РОЗДІЛ 1

1.1 Загальні положення

Слово «координація» латинського походження. Воно означає узгодженість, об'єднання, упорядкування. Відносно рухової діяльності людини вживається для визначення ступеня узгодженості її дій з реальними вимогами навколишнього середовища.

Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Складність управління опорно-руховим апаратом полягає в тому, що тіло людини складається зі значної кількості біоланок, які мають більше ста ступенів свободи. Якщо координаційні якості людини розвинені недостатньо, управління рухами ланок тіла вона намагається здійснити шляхом фіксації значної кількості суглобів. Ускладнює виконання нових рухових дій і нездатність людини ефективно використовувати реактивні сили, що виникають при взаємодії ланок тіла в процесі зміни швидкості і напрямку координаційних автоматизмів, і стомленість, і надмірна мотивація, страх і незвичайні умови рухової діяльності та ін.. причини

Координаційні здатності людини дуже різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють. Можна виділити такі відносно самостійні види координаційних здатностей:

- здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів;
- здатність до збереження рівноваги;
- відчуття ритму;
- здатність до орієнтування у просторі;
- здатність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів (спритність).

У спортивній руховій діяльності всі названі координаційні здатності проявляються не в чистому вигляді, а у складній взаємодії. В конкретних ситуаціях окремі координаційні здатності відіграють головну роль, а інші допоміжну.

В основі методики вдосконалення здатності до оцінки і регуляції рухів повинен бути такий підбір тренувальних дій, які б забезпечували підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності просторових, часових і динамічних параметрів рухів.

Важливе значення в розвитку здатностей, що базуються на пропріорецептивній чутливості, слід вводити вправам, спрямованим на покращання точності м'язових сприйняття або відчуттів параметрів рухів. Слід також враховувати, що до системи управління рухами входить сенсорна інформація від суглобово-м'язового апарату, яка адекватно відображає кінематичні і динамічні характеристики рухів.

Здатність до збереження рівноваги. Рівновага як здатність до збереження стійкої пози може проявлятися у статичних і динамічних умовах за наявності

опори та без неї. Слід розрізняти два механізми збереження рівноваги. Перший проявляється тоді, коли збереження рівноваги є основним руховим завданням. У цьому випадку підтримування стійкої пози є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Другий механізм реалізується, якщо реакції пози входять до складу рухів зі складною координацією і будь яка з цих реакцій має запобіжний, а не рефлекторний характер і є складовою частиною програми рухової дії.

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати просторові, часові, швидко-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій. Особливого значення це відчуття набуває в рухових діях для яких характерна значна координаційна складність і попередня детермінованість рухів (наприклад танці). Ефективність розвитку відчуття ритму залежить від активності мобілізації психічних процесів. Корисним тут може бути ідеомоторне тренування.

Здатність до орієнтування в просторі визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання. Для вдосконалення здатності до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довільної уваги.

Здатність до довільного розслаблення м'язів. Під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок довільного скорочення, робота інших м'язів спрямована на збереження стійкої пози. Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів застосовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції ступеня їхньої напруженості.

Координованість рухів Координованість рухів – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок (єдиноборства, спортивні ігри). Координованість рухів тісно пов'язана зі здатністю до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів руху:

Таблиця 1 – Здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів руху

Структурний елемент	Методи розвитку	Засоби
Відтворення нового руху.	Повторний, цілісний.	Загальнорозвиваючі вправи на координацію рухів різними частинами тіла. Вправи з незвичайних вихідних положень
Управління рухами: у просторі, за часом, за ступенем м'язових зусиль.	Повторний. Метод термінової інформації про виконання вправи.	Вправи на відтворення просторових, часових і силових характеристик руху. Вправи на диференціювання просторових, часових і силових

		характеристик руху.
Збереження стійкості пози(рівноваги): статична та динамічна рівновага, статокінетична стійкість	Стандартно-преривна вправа з ординарним інтервалом відпочинку. Варіативно-преривна вправа з ординарним відпочинком	Акробатичні вправи. Вправи на батуті. Вправи на ренському колесі.

1.2 Засоби розвитку координаційних здібностей

В основі методики розвитку координаційних здатностей повинне бути виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод, катання на лижах, бігові вправи з подоланням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі та ін.), вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні та рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках та зі збільшеною кількістю гравців).

Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або про бігання певної відстані з заплющеними очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; про бігання або проливання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативним обтяженням та ін.. Часткове або повне виключення одних аналізаторів сприяє активізації функції інших, що позитивно позначається на формуванні кінестезичних способів рухів, наявність яких обумовлює координаційні можливості.

Під час розвитку здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів перевагу слід віддавати вправам, спрямованим на покращання м'язових сприймань або відчуттів м'яча, планки, бар'єра, снаряда та ін. Так для покращання відчуття м'яча у кидку, при ударі, прийомі або передачі необхідно застосовувати м'ячі різних розмірів і маси, широку варіативність сили кидків і ударів дальність польоту. Для покращання відчуття снаряда доцільно застосовувати ядра і списи різних розмірів і маси.

Для розвитку здатності до збереження рівноваги фахівці рекомендують застосовувати відносно самостійні групи різноманітних вправ в ускладнених умовах:

1. збереження рівноваги на одній нозі в різних положеннях з рухами тулуба, рик, вільної ноги;
2. стійки на руках, голові з різними положеннями ніг;
3. різкі повороти, нахили і колові рухи головою, стоячи на одній або двох ногах, з різними положеннями і рухами рук, тулуба, вільної ноги;
4. колові рухи тулубом, стоячи на одній або двох ногах;
5. виконання рухів, стоячи на обмеженій опорі;

6. раптове припинення руху за сигналом (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів;

7. виконання різних рухових дій із заплющеними очима.

Покращанню відчуття ритму сприяє використання різних світлових і звукових сигналів, які виконують роль ритмолідерів. Це можуть бути прості сигнали (рахунок, удари в долоні) або складні (музичний супровід).

Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів доцільно застосовувати різноманітні вправи, що сприяють їхньому помітному розслабленню, раціональному чергуванню напруження і розслаблення, регулюванню величини напруження. Зокрема ефективними є вправи, що потребують поступового або різкого переходу від напруження м'язів до їхнього розслаблення, вправи в яких напруження одних м'язів супроводжується максимальним розслабленням інших (наприклад, довільне напруження м'язів правої руки з одночасним, по можливості великим розслабленням м'язів лівої руки), вправи, в яких необхідно підтримувати рух розслабленої частини тіла за інерцією за рахунок руху інших частин (наприклад, колові рухи розслабленими руками за рахунок роботи м'язів ніг і тулуба). Покращанню здатності до розслаблення м'язів сприяє раціональне чергування ізометричних напружень (1–3 с) з наступним, по можливості, повним розслабленням.

Таким чином, основними засобами розвитку координаційних здатностей є фізичні вправи. Вони повинні бути, по можливості різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах (різні вихідні положення, обмежений простір і час, часткове або повне виключення зорового або слухового аналізаторів, пересічена місцевість, рухлива опора і т. ін.)

Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у студентів доцільно застосовувати аутогенне тренування. Зокрема формули самонавіювання.

РОЗДІЛ 2

2.1 Загальні положення методики розвитку координаційних здатностей

У реальних умовах спортивної діяльності різні види координаційних якостей проявляються як у тісній взаємодії між собою, так і з іншими фізичними якостями (сила, швидкість, витривалість, гнучкість). У зв'язку з цим, якщо для розвитку інших фізичних якостей застосовуються досить складні у координаційному плані вправи або вони виконуються в ускладнених умовах, то паралельно розвиваються і координаційні здатності. Проте досягти високого рівня їхнього розвитку можна лише за рахунок раціонального застосування адекватних засобів і методів та з урахуванням їх впливу на головні фактори, від яких залежить прояв того чи іншого розвитку координаційних здатностей.

Плануючи тренувальні завдання з розвитку координаційних здатностей, слід враховувати такі компоненти навантаження: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи (підходу, завдання), кількість повторень конкретної вправи (підходу, завдання), тривалість і характер пауз між вправами (підходами, завданнями).

Складність рухів. Для розвитку координаційних здатностей застосовують вправи різного ступеня складності: від відносно простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і готують нервово-м'язовий апарат до більш складних рухових дій, до дуже складних, які вимагають повної мобілізації координаційних можливостей. Удосконалення різних видів координаційних здатностей найбільш ефективно відбувається тоді, коли складність рухів коливається у діапазоні 75–90% індивідуально доступного рівня. За цих умов виконання вправ ставить перед функціональними системами організму досить високу вимоги, що стимулюють реакції адаптації, котрі лежать в основі розвитку координаційних якостей, але не призводять до швидкої стомленості аналізаторів та зниження ефективності виконання тренувальних завдань. Це дозволяє виконати необхідний для повноцінної адаптації обсяг відповідальної роботи, що сприяє розвитку координаційних здатностей.

Завдання невисокої (40–60% індивідуального максимуму) та помірної (60–70% індивідуального максимуму) координаційної складності ефективні в заняттях зі студентами фізично слабкими. В заняттях з фізично добре підготовленими студентами ці вправи застосовуються як підготовчі перед виконанням більш складних. Орієнтовне співвідношення вправ різної координаційної складності може бути таким: 5–10% роботи високої складності, 30–40% помірної, 40–50% – високої і 10–15% роботи, яка близька до граничних індивідуальних можливостей.

Інтенсивність роботи. В сонові тренувальних завдань із розвитку координаційних здатностей, як і при розвитку інших фізичних якостей, лежить загальна тенденція застосування невисокої інтенсивності на початкових етапах виконання певних вправ, її поступово зростання по мірі підвищення функціональних можливостей організму і, зрештою, виконання вправ із високою та близькою до індивідуального максимуму інтенсивністю в заняттях із фізично добре підготовленими студентами.

Тривалість окремої вправи (підходу, завдання). Тривалість безперервної роботи в окремих вправах, підході (серії повторень одного і того самого руху) коливається в широкому діапазоні: від 10 до 200 с. Протягом цього часу, з одного боку, може досягти тренувального впливу, котрий викличе адаптаційні зміни, а з іншого – забезпечить високоефективний контроль за якістю роботи і доцільну регуляцію м'язової діяльності, оскільки робота припиняється до прояву явної стомленості.

Тривалість роботи може залежити і від поставленого в занятті завдання. Якщо вправа повинна сприяти засвоєнню складного в координаційному плані руху, то тривалість її обумовлюється необхідністю роботи в стійкому стані і, безумовно, вона невелика. Якщо розвивається здатність до прояву високого рівня координації рухів на фоні стомлення, характерного для певного виду професійної діяльності, то тривалість роботи може бути значно збільшена.

Кількість повторень конкретної вправи (підходу, завдання). Розвиток координаційних якостей пов'язаний із використанням великої кількості різноманітних рухових дій, що виконується в умовах роботи різної тривалості та інтенсивності; деякі з них необхідно повторювати багаторазово, окремі є результатом реакції на несподівану ситуацію і в чистому вигляді і відтворювати їх неможливо. Безумовно, що ці фактори суттєво впливають на кількість повторень однієї вправи, підходу або завдання.

При короткочасній роботі в кожній вправі (до 5 с) кількість повторень може бути досить великою – від 6 до 10–12. При більш тривалих завданнях кількість повторень пропорційно зменшується і може не перевищувати 2–3.

У цьому випадку вдається зберегти високу активність тих, хто займається. Та їхню зацікавленість до виконання завдання, а також забезпечити необхідну сумарну дію на функціональні системи організму і механізми, що несуть основне навантаження у прояві конкретного виду координаційних якостей.

Якщо виникає необхідність розвивати координаційні здатності в умовах стомлення, то кількість повторень суттєво збільшується: до 12–15 – при виконанні короткочасних, до 4–6 і більше – при виконанні більш тривалих завдань.

Кількість повторень обумовлюється також планом занять, його конкретними завданнями. При комплексному розвитку різних видів координаційних здатностей, що потребує застосування великої кількості різноманітних вправ, кількість повторів будь-якої з них незначне – не більше 2–3. Якщо здійснюється поглиблений розвиток одного з різновидів координаційних здатностей відносно конкретного рухового завдання, то кількість повторень вправ може збільшитися у три і бавить п'яти разів.

Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами. Звичайно паузи між окремими вправами досить тривалі – від 1 до 2–3 хв – і повинні забезпечувати відновлення працездатності, а також психологічне настроювання студентів на ефективне виконання чергового завдання. В окремих випадках, якщо завданням є виконання роботи в умовах стомлення, то інтервали

відпочинку можуть бути значно меншими (іноді до 10–15 с), що забезпечує виконання тренувального завдання в умовах прогресуючого стомлення.

За характером відпочинків між вправами може бути активним, пасивним і комбінованим. Комбінований відпочинок застосовується переважно при тривалих, а пасивний – при короткочасних інтервалах. При помірних за тривалістю інтервалах більш ефективним буде активний відпочинок.

В активній фазі відпочинку доцільно виконувати мало інтенсивну роботу, що сприяє розслабленню і помірно розтягуванню м'язів, як несли основне навантаження під час виконання вправ із розвитку координаційних якостей. У роботі з фізично добре підготовленими студентами доцільно також застосовувати самомасаж, ідеомоторні та аутогенні вправи.

2.2 Контроль за розвитком координаційних здатностей

Контроль за розвитком координаційних здатностей проводиться з метою як комплексної оцінки різних проявів координації, так і відносно ізольованого визначення здатності до оцінки і регуляції динамічних і часових параметрів рухів, здатності до збереження рівноваги, відчуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів і координованості рухів.

Оцінюючи координаційні здатності, орієнтуються на два вила рухів:

відносно стереотипні, до складу яких входить виконання наперед відомих вправ (при цьому оцінюється відповідність параметрів рухів їхньої раціональної структури, стабільність виконання вправ при наявності збиваючих факторів);

нестереотипні, пов'язані з ефективністю виконання рухів у складних варіативних ситуаціях.

Комплексу інтегральну оцінку координаційних здатностей можна дати, враховуючи час, необхідний для засвоєння складних рухових дій, або час від моменту виникнення певної рухової ситуації до початку результативної дії відповіді, або рівень результативності і раціонального складу рухових дій під час вирішення координаційних складних завдань.

В основі методики контролю здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів повинні бути тести в яких оцінюється темп рухів під час виконання рухових дій, точність рухів.

Для контролю здатності до збереження рівноваги застосовуються показники, що дають можливість оцінити тривалість збереження рівноваги в різноманітних групах дій:

- -тривалість збереження рівноваги, стоячи на одній нозі, з різними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;
- -тривалість збереження рівноваги в стійці на двох або на одній руці, або на голові;
- тривалість збереження рівноваги стоячи або переміщуючись з різною швидкістю обмеженою опорою;

При контролі відчуття ритму слід орієнтуватися на біомеханічні методи (динамометрію, відеомагнітоскопію).

В сонові методів контролю здатності до орієнтування у просторі повинні бути рухові завдання, що потребують оперативної оцінки ситуації, яка склалася, та реакції на неї раціональними діями.

Таким чином, для комплексної оцінки базового рівня координаційних здатностей слід застосовувати спеціальні програми рухових дій, до складу яких входять вправи, що вимагають прояву різних видів координаційних якостей.

Педагогічний контроль за розвиток координаційних здібностей здійснюється за допомогою тестування і інструментальних методик.

Тести, що визначають координаційні здібності:

1. Поєднання рухів руками, тулубом і ногами.

В.п. – основна стійка.

1. Крок вправо, ліву руку убік.
2. Крок лівою, праву руку убік.
3. Приставити праву, круг руками донизу.
4. Стрибок з кругом догори і руками вниз.

Те саме, але починати рух лівою ногою і правою рукою. Після показу і одного пробного виконання перевірити виконання тесту на оцінку.

2. Переключання з одного руху на інший.

В.п. – основна стійка

1. Стрибок нарізно, руки в сторони.
2. Стрибок ноги разом руки вниз. Повторити стрибки 4 рази, а потім швидко переключатися на наступну вправу:

В.п. – руки в сторону.

3. Стрибок ноги разом, руки в сторони.

Повторити 4 рази.

Після показу й одного пробного виконання перевірити виконання тесту на оцінку. Тести вважаються виконаними, якщо допущено не більш двох помилок

3. Контрольні тести для оцінки вестибулярної стійкості.

1. Після шести поворотів переступанням (на 360 кожний один поворот за 2 с) стати спиною до стіни (2 с) і пройти по прямій лінії 4 м.

5 б – відхилення від 0 до 20 см

4 б – відхилення від 21 до 25 см

3 б – відхилення від 26 до 30 см

2 б – відхилення від 31 і більше см.

2.3 Методичні вказівки до попередження травм

Оскільки координаційні здібності проявляються в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то будь які недоліки в методиці розвитку рухових якостей можуть бути причинами травм. Недосконала міжм'язова координація є головною причиною розтягувань і розривів сухожилків і м'язових волокон під час розвитку координаційних якостей

Перед виконанням вправ із розвитку координації необхідно ретельно проводити розминку із застосуванням вправ, подібних до тренувальних як за формою так і за змістом.

Швидкість виконання вправ, їх амплітуду і координаційну складність необхідно збільшувати поступово як в одному занятті, так і в системі суміжних занять.

Під час виконання вправ із додатковими обтяжуваннями потрібно узгоджувати їхню величину з індивідуальними можливостями студентів. Не можна виконувати недостатньо засвоєні вправи з високою інтенсивністю, із застосуванням ігрового і змагального методів на фоні стомленості та ін.

Не включати в заняття складно координаційні вправи при несприятливих зовнішніх умовах (слизько, погане освітлення, значні відволікаючі зовнішні подразники та ін.).

Таким чином, погано сплановані і організовані заняття фізичними вправами можуть нанести шкоду організму студентів. Щоб цього не трапалося, необхідно заздалегідь раціонально спланувати заняття з урахуванням особливостей контингенту і специфіки розвитку тієї або іншої фізичної якості.

2.4 Приклад загально-розвиваючих вправ на розвиток координаційних здібностей

Поєднання рухів руками і ногами.

1. В.п. – основна стійка.

1. Праву назад, праву руку вперед, ліву – назад.

2. Праву уперед, змінити положення рук.

3. Праву назад круг руками донизу.

4. В.п.

2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1. Поворот наліво, згинаючи ліву, ліву руку уперед, праву назад.

2. Змах правою уперед, випрямляючи ліву, ліву руку уперед, праву назад.

3. Праву назад на носок, зігнути ліву, праву руку уперед, ліву назад.

4. В.п.

Те саме, але в іншу сторону. Повторити 2–4 рази.

3. Вісім стрибків ноги нарізно і ноги разом з руками правою рукою уперед, ліва назад. 8 стрибків зі зміною ніг – права уперед, ліва назад, руки в сторони і уверх. Переключення з одних стрибків на інші без зупинки.

4. В.п. – основна стійка.

1-2. Ліву уперед, ліву руку в сторону, праву уперед.

3-4. В.п.

5-6. Праву уперед, ліву руку уперед, праву в сторону.

7-8 В.п.

5. В.п. – основна стійка.

1-2. Праву в сторону, праву руку уперед, ліву уверх.

3-4. В.п.

5-6. ліву в сторону, ліву руку уперед, праву вверх.

7-8. В.п.

Повторити два рази підряд.

Теоретичні питання до занять:

- 1.Знати критерії оцінки здібності до координації рухів.
- 2.Вміти пояснити як відповідно до критеріїв оцінки характеризуються координаційні здібності.
- 3.Бути у змозі розкрити один із критеріїв оцінки координації «уміння раціонально з точок зору цільової направленості організувати рухи і зусилля у просторі і за часом».
4. Вміти пояснити які координаційні здібності пов'язані з моторною пам'яттю.

Практична частина заняття:

- 1.Вміти виконувати вправи які сприяють розвитку координації.
- 2.Володіти основними засобами розвитку координаційних здібностей.
3. Виконувати тести поточного контролю з фізичної підготовленості.

Питання до самоконтролю знань:

- 1.Трактувати поняття фізичної якості «координація».
- 2.Різновиди координаційних можливостей.
3. Які методи підготовки слід застосовувати.

**Таблиця 4 – Тести поточного контролю з фізичного контролю
(координаційні якості)**

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка бал			
		1 курс	5\10	4\7	3\5
Тест № 1 Вправи зі скакалкою (кількість разів за 1 хв) Підготовча група Спеціальна група	Ч	130	110	90	70
	Ж	110	90	70	50
	Ч	110	90	70	60
	Ж	90	70	50	40
	Ч	90	70	60	50
	Ж	70	50	40	30
Тест № 2 Попасти м'ячем у ціль з 10 спроб (кількість влучень) Підготовча група Спеціальна група	Ч	6	5	4	3
	Ж	5	4	3	2
	Ч	5	4	3	2
	Ж	4	3	2	1
	Ч	4	3	2	1
	Ж	3	2	1	0
Тест № 3 Сидячи на підлозі кинути м'яч вгору. Встати, піймати його, знову кинути вгору, сісти та піймати його (с). Підготовча група Спеціальна група	Ч	3,5	4,0	4,5	5,0
	Ж	4,0	4,5	5,0	5,5
	Ч	4,0	4,5	5,0	5,5
	Ж	4,5	5,0	5,5	6,0
	Ч	4,5	5,0	5,5	6,0
	Ж	5,0	5,5	6,0	6,5
Тест № 4 М'яч для тенісу взяти лівою рукою, за спиною перекласти вправу. Підняти зігнуту ліву ногу, провести м'яч під коліном, взяти його в ліву руку, підняти праву зігнуту ногу провести м'яч під коліном і, взяти його в праву руку, кинути в обруч, що лежить на підлозі на відстані 10 м (с) Підготовча група Спеціальна група	Ч	3,0	3,5	4,0	4,5
	Ж	3,5	4,0	4,5	5,0
	Ч	3,5	4,0	4,5	5,0
	Ж	4,0	4,5	5,0	5,5
	Ч	4,0	4,5	5,0	5,5
	Ж	4,5	5,0	5,5	6,0
Тест № 5 М'яч для тенісу підвести правою рукою під зігнене та підняте праве стегно, підкинути його з під коліна як можна вище над головою, повернутися на 360° і спіймати його. Те саме виконати лівою рукою під ліве коліно (с).	Ч	3,5	4,0	4,5	5,0
	Ж	4,0	4,5	5,0	5,5

Підготовча група	Ч	4,0	4,5	5,0	5,5
	Ж	4,5	5,0	5,5	6,0
Спеціальна група	Ч	4,5	5,0	5,5	6,0
	Ж	5,0	5,5	6,0	6,5

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.:Физкультура и спорт, 1988. –С.111–123.
2. Ильин П.Е. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов.-СПб:Питер,2003. –384 с.
3. Платонов В.М.,Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.- К.:Олімпійська література, 1995. – С.237-274.
4. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання-Харків:ОВС,2007. –С.74-81.
5. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / под редакцией Т.Ю.Круцевич.-Том 1.-К.:Олимпийская література,2003. – С.222–245.
6. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак..физ.культуры /Под ред..Б.А.Ашмарина. – М.:Просвещение,1990. –С.154–157.
7. Типова програма навчальної дисципліни для студентів вищих медичних навчальних закладів 3-4 рівня акредитації. Київ 2009.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник.-Харків:ОВС,2004. –С.234–244.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.-Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. –С.233–244.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1	
1.1 Загальні положення.....	4
1.2 Засоби розвитку координаційних здібностей.....	7
Розділ 2	
2.1 Загальні положення методики розвитку координаційних здатностей.....	10
2.2 Контроль за розвитком координаційних здатностей.....	13
2.3 Методичні вказівки до попередження травм.....	16
2.4 Приклад загально-розвиваючих вправ на розвиток координаційних здібностей.....	16
Список літератури.....	21

Навчальне видання

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ ОСНОВНИМИ ЗАСОБАМИ
РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ

Методичні вказівки
з дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів усіх спеціальностей
основної та спеціальної медичної групи

ДЕГТЯРЬОВА Ірина Вікторівна
ГАСАН Юлія Миколаївна
ДОЛГАРЕВА Марія Георгіївна
ГОРІЛЬЧАНИК Ольга Григоріївна
АЛПАТОВА Алла Анатоліївна

Відповідальний за випуск доц. Юшко О.В.

Роботу до видання рекомендував проф. Кіпенський А.В.

План 2018 р., поз. 393

Підп. до друку _____.

Гарнітура Times New Roman. арк. 23

Видавничий центр НТУ «ХП».

Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 5478 від 21.08.2017 р.

61002, Харків, вул. Кирпичова, 2

Самостійне електронне видання