

ЛАДИКА ПЕТРО

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ  
ЗДІБНОСТЕЙ  
ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ  
(методичні рекомендації для тренерів  
ДЮСШ, СДЮСШОР)**



Тернопіль 2007

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

**ЛАДИКА ПЕТРО**

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ  
ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ**  
(методичні рекомендації  
для тренерів ДЮСШ, СДЮСШОР)

**Тернопіль 2007**

УДК: 796.012.21+797.122

ББК 75

Л 15

Рецензенти :

- Пятков В.Т.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту
- М.М. Борейко** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Тернопільського національного економічного університету
- Б.П. Балабан** майстер спорту з веслування на байдарках і каное, суддя національної категорії

**Рекомендовано до друку вченою радою Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка**  
**Протокол № 10 від 29.05.2007р.**

Ладика П. Розвиток координаційних здібностей веслувальників-початківців: Методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ, СДЮСШОР - Т.: ТНПУ, 2007.- 92 с.

В методичних рекомендаціях пропонується експериментально обґрунтована програма розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців: засоби, методи, методичні прийоми, педагогічні умови, а також батарея тестів для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців. Розглядається структура координаційних здібностей веслувальників.

# ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття “координаційні здібності” та чинники, що визначають координацію людини .....	6
1.2. Загальна характеристика координаційних здібностей та вікові особливості їхнього розвитку .....	10
1.3. Особливості розвитку координаційних здібностей веслувальників.....	21
1.4. Роль координаційних здібностей у підготовці веслувальників.....	26
1.5. Структура координаційних здібностей веслувальників .....	30
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕСЛУВАНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ .....</b>	<b>32</b>
2.1. Принципи розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців .....	32
2.2. Засоби розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців .....	33
2.3. Методи та методичні прийоми розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців.....	38
2.4. Педагогічні умови розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців.....	44
<b>РОЗДІЛ 3. КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.....</b>	<b>48</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>54</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>60</b>

## ВСТУП

Зростання рівня результатів у веслуванні та своєчасна спеціалізація юних спортсменів, що забезпечує високі спортивні досягнення на світовій арені, вимагають пошуку нових підходів до процесу тренування веслувальників на першому етапі багаторічної підготовки, створення передумов успішного засвоєння техніки веслування, оскільки, досягнути успіху можна лише за умови коли веслувальники мають високий рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, а особливо досконало володіють технікою веслування.

Одним із чинників, що сприяють оволодінню технікою веслування є високий рівень розвитку координаційних здібностей (КЗ) який дозволяє веслувальнику-початківцю швидко оволодівати новими руховими навиками, раціонально реалізовувати в руховій діяльності силу, швидкість, витривалість, забезпечити необхідну варіативність рухів у відповідності з умовами, які виникають в конкретних ситуаціях тренувальної та змагальної діяльності, що загалом сприяє підвищенню спортивних результатів.

Техніка веслування на байдарках має складну структуру і вимагає прояву високого рівня розвитку низки координаційних здібностей. Особливі вимоги ставляться до здібності утримувати динамічну рівновагу, оскільки збереження рівноваги тіла в процесі веслування є важливим та складним елементом техніки, яка вимагає: а) балансу тіла в човні, б) нейтралізації вертикальної складової опори весла у воді.

Баланс тіла в човні забезпечує стан рівноваги та нейтралізує дію таких дестабілізуючих чинників, як хвиля, вітер, рухи самого спортсмена. Високий рівень розвитку здібності до утримання динамічної рівноваги дасть змогу нейтралізувати дію цих чинників і позитивно вплине на подальше засвоєння техніки веслування спортсменами-початківцями.

Високі вимоги в процесі веслування ставляться також до прояву здібності оцінювати та регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів, що можна виявити проаналізувавши гребний цикл, який складається з безопорного та опорного періодів.

У процесі тренування формуються такі специфічні комплекси відчуттів веслувальників, як "відчуття води", відчуття рівноваги, відчуття швидкості, ритму та темпу рухів. Формування цих специфічних відчуттів та умінь дає змогу веслувальникам значно ефективніше пройти курс

навчання і виконувати рухи з мінімальною затратою енергії.

В М. Платонов [62] наголошує, що досягти високих результатів у руховій діяльності можна лише за умови володіння високим рівнем розвитку здатності оцінювати і тонко регулювати динамічні, часові і просторові параметри рухів. Найвищих результатів досягають спортсмени, які добре відчують, тобто володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляються досконалістю таких спеціалізованих сприйняття (відчуттів), як "відчуття води", дистанції, часу, партнера.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей необхідний при неочікуваній зміні ситуації на воді, яка вимагає швидкого орієнтування та негайного виконання певних рухових дій веслувальником. Координація веслувальника додає спортсмену впевненості у здатності утримувати рівновагу, підтримувати необхідний ритм веслування та правильно прикладати зусилля під час виконання гребка.

Дані методичні рекомендації допоможуть тренерам організовувати на початку - тренувальний процес цілеспрямовано розвиваючи координаційні здібності веслувальників на етапі початкової підготовки. В методичних рекомендаціях подано програму розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців, яка містить: систему засобів, методичні прийоми та педагогічні умови розвитку КЗ веслувальників.

## **Розділ 1. Теоретичні основи розвитку координаційних здібностей**

### **1.1. Поняття “координаційні здібності” та чинники, що визначають координацію людини**

І по сьогоднішній день в літературі не існує чіткого визначення поняття «координаційні здібності».

Н.А. Бернштейн [3] вважав, що координація рухів це подолання надлишкових ступенів свободи організму під час виконання певних рухових дій за рахунок доцільної організації активних та реактивних сил.

Як закономірне узгоджене поєднання рухів відповідно до рухового завдання та умов його вирішення розглядав координованість рухів Л.В. Чхайдзе [74].

Координаційні здібності, як зазначає Б.В. Евстаф'єв [35] – це вид фізичних здібностей, що базуються на психофізіологічних і морфологічних особливостях організму які сприяють злагодженому виконанню рухових дій.

А.М. Петров [61] під координаційними здібностями розуміє різновид фізичних здібностей, в основі функціонування яких лежать психофізіологічні механізми, що забезпечують взаємодію аналізаторів, центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату.

Ю.В. Верхошанський розглядає КЗ як можливості спортсмена до ефективного вирішення рухового завдання за рахунок раціональної організації м'язових зусиль [9].

Немає єдиної думки серед науковців і щодо місця КЗ серед фізичних якостей. Одні автори [14, 32, 34] вважають, що координаційні здібності є складовою частиною спритності, інший [48] – що спритність є складовою координаційних здібностей. Водночас І.М. Туревський [70] у своїх дослідженнях прийшов до висновку, що спритність можна розглядати як комплекс певних психічних та моторних здібностей, які в сукупності забезпечують рухову активність людини в умовах, що потребують прояву винахідливості, своєчасності дій, просторової точності рухів та їх біомеханічної раціональності.

В.Й. Лях [56], Л.П. Сергієчко [66], В.М. Платонов [62] розглядають координаційні здібності людини як окрему рухову якість, як єдність здатностей швидко засвоювати нові рухові дії та раціонально



здатність до диференціації, ритм, рівновагу, здатність до узгодження рухів, розслаблення м'язів, здатність до реагування [38,59,64].

Крім того, розрізняють елементарні і складні координаційні здібності. Елементарні координаційні здібності проявляються, наприклад, в ходьбі і бігу, а складні – в єдиноборствах і спортивних іграх. Здатність точно відтворювати просторові та часові параметри рухів є простішою у порівнянні зі здатністю швидко перебудувати рухові дії в умовах несподіваної зміни ситуації або під впливом різноманітних подразників.

Дослідження низки авторів [14,52] дозволяють стверджувати, що координаційні здібності знаходяться в різноманітних системних взаємовідносинах з іншими здібностями людини.

На сьогоднішній день не існує єдиного усталеного визначення поняття „координаційні здібності людини”, але, не викликає сумніву, що координаційні здібності відносяться до фізичних якостей, які характеризують фізичну підготовленість людини.

Сьогодні відомо, що рівень розвитку координації (координаційних здібностей) людини залежить від багатьох факторів.

Характеризуємо коротко кожен з них, оскільки методика розвитку КЗ має базуватись саме на удосконалення цих структур.

Чим вищий рівень розвитку **сенсорних систем організму**, тим швидше людина оволодіває новими рухами та руховими діями. Використання спеціальних вправ, що впливають на функціональний стан сенсорних систем призводить до підвищення рівня розвитку фізичних якостей [48,52].

Рухова активність людини **регулюється різними відділами ЦНС**. Структури, що відповідають за нервову регуляцію положення тіла і рухів в просторі, знаходяться в різних відділах ЦНС — від спинного мозку до кори великих півкуль [16,28].

Нижче на таблиці 1.1 представлений загальний план організації рухової системи.

**Здатність до сприйняття та оцінки власних рухів.** Чим точніше відчуває людина свої рухи, тим вища її здатність до різноманітних рухових перестановок та швидкого засвоєння нових рухових дій [43].

**Розуміння людиною поставленого перед нею рухового завдання, формування плану і конкретного способу виконання рухів.** За наявності цих складових може бути забезпечена ефективна

екторна імпульсація м'язів і м'язових груп, які необхідно залучити до результативного, з точки зору координації, виконання рухів [43].

Таблиця 1.1

Організація рухової системи

СТРУКТУРА	ФУНКЦІЯ, ЩО ВИКОНУЄТЬСЯ ІЗОЛЬОВАНОЮ СТРУКТУРОЮ	РОЛЬ СТРУКТУРИ В ЗДІЙСНЕННІ РУХУ
Підкркові і кіркові мотиваційні зони	Спонування до дії	План
Асоціативні зони кори	Задум дії	План
Базальні ганглії, мозочок	Схеми цілеспрямованих рухових дій	Програма
Таламус, Рухова кора	Придбани і природжені	Програма та її виконання
Стовбур мозку	Регуляція пози	Виконання
Спинно-мозкові нейрони	Моно- та полісинаптичні рефлексії	Виконання
Моторні одиниці	Довжина і напруження м'язів	Виконання

Оперативний контроль характеристик рухів, що виконує людина, і опрацювання його результатів. У цьому механізмі особливу роль відіграє точність аферентних імпульсів, що надходять від рецепторів м'язів, сухожиль, зв'язок, суглобних хрящів, а також від вестибулярного аналізаторів, ефективність опрацювання цих імпульсів ЦНС, точність і раціональність еферентних імпульсів, які забезпечують якість рухів, що виконуються.

**М'язово-суглобова чутливість.** Розглядаючи м'язово-суглобну чутливість як основний чинник, що обумовлює ефективність аферентної імпульсації, слід підкреслити вибірковість її формування у строгій відповідності зі специфікою рухової діяльності, технічним арсеналом конкретної людини. Тому, при спрямованому розвитку м'язово-суглобної чутливості слід орієнтуватися на різноманітність вправ, широку варіативність їх динамічних і просторово-часових характеристик та необхідність залучення до роботи конкретних м'язів і суглобів [56].

**Моторна (рухова) пам'ять** — якість ЦНС запам'ятовувати рухи і відтворювати їх при необхідності. Моторна пам'ять включає багато елементів різноманітної складності, що забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей у найрізноманітніших умовах. Саме наявність ефективних заготовок у моторній пам'яті передбачає швидкі й ефективні рухові дії в умовах, коли ЦНС не встигає опрацювати інформацію, що

надходить від рецепторів [52].

**Внутрішньо-м'язова і міжм'язова координація.** Здатність швидко активізувати необхідну кількість рухових одиниць, забезпечити оптимальну взаємодію м'язів–синергістів і м'язів-антагоністів, швидкий і ефективний перехід м'язів від напруження до розслаблення властиві кваліфікованим спортсменам, які відрізняються високим рівнем розвитку координаційних здібностей [62].

Адаптаційна діяльність різноманітних аналізаторів у відповідності із специфічними особливостями конкретного виду рухової діяльності. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються, що віддзеркалюється, наприклад, у зниженні порогів пропріорецептивної чутливості [62].

Розглянуті чинники які детермінують розвиток та прояв КЗ були покладені нами в основу розробки програми розвитку КЗ веслувальників-початківців на етапі початкової підготовки.

## **1.2. Загальна характеристика координаційних здібностей та вікові особливості їхнього розвитку**

Координаційні здібності (КЗ) людини дуже різноманітні і специфічні для кожного виду рухової діяльності, однак їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх зумовлюють.

Л.П. Матвеев [57] розрізняє такі види координаційних здібностей:

- **здібність до орієнтації**, під якою розуміє здатність до визначення та зміни положення і руху тіла у просторі й часі, особливо з урахуванням ситуації що змінюється і об'єкту, що рухається;
- **здібність до поєднання рухів окремих частин тіла між собою**, що проявляється у взаємодії просторових і силових параметрів руху;
- **здібність до диференціювання**, тобто до досягнення високої точності та економичності окремих частин і фаз рухів, а також руху в цілому;
- **здібність утримувати рівновагу**, під якою розуміють: а) утримання тіла в стані спокою (статична рівновага); б) повернення в стан спокою під час руху (динамічна рівновага);

- **реагуюча здібність**, що проявляється у здатності до швидкого початку цілеспрямованого рухового акту після певного сигналу;
- **здібність до переключення**, що проявляється через здатність людини до проектування оптимальної програми дій, їх контролю, корегування і перебудови відповідно до реальної або передбачуваної ситуації;
- **ритмічна здібність**, що визначає та реалізує характерні динамічні зміни в процесі рухового акту. Основу даної здатності складає переробка слухової, зорової і кінестетичної інформації.

Г. Н. Шамардіна [75] виходячи з вище викладених класифікації координаційних здібностей, виділяє наступні координаційні здібності людини в процесі управління руховими діями:

1. Реагуюча здібність, що складається з двох різновидів (слухової і зорової реакції).
2. Здібність до диференціювання, різновидами якої є здібності до диференціації просторових, часових і силових параметрів руху.
3. Здібність до рівноваги - статичної і динамічної.
4. Орієнтаційна здібність, під якою розуміють здібність до визначення положення тіла, а також рухи людини в просторово-часовому полі. Для неї важливі такі властивості аналізаторів, як зорове сприйняття, гострота зору, відчуття величин м'язових зусиль.
5. Ритмічна здатність, завдяки якій в рухах людини формується досить послідовність і взаємозв'язок акцентованих моментів рухової дії.
6. Здібність до переключення в процесі рухової діяльності відповідно до запланованої програми дій або ситуації, що змінилася в ході її реалізації [75].

Петров А. М [61] виділяє такі КЗ:

1. Здібність до прояву реакції після дії слухового, зорового або тактильного подразника.
2. Кінестетична здібність, різновидами якої є здатність до диференціювання, точності відтворення і визначення просторових, силових і часових параметрів руху.
3. Здібність до збереження статичної та динамічної рівноваги.
4. Здібність до переключення ( узгодження різноспрямованих рухів) в процесі рухової діяльності відповідно до запланованої програмою дій або ситуації, що змінилася в процесі її реалізації.

5. Здібність до управління темпо-ритмовою структурою, завдяки якій в рухах людини формується доцільна послідовність і взаємозв'язок акцентованих моментів рухової дії.
6. Здібність до орієнтації в просторі, під якою розуміється здатність до визначення і зміни положення тіла в просторово-часовому полі, особливо з урахуванням ситуації, що змінюється та об'єкту, що рухається.

Автор також стверджує, що для циклічних видів спорту ( бігові дисципліни легкої атлетики, плавання, велоспорт, веслування, лижні гонки) найважливішими є реагуюча та ритмічна здібності.

Л.Д. Назаренко [59] класифікує такі види базових рухових координацій:

Таблиця 1.2

Класифікація базових видів рухових координацій  
(За Л.Д. Назаренко)

Базові рухові координації	Різновиди та прояви
Спритність	диференціювання просторово-часових та просторово-силових параметрів рухів
Точність	диференціювання зусиль в конкретній ситуації; точність рухів на зовнішній подразник, у балістичних вправах; при реагуванні на предмет, що рухається; при маніпулюванні предметами в просторі
Рівновага	після обертань; після стрибків; у діях з прямолінійними і кутковими прискореннями; у метаннях; у вправах з предметами; в умовах різної опори
Гнучкість	у махових рухах; у рухах з обтяженням, в безопорному положенні, при нахилах: вперед-назад, убік
Рухливість	у поворотах: тазостегнових, гомілковостопних суглобів; тіла і його ланок; у безопорному стані
Стрибучість	у стрибках: у довжину; у висоту; з місця, з розгону, в глибину; після вистрибування на одній нозі.
Влучність	при метанні з місця і з розгону; з різних вихідних положень; без попередньої підготовки; по рухомій мішені
Ритмічність	індивідуальний ритм; колективний ритм; у циклічних та ациклічних вправах; з музичним супроводом
Пластичність	у спортивних рухах; рухах тіла; верхніх кінцівок; нижніх кінцівок кистей рук

В.М. Платонов [62] виділяє такі координаційні здібності:

- здібність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;
- здібність зберігати стійку позу (рівновагу);
- здібність до відчуття ритму;
- здібність до орієнтування в просторі;

- здібність довільно розслаблювати м'язи;
- здібність узгоджувати рухи в руховій дії [62].

У дослідженнях ми керувались саме цією класифікацією координаційних здібностей людини, тому коротко охарактеризуємо кожен вид здібності окремо.

Ролі координаційних здібностей в процесі підготовки виступальників-початківців буде присвячено окремий підрозділ.

**Здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів.** Досягти високих результатів у руховій діяльності можна лише якщо людина добре оволодіє здатністю оцінювати і тонко регулювати динамічні, часові та просторові параметри рухів. Як відомо, найвищих результатів досягають спортсмени, які добре відчувають, тобто володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється у досконалості таких спеціалізованих відчуттів, як відчуття води, льоду, снігу, доріжки, м'яча, килима, дистанції, часу суперника, партнера тощо [55].

Здатність до регуляції найрізноманітнішими параметрами рухів проявляється точністю рухового відчуття та сприйняття, що часто доповнюється слуховим і зоровим сприйняттям.

Спортсмени високого класу володіють дивовижними здібностями тонко оцінювати і регулювати динамічні, часові та просторові параметри рухів. Так, плавці здатні долати задані відрізки дистанції із заданим часом [57].

**Здатність до збереження стійкої пози (рівноваги)** відіграє важливу роль у досягненні високих спортивних результатів [57].

Коли говорять про фактори, що обумовлюють здатність до збереження рівноваги стосовно особливостей конкретного виду спорту та конкретної рухової діяльності, то у всіх випадках констатують сукупну наявність можливостей зорової, слухової, вестибулярної і сомато-сенсорної систем. Природно, кожна ситуація тренувальної чи змагальної діяльності, що пов'язана зі збереженням рівноваги, зумовлює ті чи інші системи як провідні. Частіше від інших ними виявляються сомато-сенсорна (насамперед її пропріоцептивна складова) та вестибулярна. Також необхідно звернути увагу й на те, що виключення зору у всіх випадках пов'язане зі зниженням здатності спортсмена підтримувати рівновагу.

Не заперечуючи роль вестибулярного апарату у збереженні рівноваги тіла, В.С. Фарфель [71] водночас довів, що провідну роль у збереженні стійкого положення тіла відіграє руховий аналізатор.

У випадку відхилення тіла від оптимального положення людина проявляє відповідне відновлююче зусилля. При цьому воно часто "гіперкомпенсаторне", коли проекція ЗЦВ "проскакує" по інерції найкраще положення. У цьому випадку виникають зворотно-коливальні рухи, які називаються балансуванням. Очевидно, чим менша амплітуда рухів при балансуванні, тим вища якість виконання спортивної вправи.

Отже, характеристикою високого рівня регуляції пози є поєднання малої амплітуди і частоти коливань за умови тривалої фіксації робочих поз.

**Здатність до відчуття ритму.** Ритм лежить в основі будь-якої рухової діяльності, і є його комплексною характеристикою. Ритм також виступає основою циклічних локомоцій, таких як біг, ходьба, веслування [62].

На думку деяких фахівців [52,57], високий рівень розвитку здатності до відчуття ритму сприяє швидкому оволодінню новими вправами, дозволяє економно виконувати рухи, а отже, запобігати передчасній втомі та позитивно впливати на психоемоційний стан людини.

Відчуття ритму, як здатність точно відтворювати і спрямовано змінювати швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів, зумовлює рівень спортивних досягнень у будь-якому виді спорту.

Забезпечення ритмічності рухів обумовлюється насамперед ефективністю діяльності сомато-сенсорної системи (тактильна і пропріоцептивна чутливість) у тісному зв'язку з діяльністю зорового і слухового аналізаторів [62].

Т.Ротерс [65] у своїх роботах наголошує, що ритм виступає основним взаємозв'язуючим компонентом фізичного та естетичного виховання, а розвиток ритму як продукту взаємодії двох видів виховання забезпечує удосконалення ритму рухового та ритму музичного. Використання музичних творів в процесі удосконалення координаційних здібностей викликає приємні відчуття у дітей, оскільки в процесі еволюціонування органів відчуття людина пристосовується до сприйняття знайомих звукових співвідношень для орієнтації організму у навколишньому середовищі. Звичайний руховий ритм у процесі виконання рухів під музичний супровід переплітається з музичним

ритмом і в дитини виникає естетична насолода у зв'язку з сприйняттям правильності, доцільності, симетричності та економічності виконання рухової дії. Велике значення в підготовці дитячої свідомості до сприйняття просторово-часових ритмів має саме музичний фактор. Музичний звук на відміну від не музичного володіє такими властивостями як тембр, висотність звуку та виступає найефективнішим засобом впливу на емоційну сферу дитини. Використання музики позитивно впливає на удосконалення координаційних здібностей вступальників-початківців оскільки у дітей цього віку в формується ціла система рухових реакцій, що підпорядковані специфічній слуховій реакції, системі ритмічних реакцій. В основі системи ритмічних реакцій лежить координація м'язового тону. До того ж наголошується, що найкраще удосконалюється ритм при комплексному сприйнятті ритмічних сигналів.

Л.П. Воскресенська [15] звертає увагу на те, що використання музичного супроводу при виконанні вправ, а також виконання вправ під впливом звуку (аеробіка, ритмічна гімнастика, танці) сприяють акцентуванню уваги на окремі елементи рухової дії та кращому їх засвоєнню.

Важливою властивістю застосування музичного супроводу для удосконалення відчуття ритму, в процесі підготовки вступальників нами використовувались музичні композиції як для супроводу вправ так і для безпосереднього виконання рухових дій (комплекси ритмічної техніки).

**Здатність до орієнтування у просторі.** В основі раціонального орієнтування у просторі лежить комплексна діяльність різних аналізаторів, що дозволяє оцінити умови виконання тих чи інших дій, прийняти раціональне рухове рішення і забезпечити його реалізацію. Особливу роль тут відіграють зорова і сомато-сенсорна системи. При цьому, для одних людей вирішальне значення мають зорові орієнтири, для інших—просторорецептивні реакції. Перші при виконанні дій подумки зосереджуються переважно на зорові уявлення, другі—на рухову пам'ять і відчуття рухів [15].

Велике значення для орієнтування в просторі має розвиток зорової уваги — здатності виділити із усіх різноманітних подразників оточення ті, які мають найбільше значення для орієнтації в конкретній ситуації. Коли завдання є складним і пов'язаним з найбільш важливими подразниками, слід пам'ятати, що існує два види уваги: напружений і розслаблений.

Напружене зосередження пов'язане з концентрацією уваги при постійному психічному зусиллі, що часто супроводжується порушенням дихання, напруженням м'язів. Такий тип зосередження характерний для малокваліфікованих спортсменів або тих людей, які спеціально не працюють над удосконаленням уваги [15].

Розслаблений тип, навпаки, пов'язаний зі спокійною манерою поведінки, розслабленою відреченістю від сторонніх подразників. природним і спокійним виразом обличчя, м'якою і стійкою увагою. Саме розслаблений тип зосередження уваги сприяє тому, що сигнали аналізаторів дуже легко досягають свідомості, швидше опрацьовуються і реалізуються в ефективних рухових діях [62].

У навчально-тренувальному процесі необхідно враховувати, що чим вищий рівень техніко-тактичної підготовки спортсмена, чим більший його змагальний досвід, знання партнерів і суперників, тим вища його здатність регулювати психічний стан, розслабляти непрацюючі м'язи. тим ефективнішою є увага і вищою здатність до раціонального орієнтування у просторі [57].

**Здатність до довільного розслаблення м'язів.** При виконанні різноманітних вправ безперервно змінюється ступінь напруження та розслаблення різних м'язів і м'язових груп, швидко чергуються найскладніші композиції режимів їхньої діяльності. Підвищена напруженість м'язів негативно позначається на тренувальній і змагальній діяльності суттєво знижує координованість рухів, зменшує їх амплітуду. обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи і, як наслідок витривалість. Тому, здатність до швидкого раціонального розслаблення м'язів є одним із найважливіших чинників забезпечення ефективного виконання людиною будь-яких рухових дій.

З позицій удосконалення здатностей до ефективного довільного м'язового розслаблення всі види спорту можуть бути розділені на дві основні групи [57]. До першої групи можна віднести ті види, у яких склад рухових дій досить строго детермінований програмою змагальної діяльності: циклічні види спорту, важка атлетика, спортивна гімнастика, легкоатлетичні метання і стрибки тощо. Незважаючи на те, що ці види спорту суттєво відрізняються за координаційною складністю і різноманітністю рухів, в них наперед передбачена раціональна структура змагальних дій, що створює передумови для удосконалення здатності до

розслаблення м'язів, синхронізації діяльності м'язів-антагоністів і м'язів-антагоністів стосовно конкретних елементів змагальної діяльності. Види спорту, що належать до другої групи (спортивні гри, єдиноборства, деякі складно координаційні види: акробатичний спорт, дисципліни гірськолижного спорту тощо), пов'язані із значною варіативністю рухових дій, необхідністю формування безперервної композиції діяльності м'язів у конкретних змагальних ситуаціях і неможливістю їх детального відпрацювання в процесі підготовки, що вимагає особливої методики удосконалення здатності до довільного м'язового розслаблення.

У процесі удосконалення здатності довільно розслаблювати м'язи слід врахувати, що надмірна напруженість м'язів, які мають бути розслабленими, може бути викликана: 1) біомеханічними (як результат виконання динамічних сил при виконанні складних в координаційному плані рухових дій з великою амплітудою і швидкістю); 2) фізіологічними факторами (напруженість внаслідок іррадіації збудження в ЦНС); 3) психологічними чинниками (скутість рухів викликана: недостатньо повною емоційним збудженням, зокрема бажанням виконати рух з максимальною мобілізацією функціональних можливостей м'язової напруженості), або слабкістю м'язів, на які припадає найбільше навантаження); 4) умовами середовища, в якому виконуються рухи [52, 57].

Однією з суттєвих причин виникнення надмірної напруженості м'язів є:

**Забільність узгоджувати рухи в руховій дії (координованість рухів).** Здатність до раціонального прояву і перебудови рухових дій в конкретних умовах має особливо велике значення для досягнення високих результатів у видах спорту, де постійно виникає необхідність виконувати рухові дії за умови збереження їхнього доцільного напрямку і послідовності [57].

Координованість є важливим чинником успіху і в циклічних видах спорту. Наприклад, плавець, який має високий рівень координованості рухів, дуже швидко і природно варіюють різні параметри техніки, вміло використовують функціональні можливості системи енергозабезпечення, здатність до тривалого самотримання витривалості для досягнення високої швидкості руху.

**Значна здатність розвитку КЗ.**

Координаційні здібності мають виражені вікові особливості. Розвиток рухової функції дітей з моменту народження і до 14-15 років відбувається нерівномірно, спостерігаються періоди прискореного уповільненого розвитку та зупинки. Так, діти 4-6 років мають низький рівень розвитку координації, нестабільну координацію симетричних рухів. Рухові навички формуються у них на фоні надлишку орієнтовних зайвих рухових реакцій, а здібність до диференціювання зусиль – низька. Водночас як зазначає В.М.Зациорский [43] уже 4-6-років діти успішно оволодівають такими складними рухами як їзда на велосипеді, плавання, пересування на лижах, однак, їм дуже важко точно виконувати гімнастичні вправи. Такої ж думки дотримується і В.С. Фарфель [71], який вважає, що базові рухові навички розвиваються в перші 5 років життя дитини.

До 7 років у дітей значно поліпшується аналіз тактильно-кінетичних сигналів, посилюється концентрація нервових процесів, підвищується проприоцептивна чутливість і вже досягає такого рівня розвитку, при якому можна розучувати технічно складні рухи.

Визначаючи сенситивні періоди розвитку деяких координаційних здібностей дітей різних соматичних типів Г.А. Єдинак [38] прийшов до висновку, що найбільш сприятливим для розвитку КЗ є вік 7-8 років. Це також підтверджено Л.Е. Любомирським [55] який виявив, що передумови для розвитку точнісних рухів створюється у 7-8 років.

Водночас Ж.К. Холодов та В.С. Кузнецов [73] прийшли до висновку, що у віці 7-8 років рухові координації характеризуються нестійкістю швидкісних параметрів та ритмічності рухів, а А.А. Гужаловський [26,27] дійшов висновку, що у 7-8-річному віці відбувається найбільший приріст координаційного досвіду дітей (за умови проведення з ними спортивних занять).

Ю.М. Кабанов [44] довів, що найсприятливіший вік для удосконалення динамічної рівноваги у хлопців 7-8 та 14-15 років, а у дівчат – 7-8 років.

Здатність до точного прогнозування початку руху, відтворення максимальної частоти рухів, диференціації м'язових зусиль інтенсивніше розвивається у дітей віком 9-10 років. І.І. Козетов [49] довів, що у цьому віці зростає здатність до координації рухів руками та ногами у процесі виконання рухової дій.

Дослідження, проведені рядом науковців [47, 54] свідчать, що

Найвищі темпи приросту показників здатності до оцінки просторових параметрів рухів припадають на віковий період від 8 до 10 років, а найвищі показники розвитку здатності до диференціації м'язових зусиль – на вік 13 років [54].

Сенситивні періоди розвитку здатності до відчуття ритму та до утримання рівноваги виявлені у віковому періоді від 10 до 11 років [62].

Д.Г. Харитонов, Л.А. Суянгулова Л.В. Харченко, Н.П. Филатова та Ю.Г. Герасова [72] у своїх дослідженнях із визначення сприятливого періоду розвитку координації рухів руками прийшла до висновку, що найкраще цей вид координації удосконалюється, як у хлопців, так і у дівчат, у віці 7-10 років.

Подібні результати були одержані й В. Старостою [67], який дійшов висновку, що у віці 7-11 років, незалежно від виду спорту, яким займається дитина необхідно посилено розвивати КЗ (так звана сенсорна стимуляція). Такий захід не допустить зниження або затримання розвитку КЗ через підвищення рівня інших рухових якостей особливо таких, як сила і витривалість).

Здатність дитини до вироблення нових рухових програм досягає свого рівня у віці 12-13 років [38]. У цей же період досягає свого максимуму здатність до точності оцінки просторових рухів із зоровим контролем.

В.А. Ян [56] рекомендує цілеспрямовано удосконалювати координаційні здібності в молодшому та середньому шкільному віці, особливо в цей період спостерігаються значні зрушення в психічній діяльності дітей.

У 11-12 років підліток за рівнем розвитку рухових та психічних функцій наближається до рівня дорослої людини, у нього формується здатність до виконання складних, недоступних раніше, моторних актів. У цей час розвивається координація нервових процесів, здійснюється довільна регуляція рухових дій, відбуваються суттєві зміни у розвитку здатності до сприйняття та переробки зорової інформації, прийняття оперативних рішень. Якщо раніше дитина демонструє так званий "карликовий інтелект", то протягом наступних двох років вона переживає інтенсивний розвиток, особливо щодо так званих "датинного інтелекту" пов'язаного із швидкістю сприйняття інформації, що постійно змінюється, оцінки їх характеру та виконання відповідних рухових дій. Усе це має місце в психомоторній діяльності, яка

складається з моторних операцій, що регулюються психікою.

Типовим прикладом прояву „практичного інтелекту” є сенсомоторні реакції. Високі показники сенсомоторного реагування характеризують координаційні здібності спортсменів високого класу. У той же час швидкість і точність сенсорно-моторних реакцій характеризують особливості розвитку підлітка та удосконалення психомоторної сфери під впливом рухової активності [59].

У період від 11 до 13-14 років збільшується точність диференціювання м'язових зусиль, покращується здатність до відтворення заданого темпу рухів. Підлітки 13-14-річного віку відрізняються високою здатністю до засвоєння складних рухових координацій, що обумовлено завершенням формування функціональної сенсомоторної системи, досягненням максимального рівня у взаємодії всіх систем аналізаторів і завершенням формування основних механізмів довільних рухів. У цьому віці підвищується точність відтворення просторових, часових та силових параметрів, підвищується чуттєвість зорового аналізатора [65].

В онтогенетичному розвитку рухових координацій здатність дитини до вироблення нових рухових програм досягає свого максимуму в 11-12 років. Цей віковий період визначається як такий, що особливо піддається цілеспрямованому спортивному тренуванню. Проте, у віці 12 років у хлопчиків спостерігається спад показників розвитку КЗ, що пояснюється початком періоду статевого дозрівання. На відміну від хлопців, у дівчат у 12-13-річному віці темпо-ритмові характеристики рухів досягають своєї максимальної величини [78].

А.П. Озеров [60] звертає увагу на те, що у віці 14-15 років спостерігається деяке зниження просторового аналізу і координації рухів.

Отже, у різні вікові періоди спостерігається нерівномірність розвитку окремих видів координаційних здібностей, а їх істотне покращення відбувається до 15-16 років. У цьому віці рівень їхнього розвитку наближається до показників дорослої людини.

Пік результативності у розвитку реагуючої здатності, припадає на вік 14-15 років.

Дослідження розвитку статичної та динамічної рівноваги, проведені Ю.М. Кабановим [44], свідчать про синсетивність розвитку даної координаційної здібності в дітей 8-9 та 14-15-річного віку.

Здатність до удосконалення координаційних здібностей

розвивається в різному віці по-різному, що обов'язково повинно враховуватись при удосконаленні КЗ дітей різних вікових груп та при виборі вправ [42].

В.М. Шиян [78] вважає, що координаційні здібності розвиваються в ранньому, молодшому та середньому шкільному віці. У ці періоди активно формуються рухові навички, прогресує сама здатність набувати нові навички та перебудовувати їх. Якщо в цей період цілеспрямовано не удосконалювати координаційні здібності, то в старшому віці втрачається здатність до удосконалення цієї якості.

Інформація викладена у даному підрозділі враховувалась нами при виборі програми розвитку КЗ веслувальників початківців на етапі початкової підготовки.

### **1.3 Особливості розвитку координаційних здібностей веслувальників**

У різних умовах тренувальної і змагальної діяльності різні види координаційних здібностей зазвичай проявляються, як у тісній взаємодії між собою так і з іншими руховими якостями (швидкісними, силовими, витривалісними тощо), а також з різними сторонами підготовленості (фізичною, тактичною і психологічною). У зв'язку з цим, якщо розвиток деяких форм якостей, удосконалення техніки, тактики або тактичної підготовки здійснюються за допомогою складних щодо координаційності вправ то паралельно удосконалюються і різні види координаційних здібностей. Водночас, спрямоване удосконалення, спрямоване здебільшого до мимовільного розслаблення м'язів, спрямоване на зосередження уваги сприяє підвищенню економічності рухів, витривалості, удосконаленню спортивної техніки, а робота над удосконаленням рухів розширює техніко-тактичний арсенал спортсмена, збільшує його контроль в просторі.

Координаційні здібності обумовленні генетично, проте, в процесі тренування їх можна суттєво удосконалити.

Будова нових рухів чи технічний прийом будується на основі тісних координаційних зв'язків із знайомих спортсмену рухових форм. Саме тому, здатність швидко і точно оволодівати новими формами рухів у більшості випадків залежить від того, який запас рухових форм має спортсменом. У зв'язку з цим, головне завдання у розвитку координаційних здібностей, на думку С.М. Шияна [78] полягає у накопиченні запасу елементів рухів і

удосконаленні здатності до їх об'єднання в складніші рухові навички. Такої ж думки дотримується і В.М.Заціорський [43]. Основний шлях розвитку координаційних здібностей – оволодіння новими різноманітними навичками та вміннями, що призводить до збільшення запасу рухових дій та позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Такий погляд поділяє і Л.П. Матвєєв [57], наголошуючи, що можливість якісно координувати рухи в руховій діяльності без сумніву, залежить від досконалості функцій аналізаторів, особливо кінестетичного.

Плануючи роботу, що сприяє підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей, можна йти двома шляхами. Перший шлях передбачає систематичне, безперервне оволодіння новими різноманітними руховими діями; другий – полягає в тому, що до вивчення рухових дій висувають додаткові координаційні вимоги: до точності рухів, до їх взаємної узгодженості, до раптової зміни обстановки. В.М. Заціорський [43] пропонує йти двома шляхами розвиваючи координаційні здібності, проте, його напрями дещо відрізняються. Перше, він пропонує розвивати саму здатність до засвоєння складнокоординаційних рухових дій; по-друге, розвивати здатність до перебудови рухової діяльності згідно із вимогами змін зовнішнього середовища.

Ряд авторів [42,43,59] наголошують на тому, що вправи на розвиток координаційних здібностей вимагають підвищеної уваги і точності рухів. Зважаючи на це, їх доцільно застосовувати у першій половині заняття коли спортсмен ще уважний та зібраний. Не слід їх виконувати у великій кількості та тривалими серіями: такі вправи швидко втомлюють нервову систему і перестають справляти тренувальний ефект.

У процесі розвитку координаційних здібностей, як наголошує Л.П.Матвєєв [57], засоби і методи мають бути спрямовані на вирішення таких завдань:

- систематичне «оновлення» рухового досвіду спортсмена;
- удосконалення функцій аналізаторів та здатності цілеспрямовано регулювати м'язове напруження в певних просторово-часових параметрах.

При цьому процес удосконалення координаційних здібностей вимагає дотримання трьох основних положень:

- забезпечити строго задану зміну окремих характеристик або форм засвоєних рухових дій, що ускладнюють координацію рухів;
- виконувати рухові дії у незвичних поєднаннях;
- виконувати засвоєні рухові дії в різноманітних зовнішніх умовах, що вимагають варіації звичних форм координації рухів.

Але з цим положень може бути реалізоване різноманітними способами прийомів: використання незвичних вихідних положень; змінна зміна вправ; зміна швидкості або темпу рухів; зміна напрямку в яких виконується вправа; зміна способів виконання вправи додатковими рухами; зміна протидій тих, хто виконує вправу в групах або парах.

Методом [57] доповнює цей список ще такими прийомами: виконання вправ у умов. змагання в «руховій творчості»; використання додаткових об'єктів дії та сигнальних подразників, що сприяють налагодженню її перебудови; спрямоване варіювання зовнішніх умов; використання різноманітних матеріально-технічних та технічних засобів під час занять для розширення діапазону варіюваності рухових намірів. С. М. Вайцеховський [9] додає ще такий прийом як використання спеціальних асиметричних вправ, а також методику застосування комбінованих вправ без попередньої частини.

Удосконалення координаційних можливостей сприяє ідеомоторне тренування на дні змуги спортсмену, шляхом відтворення подумки рухових дій і їх рухових уявлень. краще засвоїти раціональні техніко-тактичні способи виконання рухів. оптимальний режим роботи м'язового апарату [58].

Під час роботи, що сприяє підвищенню координаційних можливостей, необхідно враховувати складність рухів, інтенсивність роботи, складність окремої вправи (підходу, завдання), кількість повторень однієї вправи (підходу, завдання), тривалість і характер пауз між повтореннями вправ (завданнями) [42,62].

Важко керувати кваліфікацією кожного із названих компонентів тренування.

Важко керувати процесом. При удосконаленні координаційних можливостей застосовуються вправи різного ступеня складності: від простих до складних, стимулюючи діяльність аналізаторів, нервово-

м'язового апарату, що готують організм до складніших дій, до найскладніших вправ, які вимагають повної мобілізації функціональних можливостей організму.

Процес удосконалення різних видів координаційних здібностей буває найефективнішим тоді, коли складність рухів коливається в діапазоні 75-90% від максимального рівня, тобто того рівня перевищення якого не дозволяє виконувати завдання (зберігати рівновагу або відчувати ритм, орієнтуватися в просторі тощо). За таких умов рухи виконуються з таким ступенем складності, яка не ставить перед функціональними системами організму дуже високі вимоги, що стимулюють адаптацію, але не призводять до швидкої втоми аналізаторів і зниження здатності ефективно виконувати роботу. Так забезпечується виконання достатнього сумарного обсягу роботи, що сприяє удосконаленню координаційних здібностей.

Завдання незначної (40-60%) і помірної (60-70%) координаційної складності досить ефективні для підготовки дітей з середнім рівнем розвитку КЗ [62].

**Тривалість окремої вправи (підходу, завдання).** У процесі удосконалення координаційних можливостей людини тривалість безперервної роботи в окремій вправі, підході (серії повторень одного з того ж руху) або завданні (безперервне виконання взаємозв'язаних різних рухів) коливається в широкому діапазоні, що зумовлено завданням, яке потрібно виконати в кожному конкретному випадку. Тривалість окремої вправи зазвичай складає 10-20с. Протягом цього часу забезпечується високоефективний контроль за якістю роботи, доцільна регуляція м'язової діяльності, оскільки робота припиняється з появи втоми [56].

Тривалість роботи залежить також від поставленого завдання. Якщо вправа повинна сприяти засвоєнню складного в координаційному плані руху, то тривалість вправи обумовлюється необхідністю роботи в сталому стані, до розвитку втоми, і, природно, вона невелика [56].

**Кількість повторень однієї вправи (підходу, завдання).** Для нетривалій роботи в кожній вправі (до 5 с) кількість повторень може бути досить великою — від 6 до 10-12. При триваліших завданнях кількість повторень пропорційно зменшується і не повинна перевищувати 2-3. У цьому випадку вдається зберегти високу активність тих, хто займається, і їх зацікавленість у конкретному завданні та, водночас, забезпечити

мають великий сумарний вплив на функціональні системи організму і нервових, що несуть основне навантаження при прояві конкретного виду координаційних здібностей.

Якщо виникає необхідність удосконалювати координаційні здібності в нових умовах, то кількість повторень збільшується до 12-15 — при виконанні одночасних та до 4-6 і більше — при виконанні триваліших вправ.

Кількість повторень також визначається програмою заняття, його інтенсивними завданнями. При комплексному удосконаленні різних видів координаційних здібностей, що вимагає застосування великої кількості одночасних вправ, кількість повторень кожної вправи — не більше 2-3. Якщо ж потрібно удосконалюється одна координаційна здібність окремо від конкретного рухового завдання, то кількість повторень вправ може збільшуватися в 3-5 разів і становити від 6-8 до 15-16 повторень [62].

**Тривалість і характер пауз між вправами.** Паузи між окремими видами вправ тривалістю від 1 до 2-3 хв. повинні забезпечувати відновлення витратності, а також психологічну настройку тих, хто займається на певне виконання рухового завдання. В окремих випадках, коли завдання цілком змінює роботу в умовах втоми, паузи можуть бути значно коротшими (ноді до 10-15с).

Під час вільного відпочинку паузи заповнюються малоінтенсивною роботою, що сприяє розслабленню та розтягуванню м'язів. Іноді в паузах активно використовують масаж і самомасаж, ідеомоторні і аутогенні вправи.

### Занеження розвитку КЗ

Кордінатія рухів не має об'єктивних одиниць виміру. У зв'язку з цим найбільш актуально постає питання вибору критерію їх оцінки. На думку Г.В. Верощенського [9], критерії оцінки здібності до координації рухів мають бути виражені умінням раціонально, з погляду цільової спрямованості, організувати рухи і зусилля у просторі та часі, повторно виконувати рухи, зберігаючи їх смислову і динамічну структуру і, навпаки, перебудовувати рухи, змінюючи або зберігаючи їх цільову спрямованість.

Розвиток всіх рухових координаційних здібностей не дозволяє чинити вплив на розвиток за одним уніфікованим критерієм. Завдяки чому, у фізичному вихованні та спорті використовують різні

1. час, що затрачається на освоєння нового руху або комбінації;
2. час, необхідний для «перебудови» своєї рухової діяльності відповідно до ситуації, що змінилася;
3. координаційна складність виконуваних рухових завдань (дій) або комплексів (комбінацій);
4. точність виконання рухових дій згідно з основними характеристиками техніки (динамічними, часовими, просторовими);
5. збереження стійкості при порушенні рівноваги;
6. стабільність виконання складного в координаційному відношенні рухового завдання [9].

Контролюють координаційні здібності у тісному зв'язку з оцінкою інших фізичних якостей та технічною підготовленістю [9].

Оцінюючи координаційні здібності орієнтуються на два види рухів:

- відносно стереотипні, що передбачають виконання наперед відомих вправ. У цьому випадку оцінюється відповідність техніки та її раціональної структури, стабільність навичок за наявності різних збиваючих чинників, варіативність навичок,
- нестереотипні, що пов'язані з ефективністю виконання рухів у складних і варіативних ситуаціях. При цьому оцінюються точність рухових реакцій, раціональність окремих рухів і їх сполучень.

#### **1.4. Роль координаційних здібностей у підготовці веслувальників**

Веслування, вирізняється широким розмаїттям вимог, що висуваються до цього виду рухової діяльності, який вимагає: 1) чіткого узгодження та координації рухів тулубом, руками та ногами; 2) прояву відчуття ритму та темпу рухів; 3) тонкого сприйняття зв'язків елементів всіх рухів та дій [4].

М.В. Жмарьов [40] та В.Є. Земляков, [42] вважають, що для досягнення успіху при зростаючій конкуренції, веслувальнику необхідно володіти високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей, а особливо досконало володіти технікою веслування.

Техніка веслування має складну структуру і вимагає прояву високого рівня розвитку низки координаційних здібностей. Особливі вимоги ставляться до здібності утримувати динамічну рівновагу, оскільки збереження рівноваги тіла в процесі веслування є важливим та складним

компонентом техніки, яка вимагає: а) балансу тіла в човні; б) нейтралізації вертикальної складової опори весла у воді.

Баланс тіла в човні забезпечує підтримку стану нестійкої рівноваги та нейтралізацію дії дестабілізуючих факторів — хвилі, вітру, рухів самої спортсмена [12].

Нейтралізація вертикальної складової зусилля на веслі є важливим компонентом технічних дій при будь-якому стилі веслування. Момент сили діє і у фронтальній площині, що дестабілізує тіло веслувальника, спричиняє перекидування його за борту.

На необхідності вдосконалення здатності до утримання рівноваги наводиться М.В. Жмар'юв. [40] оскільки високий рівень розвитку збалансованості є передумовою для успішного засвоєння техніки.

Високий рівень розвитку здібності до утримання динамічної рівноваги дасть змогу правильно виконувати взаємопов'язані компоненти техніки, що позитивно впливатиме на подальше засвоєння її складової структури спортсменами-початківцями.

У динамічних умовах робота нервово-м'язового апарату з утримання рівноваги є дуже важливою. Але в процесі виконання складних технічних дій у різних положеннях, пов'язаних із зменшенням площі опори тіла і збільшенням швидкою зміною положень на нестійкій опорі спортсмен для утримання рівноваги потрібні спеціальні навички й уміння. Спортсмен повинен своєчасно розпізнати відхилення, що почалося і, визначивши швидкості відхилення, миттєво внести корективи в дію, визначивши швидкості та амплітуди. Здатність до корекції повина формуватися в процесі тренування за допомогою спеціальних вправ.

У результаті комплексних досліджень проведених А.М. Шендеровим [45] встановлено, що здатність до утримання рівноваги має велике значення в підготовці веслувальника тому, що ця здібність є важливою для спеціалізованої діяльності в тренувальних та змагальних умовах. У складі кваліфікованих веслувальників перерви в утриманні стійкої позиції порушують здатність до утримання стійкої позиції і необхідність відпочинку може тривати до двох тижнів.

Значне значення стає також до прояву здібності оцінювати та контролювати динамічні й просторово-часові параметри рухів, що можна здійснювати протягом одного гребного циклу. Один цикл складається з

безопорного та опорного періодів.

**Безопорний період.** Руховим завданням безопорного періоду є реалізація інерції маси тіла веслувальника для прокату човна створення передумов для ефективного виконання гребка. При цьому спостерігається плавний перехід руху в одну сторону, в рух у іншу сторону без зупинки тулуба. Безопорний період можна розділити на три послідовні фази: вихід з гребка, зміна напрямку руху тулуба і розгін його перед гребком [46].

При веслуванні найвищі вимоги до здібності доволіно розслабляти м'язи ставить друга фаза безопорного періоду гребка. Для цієї фази характерною є зміна напрямку руху тулуба та підготовка до наступного гребка.

**Опорний період** ставить підвищені вимоги до здібності відчувати ритм. Головні завдання опорного періоду — просування човна уздовж зануреного у воду весла та надання йому максимального прискорення. Під час опорного періоду швидкість човна підвищується за рахунок величини максимального зусилля, імпульсу сили, частоти прикладання зусилля (темпу), відношення часу безопорного періоду до часу прикладання зусилля (ритму) [22,23].

Як бачимо, для оволодіння технікою веслування необхідно мати високий рівень розвитку координаційних здібностей, що дозволяє веслувальнику-початківцю швидко оволодівати новими руховими навиками, раціонально реалізувати в руховій діяльності інші фізичні якості — силу, швидкість, витривалість, забезпечувати необхідну варіативність рухів у відповідності з умовами, які виникають в конкретних ситуаціях тренувальної та змагальної діяльності, сприяє підвищенню спортивних результатів. Це підтверджено дослідженнями, які були проведені О. Чичкан. Так О. Чичкан [74] виявила, що між показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості швидкісно-силової показниками й координаційними можливостями та спортивними результатами веслувальниць різної спортивної кваліфікації у веслуванні на 500 м існує найтісніший взаємозв'язок.

Аналізуючи можливості раціоналізації навчання техніки веслування на байдарках, Є.В.Борисов наголошує на доцільності розгляду проблеми, в аспекті обумовленості зовнішніх характеристик рухів їх внутрішньою структурою. З цього випливає, що навчання рухам та їх удосконалення в найбільшій мірі залежить від уміння спортсмена

взаємодія м'язові напруги, в залежності від необхідних кутів та положення тіла у системі „весляр-човен-весло”.

У сучасній системі підготовки веслувальників різної кваліфікації та різних вікових груп, не приділяється достатньої уваги розвитку координаційних здібностей, а існують лише методики з удосконалення координаційних здібностей (переважно здатності до утримання стійкої пози).

За того ж, А.М. Кандауров [46] відзначає, що одним із суттєвих аспектів загальноприйнятої методики початкового навчання є особливості прояву особливостей функцій рівноваги, в зв'язку з чим дослідження здатності до утримання стійкої пози в окремих випадках датується до двох років.

Важливою аспект спрямовані на розвиток координації, повинні включатись в програми тренувальних занять і плануватись щодня на кожен день, особливо для веслувальників 11-14-річного віку. Крім цього період 11-14 років – один із найважливіших у розвитку людини. Саме в цей період відбувається скачок у фізичному, та психологічному розвитку [26-27].

У цей час до рівня рухових та психічних якостей підлітків наближається до рівня дорослої людини. Формуються можливості для виконання складних, недоступних раніше моторних актів. У цей період відбувається координація нервових процесів, удосконалюється координація руховими діями, відбуваються суттєві зрушення в розвитку здатності до сприйняття та переробки зорової інформації, формуються складні рухи.

Швидкість і точність сенсорно-моторних реакцій характеризують здатність розвитку підлітка та удосконалення психомоторної сфери людини до самої активності.

Для вивчення оптимального темпу та ритму веслування І.Ф. Занков [28] та Жарова [26-27] рекомендують використовувати звуко- та візуальні сигнали у процесі підготовки веслувальників, оскільки процес удосконалення та удосконалення техніки веслування відбувається на базі звукових та візуальних сигналів технічної підготовки веслувальника від початківця до досвідченого спортсмена.

Важливою аспект є звертати увагу на необхідності удосконалення координаційних здібностей веслувальників-початківців на другому етапі підготовки, оскільки це полегшує засвоєння нових елементів техніки

веслування.

Ряд авторів вважає [22,42], що одним із головних проявів координаційних здібностей є здатність до довільного розслаблення м'язів. Це особливо помітно при веслуванні на дистанціях 500м та 1000м, де ця здатність відіграє вирішальну роль в економізації рухів енергетичних ресурсів організму.

Ці дані підтверджуються дослідженнями, проведеними О. Шинкарук [77], в яких здатність до регулювання м'язових зусиль виступає одним із головних критеріїв в процесі відбору веслувальників.

Незважаючи на важливість розвитку координаційних здібностей веслувальників, С.К. Фомін наголошує, що у процесі розвитку основних фізичних якостей для удосконалення координаційних здібностей виділяється спеціальний час, хоча спортсмен, навіть високої кваліфікації, повинен безперервно удосконалювати свої координаційні здібності.

### **1.5. Структура координаційних здібностей веслувальників**

Для визначення найважливіших координаційних здібностей веслувальників, проведений факторний аналіз за допомогою комп'ютерної програми SPSS 12.0. Для факторного аналізу були використані показники (n=14) розвитку координаційних здібностей веслувальників високого класу (КМС та МС, n=32). Ці дані послужили підґрунтям в процесі формування експериментальної програми щодо пріоритетності окремих координаційних здібностей під час підготовки веслувальників на етапі початкової підготовки.

Факторний аналіз виявив, що вклад першого фактору у загальну дисперсію складає 21,3%. Цей фактор включає тести, які визначають рівень розвитку здатності до оцінки і регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів веслувальників. Одержаний результат підтверджує думку В.М. Платонова [62] щодо провідної ролі здібності оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів в циклічних видах спорту.

Вклад другого фактору (тести на визначення рівня розвитку здібності до відчуття ритму (0,878-0,914) у загальну дисперсію склав 16,5%.

## Структура координатійних здібностей веслувальників

Вид КЗ	ФАКТОР					
	1	2	3	4	5	6
Здатність та регуляція динамічних та просторово-часових параметрів рухів. тест 1	,658	-,261	,180	,036	-,474	-,196
Здатність та регуляція динамічних та просторово-часових параметрів рухів. тест 2	,765	-,344	,107	,127	-,230	,168
Відсоток ритму. тест 1	-,282	,878	,132	,067	,082	,060
Відсоток ритму. тест 2	,123	,914	,067	-,075	,014	,029
Здатність в просторі. тест 1	,150	,152	,832	,027	-,111	-,321
Здатність в просторі. тест 2	,125	,057	,827	-,182	,072	,281
Здатність до складання м'язів. тест 1	-,258	-,293	,035	,706	,233	,059
Здатність до складання м'язів. тест 2	-,149	,051	-,157	,648	-,141	-,152
Здатність до виконання дії. тест 1	-,774	-,101	,028	,386	-,133	,082
Здатність до виконання дії. тест 2	,028	,066	-,043	-,069	,878	,085
Здатність до складання тест 1	,744	,133	,303	-,043	,336	-,103
Здатність до складання тест 2	,036	-,117	,259	,105	,468	-,577
Здатність до складання тест 1	,386	,158	-,007	,695	-,092	,230
Здатність до складання тест 2	-,053	,018	,085	,080	,187	,854

Першим фактором складають тести, які характеризують здібність до утримання в просторі (0,832-0,827), вклад у загальну дисперсію становить 11,2%.

Другим частіше четвертого фактора у загальній дисперсії становить 10,15%, його складають тести, що характеризують здібність до складання м'язів (0,706-0,648).

Третім фактором складають тести, що характеризують здібність виконання дії у ритмічній дії, відсоткова частка цього фактору у загальній дисперсії становить 9,97%.

Четвертим фактором відсоткова частка якого складає 7,89% від загальної дисперсії, є інші показники, які характеризують здібність виконання дії у ритмічній дії.

Такі результати факторного аналізу, дозволяють зробити висновок, що найважливішими КЗ для веслувальника виступають здібність утримати та регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів здібності до утримання динамічної рівноваги та виконання рухів в руховій дії (21,3%); здібність до відчуття ритму (10,15%); здібність в просторі (11,03%); здібність до довільного складання м'язів (10,15%).

## Розділ 2.                   Методика розвитку координаційних здібностей веслуваників-початківців

### 2.1.                   *Принципи розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців*

Програма удосконалення координаційних здібностей веслувальників-початківців базується на специфічних принципах спортивного тренування, реалізація яких забезпечує успішне вирішення навчальних та тренувальних завдань.

*Принцип спрямованості до вищих досягнень*, який реалізовується через визначення цільової спрямованості та завдань тренувальних занять, змісту засобів та методів, підбору методичних прийомів розробки системи оцінювання та контролю розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців для успішного оволодіння основами техніки веслування.

*Принцип поглибленої спеціалізації*. У процесі реалізації програми розвитку координаційних здібностей веслувальників необхідно використовувати засоби, спрямовані на удосконалення та закріплення техніки веслування на байдарках.

Дотримання принципу *безперервності тренувального процесу* передбачає проведення тренувань у продовж усього року без перерв на шкільні канікули.

*Принцип єдності поступового збільшення навантаження та тенденції до максимальних навантажень* реалізується шляхом збільшення інтенсивності та тривалості завдань, зменшення тривалості відпочинку між завданнями по мірі удосконалення координаційних здібностей веслувальника та техніки веслування.

*Принцип хвилеподібності та варіативності навантаження* реалізується шляхом чергування мікроциклів із завданнями помірно інтенсивності та збільшенням тривалості завдань з мікроциклами мало інтенсивності, що створює умови для відновлення та ефективності протікання процесів адаптації.

*Принцип єдності загальної і спеціальної підготовки* реалізується шляхом використання засобів розвитку загальних і спеціальних координаційних здібностей, а також вправ, наближених до змагальної структури техніки веслування на байдарках.

Процес спрямованості на вдосконалення спеціальних здібностей здійснюється шляхом використання засобів для вдосконалення специфічних сприйнятів та відчуттів веслувальника (відчуття води, вода чорна), здатності регулювати темп та ритм виконання рухових дій, балансування та утримання рівноваги у човні.

## **2.2. Засоби розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців**

Зміст експериментальної методики розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців значно розширений щодо засобів розвитку координаційних здібностей веслувальників і передбачає вправи для розвитку всіх видів координаційних здібностей.

Співвідношення засобів розвитку загальної координації дітей та координаційних здібностей специфічних для веслування визначається періодом підготовки веслувальників-початківців. Так, перед виходом на воду співвідношення вправ становить відповідно 40% і 60%. Під час середньої підготовки на воді співвідношення обсягу засобів розвитку загальної координації та КЗ специфічних для веслування зменшується у бік специфічних і становить 20% і 80% відповідно на кожному окремому занятті. Це пов'язано з тим, що заняття проводяться на воді, а розвитку загальних координаційних здібностей увага приділяється лише під час розминки на суші. Обсяг засобів для розвитку КЗ на кожному окремому занятті становить не менше 40% і 60% від усього часу заняття. До того ж, визначивши спеціальні КЗ для веслування (здібність оцінювати та регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів, здібність до утримання динамічної рівноваги та до відчуття ритму, здібність узгоджувати рухи в руховій дії) обсяг засобів для вдосконалення саме цих проявів КЗ був на 20%-25% більший ніж при вдосконаленні інших КЗ.

Процес координаційної підготовки веслувальників необхідно ділити на три етапи. Перший етап триває з жовтня до січня. На цьому етапі слід зосередитися на підвищенню загального рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників. На цьому етапі питома вага вправ на різні координаційні здібності повинна бути однакова.

На другому етапі (лютий-квітень) цілеспрямовано сприяють розвитку спеціальних координаційних здібностей веслувальників здібність до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, здібність до утримання рівноваги, здібність до відчуття

ритму та здібність до довільного розслаблення м'язів). Тут використовують вправи на гребному тренажері, гребному містку.

Третій етап підготовки (травень-липень) реалізується безпосередньо на воді, проте також використовують вправи на гребному тренажері та містку.

У відповідності з ідеєю В.П. Озерова [60], усі вправи використовуються у процесі підготовки веслувальників-початківців на етапі початкової підготовки розділені на дві групи: 1) вправи, що розвивають всі координаційні здібності; 2) вправи, що розвивають координацію рухів у структурі основної змагальної діяльності.

До першої групи віднесені біг, стрибки, ходьба, різноманітні загальнорозвиваючі вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи ідеомоторного характеру, вправи з обручами, скакалками, набивними м'ячами, тенісними, футбольними та баскетбольними м'ячами, гімнастичними палицями.

До другої групи віднесені вправи, що виконуються в умовах наближених до веслування та безпосередньо при веслуванні. До них віднесені вправи з веслом, вправи на тренажері, на гребному містку, вправи у човні.

При удосконаленні здібності до оцінки і регуляції динамічних просторово-часових параметрів рухів до першої групи входять вправи з акцентом на точність виконання за часовими, темповими та просторовими параметрами; виключення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями; до другої - вправи з веслами різного розміру, різної ваги, з різною величиною лопасті, веслування на тренажерах, на містку, веслування в несприятливих погодніх умовах (боковий вітер, хвиля, сильний шум).

При удосконаленні здібності утримувати рівновагу до першої групи входять вправи для забезпечення базового розвитку здібності до утримання стійкої пози як статичного, так і динамічного характеру, вправи на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками тулубом, вільною ногою, стійки на руках і голові з різними положеннями рухами ногами; різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками тулубом, вільною ногою; різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах; різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій та рухомій опорі; вправи з різкою зміною напрямку та характеру рухової ді-

за сигналом; виконання різноманітних рухових дій із заплученими очима; виконання поворотів, нахилів, обертів тулуба та голови під час ходьби в звичайних мовах та на підвищеній опорі.

Другу групу складають вправи для розвитку рівноваги на тренажерах з веслами та без весел, гребному містку, у човні на сляйдах, без сляйда, на високих сляйдах (що сприяє підвищенню ЗЦМТ над водою і ставить підвищені вимоги до прояву динамічної рівноваги при веслуванні) з поворотами, нахилами, оберти тулуба та голови до початку веслування та після закінчення декількох гребків з закритими та відкритими очима, виконання гребків без занурення весла, веслування на одній хвилі та боковому вітрі, різке припинення веслування за сигналом, з опорою та без опори весла на воду.

На суші виконуються вправи на підвищеній опорі стоячи на одній та двох ногах з імітаційними рухами весла, з різними рухами вільної ноги, виконання вправ після подразнення вестибулярного аналізатора.

При удосконаленні здібності до відчуття ритму першу групу складають біг, ходьба із заданим звуко- і світло-лідером темпом; вправи з метрономом, музритміки, ритмічної гімнастики, застосування окремих танцювальних па, вправи під музичний супровід (можна використовувати музичні інструментального характеру та звичайні пісні зі словами). Ці вправи використовуються переважно для удосконалення здатності до відчуття ритму.

Використання музики при удосконаленні здатності до відчуття ритму паралельно забезпечується естетичний розвиток спортсменів-танцювальних.

У другу групу входять вправи на тренажерах, гребному містку, у човні на звуко- і світло-лідери, зміна темпу гребків за сигналом.

При удосконаленні здібності до орієнтування в просторі першу групу вправ складають: біг по пересічній місцевості, спортивні ігри та окремі ігри в спрощених та в ускладнених умовах, естафети з різними м'ячами (скакалки, обручі, набивні, тенісні, баскетбольні м'ячі, тенісні галиці).

Другу групу склали вправи на тренажерах, на містку, у човнах при змінних факторах (вітер хвиля), посиленому шумі, при веслуванні на обмеженій площі (веслування між двома причалами), веслування при змінній кількості дітей (веслування між причалами зі зміною кількості дітей що одночасно веслюють між цими причалами), веслування за

лідером.

При удосконаленні здібності до довільного розслаблення м'язів до першої групи належать вправи на розтягування та розслаблення.

До другої групи засобів удосконалення даної КЗ відносять ідеомоторне тренування, яке орієнтує веслувальників-початківців на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій (проводка, винос весла, балансування, захват води при початку гребка). Вправи, що вимагають поступового або різкого переходу від напруження м'язів до їх розслаблення (акцентування уваги веслувальників-початківців на розслаблення верхніх кінцівок та плечового поясу після завершення гребка, балансування у човні з поступовою зміною напруження та розслаблення верхніх кінцівок, розслаблення м'язів під час веслування на воді, на містку та в тренажерах).

Удосконалюючи здібність до узгодження рухів у руховій дії слід використовувати наступні вправи: вправи в ускладнених умовах (гра у футбол та баскетбол на майданчику різних розмірів зі збільшеною кількістю гравців), при ускладнених правилах; рухливі ігри (особливо на початку розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців); різноманітні рухи і дії дитини під час гри сприяють удосконаленню організму, зміцнюють його стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища [60].

До другої групи відносяться: веслування при збиваючих факторах веслування у човнах двійках, веслування на тренажері з партнером естафети. Естафети на народних човнах типу "ЕРШ" та на байдарках.

Вправи спеціального спрямування розподілені на 4 блоки (Рис.6).

У процесі удосконалення координаційних здібностей веслувальників-початківців необхідно широко використовувати вправи, що ставлять підвищені вимоги до діяльності аналізаторів стосовно точності динамічних і просторово-часових параметрів рухів, за рахунок виключення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями. Велике значення надається вправам з використанням світло- та звуко-лідерів, особливо при удосконаленні здатності до відчуття ритму. Для покращення розвитку специфічних відчуттів та сприйняття веслувальника (відчуття води та човна), використовують весла різного розміру, з різною величиною лопасті, весла різної ваги, веслування в тренажерах, на містку, веслування в несприятливих погодніх умовах при дії збиваючих факторів (боковий вітер, хвиля, сильний шум). Для удосконалення специфічних координаційних здібностей виконують вправи на воді.

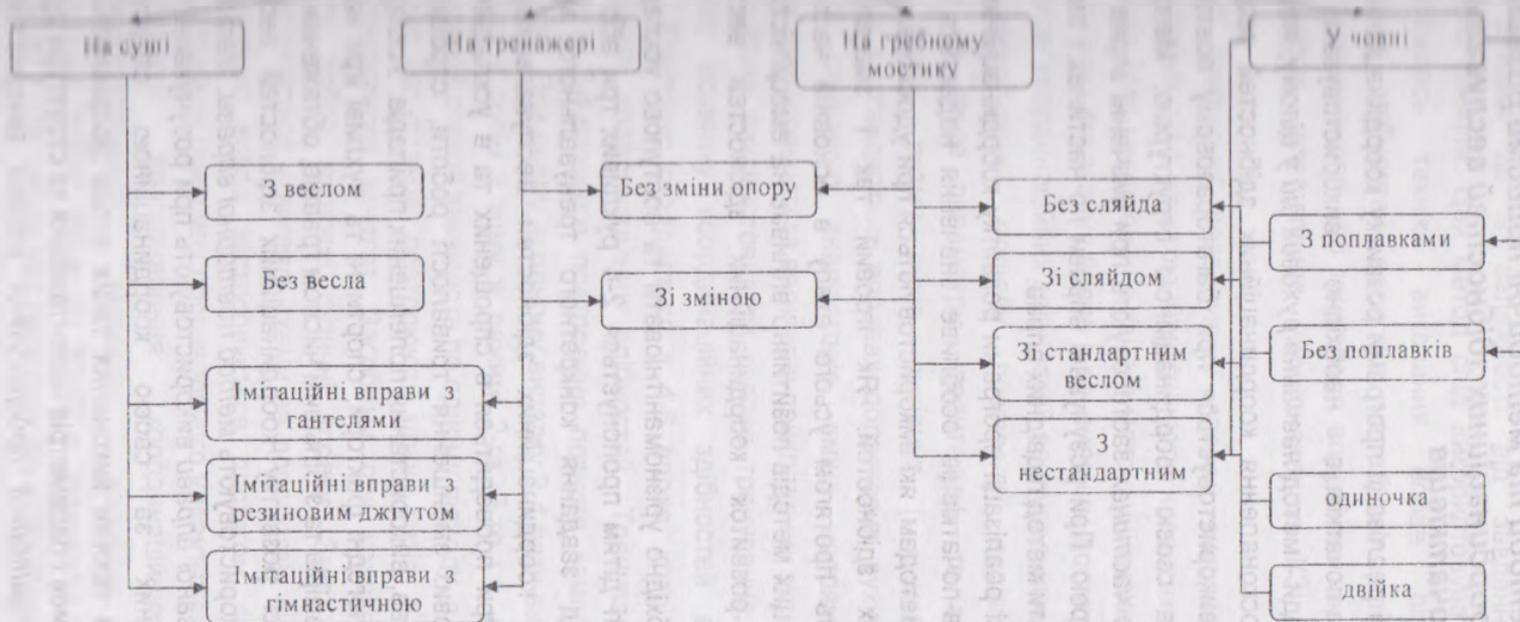


Рис 1. Вправи для розвитку КЗ веслувальників-початківців спеціального спрямування

### 2.3. **Методи та методичні прийоми розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців**

У процесі реалізації програми розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців необхідно використовувати традиційні та практичні методи - метод *навчання рухових дій у цілому*, який переважно застосовується у процесі удосконалення координаційних здібностей веслувальників-початківців і використовується при багаторазовому повторенні вправ нескладних за своєю координаційною структурою. Метод *навчання рухових дій по частинах* застосовують при вивченні вправ складних за своєю структурою. При розучуванні вправи по частинах і загалом треба використовувати метод *підвідних вправ*.

У процесі реалізації програми розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців особливе значення надається ігровому та змагальному методам, які використовуються при удосконаленні всіх видів координаційних здібностей. Як ігровий так і змагальний методи використовують протягом усього етапу в основній частині заняття. Використання цих методів позитивно впливає на емоційність заняття та комплексний розвиток координаційних здібностей веслувальників-початківців.

Ігри необхідно урізноманітнювати та поступово ускладнювати. На одному занятті дітям пропонується 2-4 рухливих гри або естафети в залежності від завдання конкретного тренувального заняття. При удосконаленні координаційних здібностей веслувальників-початківців змагання та ігри проводяться в спрощених та в ускладнених умовах. Спрощені умови: зменшення тривалості роботи, спрощення техніки виконання вправ, використання полегшених приладів. Ускладнені умови: несприятливі погодні фактори, спортивні та рухливі ігри на площадках зменшених розмірів та з більшим числом гравців, обтяження приладів.

У процесі розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців використовують *метод повторної вправи*. Метод *повторно стандартизованої вправи* використовують при розучуванні та виконанні вправ складних за своєю координаційною структурою. Для удосконалення техніки виконання таких вправ дотримуються відносно стандартних умов і параметрів навантаження та структури рухової дії.

Метод *повторної прогресуючої вправи* використовується для поступового зростання інтенсивності навантаження або тривалості

виконання рухової дії в залежності від завдання конкретного темпального заняття. Цей метод слід використовувати тоді, коли у даній вправі застосовується техніка виконання вправ, рівень розвитку координаційних здібностей досягнув належного рівня, при якому збільшення інтенсивності або тривалості вправи не порушує структуру виконання вправ, але сприяє удосконаленню КЗ веслувальників-початківців.

Метод *повторної регресуючої вправи* використовується при виконанні рухових дій з високою інтенсивністю навантаження на початку та поступового його зменшення в кінці, з метою уникнення перевтоми та застосування техніки виконання вправ з одночасним достатнім впливом на рівень розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців.

При застосуванні *методу повторної варіативної вправи* кінчається не лише параметри навантажень та відпочинку, а і швидкість, темпу, ритму рухів, вихідних і кінцевих положень, використання в стандартних вправах додаткових рухів, "виключення" звукової та слухового аналізаторів, зміна напрямку, швидкості, чередування, послідовності та величини прикладених зусиль.

Слід широко використовувати колове тренування, особливо при *векторному* розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців. Комплекс складається з 4-6 вправ, котрі впливають на розвиток різних координаційних здібностей. Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому, в одному випадку 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і т. д., а у другому випадку на кожній станції виконують по одному підходу, в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюють кілька разів, в залежності від завдання конкретного заняття. Засобами при коловому тренуванні повинні бути добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання виражається у вигляді схеми за допомогою символів. Один і той же комплекс вправ застосовується протягом 4-6 тижнів при *жорсткому* дотриманні принципу прогресуючого навантаження.

У процесі удосконалення координаційних здібностей веслувальників-початківців методом *колового* тренування використовуються робочі фази до 30-40 с, інтервали відпочинку між станціями 30-90 с (які займає час переходу від станції до станції), а між колами - 2-3 хв. За цей час підраховується пульс для визначення рівня

навантаження.

Рівень тренувальних навантажень визначається для кожного спортсмена за результатами так званого повторного максимуму у кожній вправі комплексу.

Кожен спортсмен у межах жорсткого регламенту робочих фаз відпочинку виконує по колу всі вправи комплексу з установкою досягнення якомога вищого результату в кожній з них.

При проведенні колового тренування слід дотримуватись наступних положень: 1) перед коловим тренуванням проводити загальну, а за потреби й індивідуальну спеціальну розминку; 2) на станціях розміщати навчальні карточки, рисунки, схеми; 3) на станціях розміщати не більше 3 спортсменів; 4.) розміщення станцій і підбір вправ має бути таким, щоб спортсмен послідовно виконував різні за характером вправи, які б у комплексі забезпечували різнобічний вплив на удосконалення всіх видів координаційних здібностей; 5) індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини обтяжень, кількості повторень, темпу роботи. Ефективність ПМ визначається у змаганнях через проміжки часу достатні для відновлення перед наступною вправою.

**Словесні методи:** *розповідь* про вправи, які необхідно виконувати для успішного засвоєння техніки веслування, та їх значення для загального фізичного розвитку; *пояснення* для усвідомлення дитиною необхідності використання цих вправ для подальшого успішного засвоєння техніки веслування. Супроводжуюче пояснення, інструкції, вказівки, словесні методи оцінки допомагають спортсменам краще зрозуміти зміст і форму вправи, створити уявлення про правильність виконання, темп і ритм, послідовність і своєчасність зусиль.

**Наочні методи:** *пряма* та *опосередкована* наочність. *Пряма* наочність використовується переважно з метою створення уявлення дитини про вправу, але не лише про послідовність виконання рухів, а й про ритм, амплітуду та інтенсивність. *Опосередкована* наочність використовується з метою створення уяви про техніку веслування в цілому, особливості веслування при несприятливих погодних умовах та особливості техніки веслування на різних дистанціях шляхом спостереження за спортсменами високого класу, демонстрації та відеоматеріалів.

Під час розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців слід застосовувати різні **методи організації діяльності**

застосовувати на заняттях. Фронтальний метод необхідно використовувати при ознайомленні веслувальників із новими вправами, так званими простих вправ, а також при удосконаленні добре засвоєних вправ раніше. Фронтальний метод створює хороші можливості для контролю рухової діяльності спортсменів та миттєвого внесення корекцій при виявленні помилок. Цей метод переважно використовується в підготовчій та заключній частинах спортивного тренування.

Груповий метод використовується при виконанні складних вправ. Це дає змогу краще дозувати навантаження. Групи повинні становити 4-5 чоловік, критерієм поділу по групах має бути початковий рівень розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців. Після кожного контролю склад окремих груп може змінюватись, що пов'язано з приростом рівня розвитку координаційних здібностей.

Індивідуальний метод організації діяльності застосовується у тому випадку, коли спортсмен не може виконувати завдання поставлені перед собою з різних причин і отримує окреме завдання на конкретному занятті, здебільшого при проведенні розминки перед початком заняття. Проте частіше він використовується стосовно спортсменів для яких запропоновані зобов'язання навантаження та складність вправ замалі і не викликають труднощів при їх виконанні. Таких дітям пропонують вправи з підвищеною координаційною складністю.

Для успішного вдосконалення координаційних здібностей веслувальників-початківців при дотриманні специфічних принципів спортивного тренування та підбору адекватних засобів, слід використовувати ряд методичних прийомів запропонованих фахівцями у галузі фізичного виховання та спорту. Методичні прийоми поділені на дві групи. Першу групу складають прийоми які використовуються для розвитку загальних КЗ веслувальників-початківців: відносна новизна завдань, незвичність вправ; підвищення координаційної складності завдань, різноманітність рухових дій і їх поєднань; часта зміна виконання завдань, динамічних і кінематичних характеристик руху; раптовість зміни ситуацій, використання незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна просторових меж, в яких виконується вправа; зміна способів виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами.

Звертаючи увагу на необхідність вдосконалення координаційних здібностей спортсменів у структурі основних змагальних дій у відповідності

із рекомендаціями ряду авторів [66] другу групу складають такі методи-прийоми: максимальна швидкість та точність при виконанні рухових дій; зміна швидкості та темпу рухів; обмеження або розширення простору для виконання дій; виконання дій у стані втоми; виконання рухових завдань у стані значної емоційної напруги; виконання дій в умовах періодичного виключення або обмеження зору; зниження м'язового напруження; застосування додаткових орієнтирів і термінової інформації; застосування спеціалізованих динамічних вправ, спрямованих на розвиток координаційних можливостей безпосередньо в структурі спортивного рухового навичку.

Різні методичні прийоми використовуються для кожної координаційної здібності веслувальників.

Для удосконалення здатності до оцінки і регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів слід використовувати варіювання часу виконання руху, зміну прикладання зусиль при виконанні вправи, зміну темпової та ритмічної структури рухів, зміну структури вправи щодо просторових параметрів, виключення слухового та зорового аналізаторів; обмеження контролю зоровим та слуховим аналізаторами за виконанням рухової дії; активізацію функції зорового аналізатора за рахунок штучного виключення слухового аналізатора та навпаки; звуко- та світло-лідери; прилади не стандартних розмірів та ваги (довші та коротші весла, зменшена та збільшена лопасть весла); варіювання інтенсивності роботи; різну тривалість роботи; зміну режиму виконання вправ та відпочинку; різноманітності обтяжіння; зміну напрямку виконання рухового завдання за сигналом; виконання вправ за визначений час. При підготовці на воді необхідно застосовувати подолання дистанції за визначену кількість гребків.

У процесі удосконалення здатності до орієнтування в просторі треба використовувати: виконання вправ в умовах дефіциту простору, часу, недостатній та надмірній інформації; виконання вправ при збиваючих факторах; застосування спрощених та ускладнених умов проведення спортивних та рухливих ігор; швидко зміну умов виконання вправи; зміну певних параметрів рухової дії за сигналом та без нього; виконання вправ з незвичних вихідних положень.

Для удосконалення здатності зберігати стійку позу треба застосовувати: підвищену опору, її зменшення, слизьку опору, опору під нахилом, рухливу опору (колода трос), виконання вправ після

піднесення вестибулярного аналізатора (повороти та нахили голови, повороти вом тулубом); виконання вправ з незвичних вихідних положень, поєднання різних вправ в комбінації, виконання вправ у нестандартних погодних умовах (веслування при сильному вітрі, хвилі); виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози в просторі; різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом; виконання різноманітних рухових дій із заплученими очима; зміну умов виконання рухових дій, застосування обтяжень у вправах на рівновагу (застосування гантель, важкоатлетичних блінів, набивних м'ячів); використання підвищених слайдів, веслування з поплавками; веслування зустрічному, зустрічному вітрі, веслування у байдарках двійках.

Для удосконалення здатності до відчуття ритму слід використовувати: музичний супровід виконання вправ; підрахунок; удари в долонь, свисток та звуко-лідери, варіювання темпу та ритму виконання вправ на суші так і на тренажерах, так і у човні; веслування за лідером з дотриманням його темпу; зміна послідовності виконання рухових елементів; зміна швидкості та прискорення руху за сигналом та без нього; відтворення подумки звукових, зорових, тактильних та теплорядкованих сприйняття (ідеомоторика).

Для розвитку здатності довільно розслабляти м'язи треба використовувати: формування установки на необхідність розслаблення м'язів; швидкий перехід від напруження до розслаблення; чергування напруження одних м'язів і м'язових груп з розслабленням інших; виконання роботи в широкому діапазоні інтенсивності; зміну та варіації послідовності і величини зусиль; виконання вправ з акцентом на розслаблення м'язів в різних функціональних станах (сталий стан, компенсована втома), установку на постійний контроль за розслабленням м'язів обличчя; виконання вправ при невисокому поздовжньому напруженні: дзеркала; акцент на розслаблення м'язів при виконанні вправ в ускладнених умовах—при дії збиваючих факторів, при вільному, ідеомоторне й аутогенне тренування, самонавіювання.

У процесі удосконалення здатності узгоджувати рухи в руховій дії (координованість) необхідно застосовувати такі ж методичні прийоми, що й при удосконаленні попередніх видів координаційних здібностей.

Також для удосконалення кожного виду координаційних здібностей слід широко використовувати вправи з різних незвичайних вихідних положень та незвичні кінцеві положення; виконання вправ в обидва боки,

двома руками та ногами при різних умовах; зміна амплітуди рухових дій; варіація просторових меж виконання вправ, застосування додаткових рухів у звичних вправах при різних умовах.

Головною метою використання наведених методичних прийомів є забезпечення новизни при виконанні вправ і їх варіативності.

## **2.4. Педагогічні умови розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців**

Ефективність реалізації програми розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців забезпечується не лише дотриманням специфічних принципів спортивного тренування, підбором адекватних засобів, методів та методичних прийомів, але і відповідними педагогічними умовами організації навчально-тренувального процесу.

Реалізація розробленої нами програми розвитку координаційних здібностей передбачає забезпечення таких педагогічних умов:

- різноманітності засобів та методичних прийомів їх реалізації у навчально-тренувальному процесі, що забезпечить належний руховий досвід веслувальників-початківців;
- емоційність навчально-тренувальних занять;
- творчий підхід дітей до власного самовдосконалення;
- особистісно-орієнтовний підхід до кожного юного спортсмена.

**Різнманітності засобів та методичних прийомів** веслувальників-початківців є необхідною умовою при удосконаленні координаційних здібностей та успішної технічної підготовки. Забезпечуються шляхом вирішення низки завдань, а саме: для удосконалення *здібності до орієнтування в просторі* слід вирішувати такі додаткові завдання: створити уяву про здібність до орієнтування в просторі; удосконалювати швидкість реагування на ситуацію, що склалася, стосовно просторових умов виконання вправ; сприяти удосконаленню довільної уваги; сприяти розвитку швидкого переключення уваги з одного подразника на інший; удосконалювати розслаблений тип зосередження уваги.

Набуття рухового досвіду для успішного розвитку здібності *зберігати стійку позу* передбачає вирішення наступних завдань: створити уяву про статичну рівновагу; динамічну рівновагу; сприяти удосконаленню функцій вестибулярного аналізатора; удосконалювати

здатність переходити від статичної до динамічної рівноваги; сприяти удосконаленню статичної рівноваги на обмеженій рухомій поверхні; сприяти удосконаленню динамічної рівноваги на обмеженій рухомій поверхні.

Забезпечення належного рухового досвіду для успішного розвитку здібності *розслабляти м'язи* передбачає вирішення таких завдань: створити уяву про здібність доволіно розслабляти м'язи; сприяти усвідомленню надмірного напруження м'язів; формувати та удосконалювати установки на раціональне розслаблення м'язів; розвивати здібність доволіно переходити від напруження до розслаблення однієї частини тіла; розвивати здатність повільно переходити від розслаблення до напруження однієї частини тіла; розвивати здатність розслабляти одну частину тіла з одночасним напруженням іншої (швидкий та повільний перехід); розвивати здатність напружувати одну частину тіла при одночасному розслабленні іншої (швидкий та повільний перехід); сприяти розвитку здатності цілеспрямовано розслабляти м'язи, котрі не беруть участі у виконанні рухової дії.

Забезпечення рухового досвіду для успішного розвитку здібності *узгоджувати рухи в руховій дії* передбачає вирішення таких завдань: створити уяву про здібність узгоджувати рухи в руховій дії; сприяти удосконаленню здатності до раціонального прояву рухових дій в умовах рухів; удосконалювати здібності до перебудови рухової дії відповідно до змін умов зовнішнього середовища.

Забезпечення рухового досвіду для успішного розвитку здібності *регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів* передбачає вирішення таких завдань: створити уяву про здібність до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів.

Для успішного удосконалення координаційних здібностей спортсмен повинен отримати знання про кожен вид здібностей; його роль у процесі технічної підготовки веслувальників-початківців; значення кожного з них для розвитку координаційних здібностей для загального розвитку; досягнення високих результатів у веслуванні на байдарках і каное.

Ефективність навчально-тренувальних занять забезпечується використанням цювого та змагального методів, спортивних та рухливих ігор, як засобів оздоровчі, виховні й освітні завдання. Слід широко

використовувати рухливі ігри, вправи музритміки, ритмічної гімнастики окремі танцювальні кроки під музичний супровід.

Використання музики позитивно впливає на цей процес удосконалення координаційних здібностей веслувальників-початківців, оскільки у цьому віці в дітей формується ціла система рухових реакцій, що підпорядковані специфічній слуховій регуляції.

Оптимізації рівня емоційного стану сприяє посилене навантаження, котре визначається для кожного веслувальника.

### **Творчий підхід дітей до власного самовдосконалення**

Для забезпечення творчого підходу дітей до власного самовдосконалення дітям необхідно донести знання про техніку веслування, будову човна, весла, правила змагань, особливості підбору екіпажів у командні човни, особливості веслування проти хвилі і з хвилею; широко використовувати взаємонавчання, оскільки його застосування допомагає кожному спортсмену глибше розуміти змагання, вправи, її техніку, що сприяє кращому засвоєнню рухових дій; дітям також слід залучати до контролю та оцінювання виконання вправ своїх товаришами; заохочувати їх до виконання обов'язків капітанів команд, груповодів, суддівства при проведенні естафет, спортивних та рухливих іграх, під час яких їм пропонується вигадати нові складніші або простіші правила проведення тієї чи іншої гри або естафети.

**Особистісно-діяльнісний підхід.** Специфіка навчально-тренувальної діяльності полягає в спрямуванні на розвиток саморозвиток суб'єкта цієї діяльності (спортсмена). Особистісний компонент особистісно-діялісного підходу передбачає, що в центрі навчання знаходиться спортсмен як особистість (його мотиви, мета, неповторний психологічний склад). Згідно з інтересами спортсмена рівня його знань і умінь, тренер визначає завдання занять та формує, спрямовує і коректує весь процес розвитку його особистості. Відповідно до цього, мета кожного тренувального заняття при реалізації особистісно-діялісного підходу формується з позиції кожного конкретного спортсмена і всієї групи. Спортсмен у кінці заняття повинен відповісти собі: чого він сьогодні навчився, чого не знав, або не міг зробити ще вчора. Така постановка питання стосовно навчально-тренувального процесу означає, що всі методичні рішення (підбір навчального матеріалу, використання прийомів, способів, методів, засобів тощо) проходять через призму особистості спортсмена: його

... здібностей, активності, інтелекту та інших  
... та функціональних особливостей.  
... завдання, зауваження, запитання в умовах  
... підходу стимулюють їх пізнавальну активність.  
... підході обидва його компоненти нерозривно  
... особистість виступає суб'єктом діяльності.  
... джерелом діяльності, її передумовою є потреба. Такою  
... контексті є прагнення досягнути найвищих  
... у зусиллях. Суттєвою характеристикою діяльності є її  
... яка визначає початковий момент діяльності. Якщо  
... діяльності — це те, на що вона спрямована, то мотив — це те,  
... відбувається ця діяльність. Для вирішення навчальних  
... організувати навчальне співробітництво самих спортсменів,  
... колективний суб'єкт. Співробітництво — це гуманістична  
... розвиваючої діяльності спортсмена і тренера, яка базується  
... взаєморозумінні, проникненні в духовний світ один одного,  
... аналізі ходу і результатів цієї діяльності. В основі стратегії  
... лежить ідея стимулювання і спрямування тренером  
... інтересів його учнів.



### Розділ 3. Контроль координаційних здібностей веслувальників-початківців

Рівень розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців визначається за допомогою батареї тестів, а саме до визначення рівня розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних просторово-часових параметрів рухів використовувались тестові завдання: човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі та човниковий біг із перенесенням кубиків з одного ряду в другий [66].

#### 1. Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі.

**Обладнання.** 2 кубики; 6 розмічених кіл діаметром 50 см; відстань між центрами кіл 3 м (рис. 2).

**Проведення тесту.** За командою «Руш!» учасник тестування береться за перший кубик і переносить його у третє коло. Вертається за другим кубиком, який переносить у четверте коло, і т.д. Доторкнувшись кубиком шостого кола, учасник тестування переставляє кубики у зворотньому напрямку.

**Результат.** Час, зафіксований з моменту подачі команди «Руш!» до торкання підлоги кубиком шостого кола, з точністю до 0,1с.



Рис 2

**2. Човниковий біг із перенесенням кубиків з одного ряду в другий.** **Обладнання.** 6 дерев'яних кубиків, що знаходяться в лівих колах човникової дистанції; секундомір; розмічена дистанція човникового бігу: 12 кіл діаметром 50 см, відстань між центрами кіл в ряду — 3 м, відстань між центрами кіл у двох рядах — 5 м (рис. 3).

**Проведення тесту.** За командою «Руш!» учасник тестування нахиляється, бере перший кубик і переносить його у паралельне коло, що знаходиться праворуч. Потім біжить до другого кубика і знову переносить його в паралельне пусте коло. Так послідовно переносяться всі кубики з лівого боку човникової дистанції на правий.

**Результат.** Час, витрачений на подолання човникової дистанції, зареєстрований з точністю до 0,1с.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Учаснику надається одна спроба.

2. Якщо необхідно класти у коло.

3. Якщо стрибок вилітає за межі кола, спроба повторюється.

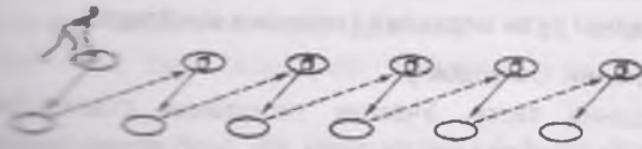


Рис. 3

Для виконання рая розвитку здатності узгоджувати рухи в колі зі використовували тест "стрибок у довжину з місця уперед і назад".

1. Сстрибок у довжину з місця уперед і назад.

Завдання: Сстрибок в яму; вимірювальна рулетка.

Завдання тесту. Учаснику тестування спочатку пропонують стрибок у довжину з місця уперед. А потім він виконує стрибок у довжину з місця назад із вихідного положення стоячи спиною до місця стрибка. Результати стрибків вимірюються з точністю до 1 см.

Завдання: Рівняє між результатами стрибка уперед і назад з точністю до 1 см.

Завдання: тестування за зв'язання.

Завдання: тестування, що виконуються у кожному виді стрибка, береться з точністю до 1 см.

Завдання: тестування — упор лежачи.

Завдання: Завдання.

Завдання тестування. Учасник тестування приймає в.п. — о.с., виконує стрибок уперед, потім упор лежачи, знову упор присівши і стрибок назад.



Рис 4

Результат — кількість очок за 10с: після повернення тестованого учас. йому зараховується 1 очко; кожна з чотирьох фаз вправи складає 0,25 очка.

Для визначення рівня розвитку здатності до відчуття ритму використовували тест "ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками" та тест "ритмічне постукування руками".

### **1. Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками.**

*Обладнання.* Секундомір.

*Проведення тесту.* Учасник тестування стає у вільний спортивного залу обличчям до стіни так, щоб випрямленими руками і ногами можна було б дістати кожну з двох стін. Після команди «Рухі якомога швидше протягом 20с виконується ритмічний цикл рухів складається із чотирьох фаз:

1. Лівою ступнею виконуються два легкі удари у лівий бік кута.
2. Правою долонею наноситься один удар у правий бік кута.
3. Два удари лівою долонею у лівий бік кута.
4. Правою ступнею один легкий удар у правий бік кута.

*Результат.* Кількість правильно виконаних повних циклів ритмічних рухів протягом 20с.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Для опанування виконання послідовних фаз циклу рухів спочатку дається 10с.
2. Неправильна послідовність виконання фаз циклу в загальній підрахунок не включається.

### **2. Ритмічне постукування руками.**

*Обладнання.* Стіл; 2 стільці; секундомір.

*Проведення тесту.* Учасник тестування сідає на стілець, долоні рук кладе на столі. Збоку у подібній позиції сидить дослідник. Він пояснює й демонструє рухи руками у певному ритмі та пропонує повторити такі рухи: лівою долонею виконати два легких постукування по столі, потім в аналогічному ритмі після виконання перехресного руху необхідно виконати два постукування по столі правою долонею. Після цього права рука торкається чола і повертається у вихідне положення. Завданням обстежуваного є оволодіння даним циклом рухів і ритмічне виконання якомога більшої кількості циклів за 30с.

*Результат.* Кількість повних циклів рухів, виконаних за 20с.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Для правильного оволодіння циклом ритмічних рухів дається 10с.

Для визначення рівня розвитку здатності до утримання рівноваги використовували тест "динамічна рівновага на гімнастичній лаві" та тест

### Значення рівноваги при виконанні поворотів на гімнастичній лаві".

#### 1. Динамічна рівновага на гімнастичній лаві.

**Обладнання:** Гімнастична лавка (довжина – 4 м, ширина вузької частини лави – 10 см); секундомір; набивний м'яч масою 2 кг; штовхач м'яча.

**Завдання тесту (рис. 5).** На відстані 1,5 м від стартової лінії ставиться гімнастична лавка вузькою стороною угору. На протилежному кінці лави – набивний м'яч. Спортсмен пальцями лівої руки під правою рукою береться за праве вухо, на долоні правої (витагнутої) руки – набивний м'яч. За командою «Руш!» він біжить по вузькій поверхні лави до набитого м'яча, штовхає його ступнею, повертається і біжить назад.

**Результат.** Визначення часу бігу учасником тестування від лінії старту назад (у секундах).

**Завдання викладача та зауваження.**

1. Вправи не зараховують, якщо учасник тестування змінює положення лави або сходить з лави більше трьох разів.
2. З кожної торкання землі — 1 штрафна секунда.
3. Не важко, де відбулося торкання, учасник тестування повинен повернутися на лаву і продовжити вправу.
4. Після пояснення, демонстрації і випробування виконується одна контрольна проба.

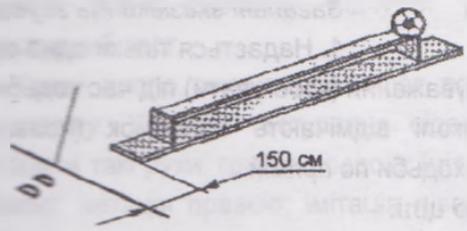


Рис. 5

#### 2. Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві.

**Обладнання:** Гімнастична лавка; секундомір.

**Завдання тесту.** На вузькій поверхні гімнастичної лави (ширина лави) учасник тестування виконує по 4 повороти (праворуч і ліворуч). Поворот виконується, коли учасник тестування повернеться у вихідне положення.

**Результат.** Визначається час виконання 4 поворотів з точністю до

0,1с.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Після пояснення, демонстрації і випробування обстежуваному надається одна спроба.

2. За втрату рівноваги (падіння, торкання підлоги) нараховується штрафна секунда.

3. При торканні підлоги більше трьох разів тест повторюють.

Для визначення рівня розвитку здатності до орієнтування в просторі ми використовували тест "ходьба по прямій із закритими очима" та тест "ходьба до цілі".

### 1. Ходьба по прямій із закритими очима.

*Обладнання.* Розмічена 15-метрова пряма лінія; пов'язка на очі; рулетка; крейда.

*Проведення тесту.* Учаснику зав'язують темною пов'язкою очі і ставлять обличчям напрямку ходьби. За командою «Можна!» учасник намагається йти якомога пряміше. У кінці 15-метрової дистанції його зупиняють. Проекцію центру маси тіла, ставлять крейдою відмітку на підлозі.



*Результат.* Відхилення праворуч або ліворуч, виміряне з точністю до 1 см від точки (проекції центру маси тіла на підлозі) до прямої лінії.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Надається тільки одна спроба.

2. Робити зауваження (корегувати) під час ходьби забороняється.

3. У протоколі відмічають напрямок (праворуч або ліворуч) відхилення під час ходьби по прямій.

### 2. Ходьба до цілі.

*Обладнання.* 5-метрова дистанція з розміченим у кінці колом діаметром 1 м (рис. 6), центр кола позначають добре видимим хрестиком (за допомогою кольорової липкої стрічки); 2 прапорці, встановлені на стартовій лінії; пов'язка на очі; рулетка; крейда.

*Проведення тесту.* Учаснику тестування дають можливість відійти від стартової лінії протягом довільного часу оцінити відстань до центру кола. Потім зав'язують щільною пов'язкою очі і дають можливість учаснику йти до кола довільним темпом. Наприкінці дистанції учасник зупиняється.

тестування самостійно зупиняється і сигналізує про закінчення тесту світлим звуком. Крейдюю між ступнями позначають проекцію центру маси тіла.

**Результат.** Відстань (виміряна у см) від проекції центру маси тіла, розміщену на підлозі, до центру кола.

**Завдання вказівки та зауваження.**

Досліджуваному надається п'ять спроб. Визначається середній результат усіх спроб.

Рівень розвитку здібності до розслаблення м'язів визначали за допомогою міотонометра.

**Обладнання.** Пружинний міотонометр.

**Проведення тесту** фіксуються показники міотонометра на дельтоподому м'язі руки та чотириголовому м'язі ноги.

**Результат.** Визначається різниця між показниками при напруженні та розслабленні м'язів. Чим більша різниця тим краще розслаблення м'язів.

Рівень розвитку утримання рівноваги у водному середовищі нами визначається тестом у човні.

**Обладнання.** Човен, весло, секундомір, жилет, поплавки.

**Проведення тесту:** досліджуваній сідає у човен, за сигналом починає веслувати у гору і утримує стійке положення.

**Результат.** Визначається час утримання рівноваги спортсменом утримання веслом води.

Для виконання рівня розвитку відчуття ритму нами був використаний наступний тест.

**Обладнання.** Човен, весло, секундомір, жилет, поплавки.

**Проведення тесту.** Учасник тестування сідає у човен і йому пропонується повторити такі рухи: гребок правою; імітація лівою; імітація правою, гребок лівою; імітація правою; імітація лівою; гребок правою; гребок лівою. Завданням досліджуваного є оволодіння даним циклом ритмічних виконання якомога більшої кількості циклів за 40с.

**Результат.** Кількість повних циклів рухів, виконаних за 40с.

**Завдання вказівки та зауваження.**

1. Для правильного оволодіння циклом ритмічних рухів дається 1

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алпацкая Е.В. Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 4-6 лет : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 . — Смоленск, 2004. — 132 с.
2. Андріянова В. Вплив фізичних навантажень та фізичної підготовленості на професійну діяльність, пов'язану з швидкоплинністю та точністю рухів: теоретико-експериментальне обґрунтування, методи вдосконалення координації, рухливості, пропріорецептивної чутливості (на прикладі ігрових видів спорту). Молода спортивна наука України. — Львів, 2004. — Вип.8 Т.1. — С.16-19.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 256 с.
4. Бюген М.М. Педагогический анализ техники ориентировочной деятельности двигательного действия // Теория и практика физической культуры. — М., 1996, №7. — С. 6-9
5. Бойченко С.Д., Карсеко Е.Н., Леонов В.В., Смотрицкий А.Л. Некоторые аспекты концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке // <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003N8/p15-18.htm>
6. Бондарев Б.М. Развитие навыка равновесия и чувства воды при обучении технике гребле на байдарках и каноэ // Гребной спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С.60-64.
7. Бурла А. Про скерованість тренувань юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки // Молода спортивна наука України. — Львів, 2004. — Вип.8.Т.1. — С.48-52.
8. Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 312 с.
9. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. — 1993. — №8. — С.21-27.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
11. Весловый спорт. За ред. С.К. Фомина. — К.: Вища школа, 1971. — 200 с.
12. Веслування на байдарках і каное. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких школи олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Підготовлена О.А. Шинкарук, І.Ф. Ємчук, А.І. Лавренюк, О.В. Чередниченко. — К.:2000, 198с.
13. Влодзимеж Староста, Петер Хиртц, Татьяна Павлова-Староста. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных

... способностей у юных спортсменов.  
<http://www.fkvot.ru/press/fkvot/2000N2/p28-29.htm>

14. Власов Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Дашинская литература. 2002. – 284 с.
15. Вороненко Л.П. Исследования чувства ритма в повышении технического мастерства спортсменов. Автореф. дис. Канд. пед. наук. – М., 1969. – 15 с.
16. Вороненко В.И. Тренировка гребцов на байдарках и каноэ. – Харьков: Издательство харьковского университета, 1971. – 128 с.
17. Вороненко В.И. Гребля на байдарках и каноэ. – Харьков: Вища школа, 1980. – 190 с.
18. Вороненко В.И. Исследование средств и методов специальной физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Тарту, 1972. – 30с.
19. Вольф М.А. Олсонианская метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 158 с.
20. Гребля на байдарках и каноэ. Построение годового цикла гребцов КСФТФ. Методические рекомендации. – М., 1988. – 45 с.
21. Гребной спорт. – К.: Здоров'я, 1971. – 197 с.
22. Гребной спорт. Под ред. канд. пед. наук А.К. Чуприна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 284 с.
23. Гребной спорт. Под ред. С.К. Фомина. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 284 с.
24. Гребной спорт. Учебное пособие для детских и школьных классов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 190 с.
25. Гребной спорт. учебник для студ. сш. пед. учеб. заведений. Под ред. Т.В. Михайловой. – М.: «Академия», 2006. – 400 с.
26. Гурьевский А.А. Развитие двигательных способностей у детей. – М., 1978. – 47 с.
27. Гурьевский А.А. Этапность развития физических качеств и проблемы оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
28. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Кроха Н.В. Развитие моторики и психофункциональные показатели у детей 7-10-лет различных конституциональных типов // Физическая культура. – М., 1997. – №10. – С.46-47
29. Давыдов И.Я. Техника гребли. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 84 с.
30. Давыдов И.Я. Все о гребле. Книга 2. – Санкт-Петербург.: Лимбус Пресс, 2000. – 406 с.
31. Давыдов И.И. Старты нажежд. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 70 с.
32. Давыдов А.Ю., Гаженко В.Ю., Краснопевцев М.Г. Комплексная физическая подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ на

- разных этапах круглогодичной тренировки // Гребной спорт. – Физкультура и спорт, 1979. – С.39-43.
33. Дячук А.М. Про точність відтворення часових параметрів рухів 5-річних дівчаток у художній гімнастиці // Педагогіка, психологія, мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — Харків, 2002. — №1. — С.27-32.
  34. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастера спорта-спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 176 с.
  35. Евстафьев Б.В. Понятийный словарь по физической культуре и спорту. – Л., 1990. – 45 с.
  36. Емчук И.Ф., Жмарев Н.В. Управление специальной подготовки гребца. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 94 с.
  37. Емчук И.Ф., Жмарев Н.В. Школа гребли. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 176 с.
  38. Єдинак Г.А. Розвиток рухових здібностей хлопчиків 7-10 років: типологічні особливості сенситивності. Педагогіка, психологія, мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2002. — №27. — С.27-28.
  39. Ємчук І.Ф., Жмарьов М.В. Молодь на веслах. – К.: Здоров'я, 1969. – 122 с.
  40. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 111 с.
  41. Журавин М.Л. Особенности развития координации движений и силы у юных гимнастов 9-10 лет на начальном этапе обучения. Автореф. дис... канд. пед. наук. – Л., 1976. – 21 с.
  42. Земляков В.Е. Особенности подготовки гребцов на байдарках и каноэ. – Херсон: Олди-плюс, 2001. – 149 с.
  43. Зацюриский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 199 с.
  44. Кабанов Ю.М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-11-х классов // Теория и практика физической культуры. – М., 1996. – №1. – С. 17-18
  45. Каверин В.Ф. Развитие специальных физических качеств гребца юношеского возраста на байдарках и каноэ // Гребной спорт. – Физкультура и спорт, 1975. – С.16-18.
  46. Кандауров А.М. Исследование некоторых показателей функционального равновесия с целью экспериментального обоснования начального обучения гребле на байдарках: Автореф.дисс... канд.пед.наук. – 1981. – 21 с.
  47. Капланский В.Е. Развитие координационных способностей в овладении программой лыжной подготовки // Физическая культура в школе. – 1990. – №10. – С.13-15.
  48. Кизима А.В. Развитие способности к управлению основными параметрами движений у школьников 10-12 лет (по материалам

- ... движение гребка в длину с разбега: Дисс... канд. пед. наук. – Одеса, 1994 – 132 с.
4. Козлов И.И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет: Дис... канд. пед. наук. – Одеса, 2001. – 289с.
5. Козлов И.И., Самсонова А.В., Томилов В.Н. Взаимосвязь темпа и ритма биомеханической структуры спортивных движений // Теория и практика физической культуры. – М., 2003. – №2. – С.10-13
6. Козлов А.Ф., Ершов О.Г. Сравнительный анализ пространственно-временных характеристик техники выполнения гребка // Гребной спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С.54-57.
7. Кольберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. – М., 1996. – №7. – С. 2-5
8. Коробков А.В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 235 с.
9. Король В.М. К вопросу об измерении пространственной организации тела человека. // Педагогика, психология та мед.-біол. науки для виконання і спорту. — 2003. — № 1. — С.81-85.
10. Лобановский Л.Е. Управление у детей и подростков. – М.: Педагогика, 1974. – 252 с.
11. Лок В.И. Координационные способности школьника. – Минск.: Беларусь, 1969 – 268с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271с.
13. Методика и техника подготовки гребцов. Сборник научных трудов. – М., 1973. – 122 с.
14. Мещеряков Л.Д. Примерная классификация базовых двигательных координаций по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003N8/p19-21.htm>
15. Мещеряков Л.Д. Психомоторные способности человека. – Дубна: РИО, 2002 – 320с.
16. Мещеряков А. М. Центральное программирование механизмов организации координационных способностей спортсменов и их методическое обоснование : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 Москва, 1997 557 с.
17. Мещеряков В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: "Олимпийская литература". – 1997. – С.300-311, 439-442.
18. Писный В.А. Изменение уровня кинестетического восприятия спортсменов в зависимости от развития утомления. <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2002n8/p68-72.htm>
19. Писный В.А. Міжсенсорні кореляції рухової діяльності спортсменів

- // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вихова-  
спорту. — 2003. — №3. — С.12-16.
65. Ротерс Т.Т. Ритмическое развитие – етический комп-  
физической подготовленности школьников. // Физ-  
підготовленість та здоров'я населення. – Одеса, 1998. – С.167-170.
  66. Сергиенко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. –  
Олімпійська л-ра, 2001. – С.202-250.
  67. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигател-  
координации // Теория и практика физической культуры. – М., 1978. – №6. – С.8-12
  68. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспита-  
М.: Физкультура и спорт, 1978. – 289 с.
  69. Тимошук А.О. Управління просторовою організацією тіла школярів // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вихова-  
спорту. – 2003. – №1. – С.47-52.
  70. Туревский И.М. Структура психофизической подготовлен-  
человека : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Туревский И.М. –  
Мордохович; ТГПУ им. Л.Н. Толстого. - М., 1998. - 48 с.
  71. Фарфель В.С. Двигательные способности //Теор. и практ. асп-  
культ. – 1977. –58-63с.
  72. Харитоновна Л.Г., Суянгулова Л.А., Харченко Л.В., Филатова –  
Горская И.Ю. Возрастные особенности развития отдельных  
проявлений координационных способностей рук у школьников 10-12  
лет <http://lib.sportedu.ru/press/fkvov1999N3-4/p16-20.htm>
  73. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и метод-  
физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.  
физ. куьтуры. — М.: Academia, 2001. — 143 с.
  74. Чичкан О., Линець М. Методика диференційованої фізи-  
підготовки 12-14-річних веслувальниць. Методичні рекомендації  
для тренерів ДЮСШ. – Львів: ЛДФК, 2004. – 62 с.
  75. Чхаидзе Л.В. Исследование наиболее существенной науч-  
разработки Н.А. Бернштейна с помощью современных методов  
<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1996N11/p26-28,41-43.htm>
  76. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического  
воспитания: Избранные лекции. — Д.: Пороги, 2003. — 446 с.
  77. Шинкарук О.А. Критерії відбору перспективних спортсменів  
веслуванні на етапі спеціальної базової підготовки: Автореф.  
дисс... канд.пед.наук. – К., 1993. – 24 с.
  78. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 –  
Тернопіль, Навчальна книга Богдан, 2001. — С.233-239.
  79. Blume D.D. Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositijnen  
die Untersuchung der koordinativen Fahigkeiten // Theorie und Praxis  
der Koperkultur. – 1978. – №1 – S. 29-36.
  80. Ditrih V. Leitigen Vervoll kommung Koordinativen Fahigkeiten  
//Korpererziehung. – Berlin, 1983. – №4. – S.20-21.

1. Hübner P., Tomas S. Zur Entwicklung und Struktur koordinativ-motorischer Leistungsvoraussetzungen von Teilnehmern am außerramterrichtlichen Sport // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1977. – №3. – S.219-222.

2. Ingham E.M. Movement control in skilled motor performers // Psychol. Bull. – 1965. Vol. 70. – P. 387-407.

3. Linnemann K. Wesentliche koordinativ Fachigkeiten für Sportspiel // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1982. – №6. – S.439-443.

4. Linnemann K. Wesentliche koordinative Fachigkeiten für Sportspieltheorie und Praxis der Körperkultur. – 1982. – S.439-443.

5. Matzsch W.D. Zu einigen Problemen der Begrifflichen Fixierung der konditionalen und koordinativen Fähigkeiten // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1973. – № 9 – S.849-856.

6. Matzsch W.D. Zu einigen Problemen der Begrifflichen Fixierung der konditionalen und koordinativen Fähigkeiten // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1973. – №9 – S. 849-856.

7. Nissen J., Thorstensson A., Hultbertsma J. Changes in leg movements and muscle activity with speed of locomotion and mode of progression in humans // Acta Physiol. – Scand., 1985. – Vol. 123. – P. 457-475.

8. Stenlund G. Die koordinativen Fähigkeiten und das Problem der Generalität // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1973. – №3. – S. 263-268.

9. Stenlund G. Die koordinativen Fähigkeiten und das Problem der Generalität // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1973. – №3. – S.263-268.

10. Stenlund W., Hirtz P. Existenzsensibler und Kritischer Perioden in der Entwicklung der Bewegungs Koordination // Leistungssport. – 1989. – 1989 – S.23.

11. Stenlund W. // Nowy sposyby pomiaru i oceny koordynacji ruchowej. Monografie. 1977AWF w Poznaniu nr. 96, – Poznac.

12. Zimmermann K. Koordinative Fähigkeiten im Sportspiel // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 29 (1986). – S.251-253.

## ДОДАТКИ

Вправи для розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічно-просторово-часових параметрів рухів

1. Човниковий біг з оббіганням набивних м'ячів.
2. човниковий біг з веденням баскетбольного м'яча.
3. човниковий біг з оббіганням трьох стояків.
4. ведення м'яча рукою у бігу зі зміною напрямку руху.
5. слаломний біг із веденням м'яча.
6. біг із зміною способу пересування.
7. стрибки з надбавками.
8. стрибки в довжину з місця поштовхом двох ніг на задану відстань.
9. стрибки в довжину з місця поштовхом однієї ноги на задану відстань.
10. стрибки в довжину з місця поштовхом двох ніг на задану відстань з заплученими очима
11. стрибки в довжину з місця поштовхом однієї ноги на задану відстань з заплученими очима
12. стрибки на гімнастичну лавку з в.п. лице, боком до лавки
13. стрибки через гімнастичну лавку з в.п. лице, боком до лавки
14. стрибки на гімнастичну лавку поштовхом 2 ніг, поворот в повітрі на 180, стрибок через лавку, поворот в повітрі на 180
15. подолання заданої дистанції за найменшу кількість стрибків з місця поштовхом двох ніг
16. подолання заданої дистанції за найменшу кількість стрибків з місця поштовхом правою та лівою ногою почергово
17. кидки м'яча у ціль, що гойдається.
18. кидки тенісного м'яча на точність.
19. метання тенісного м'яча на дальність ( із положення сидячи ноги нарізно.
20. метання набивних м'ячів різної ваги
21. метання набивних м'ячів від грудей
22. метання набивних м'ячів з-за голови
23. метання набивних м'ячів правою та лівою рукою
24. метання набивних м'ячів на задану відстань від грудей
25. метання набивних м'ячів на задану відстань з-за голови
26. метання набивних м'ячів на задану відстань правою та лівою рукою
27. метання набивних м'ячів на задану відстань з вихідного положення сід ноги нарізно від грудей
28. метання набивних м'ячів на задану відстань з вихідного положення сід ноги нарізно з-за голови
29. метання набивних м'ячів на задану відстань з вихідного положення сід ноги нарізно правою та лівою рукою
30. метання набивних м'ячі на задану відстань спиною до напрямку



17. біг з високим підніманням стегна у ритмі заданому світло лідером
18. біг із закиданням гомілок у ритмі заданому звуко лідером
19. біг із закиданням гомілок у ритмі заданому світло лідером
20. біг підскоками у ритмі заданому звуко лідером
21. біг підскоками у ритмі заданому звуко лідером
22. спринт по обручах
23. спринт по обручах у ритмі заданому звуко лідером
24. спринт по обручах у ритмі заданому світло лідером
25. біг через гімнастичні палиці
26. біг через гімнастичні палиці у ритмі заданому звуко лідером
27. біг через гімнастичні палиці у ритмі заданому світло лідером
28. в колоні по одному руки на плечі ходьба на місці у заданому звуко лідером ритмі
29. в колоні по одному руки на плечі ходьба на місці у заданому світло лідером ритмі
30. в колоні по одному руки на плечі ходьба по колу у заданому звуко лідером ритмі
31. в колоні по одному руки на плечі ходьба по колу у заданому світло лідером ритмі
32. в колоні по одному руки на плечі стрибки у заданому звуко лідером ритмі
33. в колоні по одному руки на плечі стрибки у заданому світло лідером ритмі
34. в шерензі руки на плечі стрибки у заданому звуко лідером ритмі правим та лівим боком
35. в шерензі руки на плечі стрибки у заданому світло лідером ритмі правим та лівим боком
36. в напів присяді в колоні по одному руки на плечі стрибки у заданому ритмі
37. в напівприсяді руки на плечі стрибки у заданому ритмі вправо та вліво
38. в колоні по одному ліва рука на плече партнеру, правою взяти свою праву ногу, стрибки в заданому ритмі, та навпаки
39. в колон по одному ліва рука на плече партнеру, правою взяти праву ногу партнера, стрибки в заданому ритмі, та навпаки
40. в шерензі ліва рука на плече партнеру, правою взяти свою праву ногу, стрибки в заданому ритмі правим та лівим боком

### **Вправи для розвитку здібності до орієнтування в просторі**

1. кидки м'яча у ціль стоячи до неї спиною
2. стрибки з поворотом на вказану кількість градусів
3. стрибки з обертами (координаціонометр)
4. стрибки в довжину спиною в перед
5. стрибки в довжину правим та лівим боком.

1. стрибки в довжину на задану відстань
2. стрибки в висоту
3. стрибки в воду з затримкою в кожному колі
4. стрибки в воду з затримкою в кожному колі на одній нозі
5. стрибки в глибину спиною вперед
6. стрибки в глибину лицем вперед
7. стрибки на одній нозі вперед, назад
8. стрибки на одній нозі вліво, вправо
9. біг попереду на 180 стрибком
10. біг попереду на 360 стрибком
11. оббігання трикутника трикутником
12. оббігання трикутника трикутником в протилежну сторону
13. оббігання 2 трикутників вісімкою
14. оббігання 4 трикутників двома вісімками
15. біг до трикутника
16. біг до трикутника з вихідного положення спиною вперед
17. біг до трикутника з вихідного положення упор лежачи
18. біг до трикутника з вихідного положення сидячи спиною до напрямку
19. біг до трикутника з вихідного положення сидячи лицем до напрямку
20. біг до пронумерованих кіл з постановкою в них кубика
21. біг до кольорових кіл на стіні
22. біг до кольорових кіл на стіні з подоланням перешкод (гімнастичних лав)
23. біг до кольорових кіл на стіні галопом правим та лівим боком
24. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення спиною вперед
25. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення спиною вперед з подоланням перешкод (гімнастичних лав)
26. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення спиною вперед галопом правим та лівим боком
27. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення упор лежачи
28. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення упор лежачи з подоланням перешкод (гімнастичних лав)
29. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення упор лежачи галопом правим та лівим боком
30. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення сидячи лицем до напрямку руху
31. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення сидячи лицем до напрямку руху з подоланням перешкод (гімнастичних лав)
32. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення сидячи лицем до напрямку руху галопом правим та лівим боком
33. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення сидячи спиною до напрямку руху
34. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення сидячи спиною до напрямку руху з подоланням перешкод (гімнастичних лав)

- до напрямку руху з подоланням перешкод (гімнастичних лав)
40. біг до кольорових кіл на стіні з вихідного положення сидячи спиною до напрямку руху галопом правим та лівим боком
  41. оббігання набивних м'ячів «змійкою», спиною вперед
  42. біг до набивних м'ячів трикутником (торкнутись м'яча)
  43. біг до набивних м'ячів трикутником з доданням перешкод (гімнастичних лав)
  44. біг до набивних м'ячів трикутником (торкнутись м'яча) галопом правим та лівим боком
  45. оббігання набивних м'ячів трикутником
  46. оббігання пронумерованих набивних м'ячів трикутником (за номером, тренер називає номер)
  47. біг до пронумерованих набивних м'ячів (за номером, тренер називає номер)
  48. оббігання 2 набивних м'ячів вісімкаю
  49. оббігання 2 набивних м'ячів вісімкаю галопом правим та лівим боком
  50. оббігання 4 набивних м'ячів двома вісімками
  51. оббігання 4 набивних м'ячів двома вісімками галопом правим та лівим боком
  52. човниковий біг (спортсмен в центрі трикутника з кубиків)
  53. човниковий біг (спортсмен в центрі трикутника з кубиків) галопом лівим та правим боком
  54. біг по дистанції з доданням перешкод (гімнастичні лавки)
  55. біг по дистанції з доданням перешкод (гімнастичні лавки) галопом правим та лівим боком
  56. біг про пересічній місцевості
  57. пробігання заданої дистанції стрибками в кроці
  58. пробігання заданої відстані з заплученими очима
  59. пробігання заданої відстані з заплученими очима галопом правим та лівим боком.
  60. пробігання заданої відстані за визначений час
  61. пробігання заданої відстані за визначений час з подоланням перешкод (гімнастичних лав)
  62. пробігання заданої відстані за визначений час галопом правим та лівим боком.
  63. пробігання заданої відстані при сильному шумі.
  64. пробігання заданої відстані при сильному шумі з подоланням перешкод (гімнастичних лав)
  65. пробігання заданої відстані при сильному шумі галопом правим та лівим боком.
  66. біг до партнерів за звуковим сигналом
  67. проходження заданої відстані за визначений час.
  68. проходження заданої відстані за визначений час правим та лівим боком
  69. проходження заданої відстані за визначений час при сильному шумі

- 17. виконання заданої відстані за визначений час при сильному шумі правим та лівим боком
- 18. виконання заданої відстані з заплющеними очима правим та лівим боком
- 19. виконання заданої відстані з заплющеними очима спиною вперед
- 20. виконання заданої відстані по лінії приставляючи п'ятку до носка
- 21. виконання заданої відстані по лінії спиною вперед приставляючи носки до п'ятки
- 22. ігра футбол у воді
- 23. ігра футбол на полі при зменшених розмірах.
- 24. ігра футбол при збільшеній кількості гравців.
- 25. ігра баскетбол при зменшених розмірах площадки.
- 26. ігра баскетбол при збільшеній кількості гравців
- 27. ігра гандбол на швидкість (різнокольорові)
- 28. ігра гандбол на швидкість при зменшених розмірах площадки
- 29. ігра гандбол на швидкість в ускладнених умовах ( на площадці стоять три зайвих спортсмена
- 30. тренування м'яч з-за спини однією рукою, спіймати спереду іншою
- 31. ігра «стовпи хвіст»
- 32. ігра «стовпи хвіст» на майданчику менших розмірів
- 33. ігра «стовпи хвіст» із збільшеним числом гравців.

### Вправи для розвитку здібності утримувати стійку позу

- 1. Сітка на руках ноги в гору зігнуті в колінах
- 2. Сітка на руках ноги в гору
- 3. Сітка на руках ноги в сторони зігнуті в колінах
- 4. Сітка на руках ноги в сторони
- 5. Сітка на руках права нога в гору ліва в сторону
- 6. Сітка на руках права нога в гору ліва в сторону зігнуті колінах
- 7. Сітка на руках кола ногами
- 8. Сітка на руках махи ногами вперед-назад
- 9. Сітка на руках ноги в гору, розведення ніг в сторони
- 10. Сітка на голові ноги в гору зігнуті в колінах
- 11. Сітка на голові ноги в гору
- 12. Сітка на голові ноги в сторони зігнуті в колінах
- 13. Сітка на голові ноги в сторони
- 14. Сітка на голові права нога в гору ліва в сторону
- 15. Сітка на голові права нога в гору ліва в сторону зігнуті колінах
- 16. Сітка на голові кола ногами
- 17. Сітка на голові махи ногами вперед-назад
- 18. Сітка на голові ноги в гору, розведення ніг в сторони
- 19. Поворотні голови стоячи на двох ногах руки на пояс
- 20. Поворотні голови стоячи на двох ногах руки в гору
- 21. Поворотні голови стоячи на двох ногах, руки в сторони кола руками

22. Повороти голови стоячи на двох ногах, руки в гору, кола руками
23. Повороти голови стоячи на двох ногах нахил в перед руки на пояс
24. Повороти голови стоячи на двох ногах нахил в перед руки в сторони
25. Повороти голови стоячи на двох ногах нахил вперед руки в гору
26. Повороти голови стоячи на одній нозі руки на пояс
27. Повороти голови стоячи на одній нозі руки в гору
28. Повороти голови стоячи на одній нозі права на пояс Повороти голови стоячи на одній нозі ліва в сторону, та навпаки
29. Повороти голови стоячи на одній нозі руки в сторони кола руками
30. Повороти голови стоячи на одній нозі, руки в гору, кола руками
31. Повороти голови стоячи на одній нозі нахил в перед руки на пояс
32. Повороти голови стоячи на одній нозі нахил в перед руки в сторони
33. Повороти голови стоячи на одній нозі ногах нахил вперед руки в гору
34. Стоячи на двох ногах нахили тулуба вперед-назад руки на пояс
35. Стоячи на двох ногах нахили тулуба вперед-назад руки в гору
36. Стоячи на двох ногах нахили тулуба в ліво-в право руки на пояс
37. Стоячи на двох ногах нахили тулуба в ліво-в право руки в гору
38. Стоячи на двох ногах повороти тулуба руки на пояс
39. Стоячи на двох ногах повороти тулуба руки в сторони
40. Стоячи на двох ногах повороти тулуба руки в гору
41. Стоячи на двох ногах кола тулубом, руки на пояс
42. Стоячи на двох ногах кола тулубом, руки в гору
43. Стоячи на одній нозі нахили тулуба вперед-назад руки на пояс
44. Стоячи на одній нозі нахили тулуба вперед-назад руки в гору
45. Стоячи на одній нозі нахили тулуба в ліво-в право руки на пояс
46. Стоячи на одній нозі нахили тулуба в ліво-в право руки в гору
47. Стоячи на одній нозі повороти тулуба руки на пояс
48. Стоячи на одній нозі повороти тулуба руки в сторони
49. Стоячи на одній нозі повороти тулуба руки в гору
50. Стоячи на одній нозі кола тулубом, руки на пояс
51. Стоячи на одній нозі кола тулубом руки в гору
52. Стоячи на гімнастичній лаві стійка на правій або лівій нозі нахил вперед, руки в сторони
53. Стоячи на гімнастичній лаві, стійка на правій або лівій нозі нахил вперед руки в гору
54. Стоячи на гімнастичній лаві, стійка на правій нозі кола рукавами
55. Стоячи на гімнастичній лаві, стійка на правій нозі руки в сторони кола лівою ногою та навпаки.
56. Стоячи на гімнастичній лаві, стійка на правій нозі руки в гору кола лівою ногою та навпаки.
57. Стоячи на гімнастичній лаві, стійка на правій нозі руки на пояс, кола тулубом
58. Стоячи на гімнастичній лаві, стійка на правій нозі руки в гору, кола тулубом
59. На гімнастичній лаві, стоячи на двох ногах нахили тулуба вперед-



87. Біг, за сигналом руки в гору
88. Біг, за сигналом права рука в сторону, ліва в гору
89. Біг, за сигналом, руки в сторони стрибок на 360
90. Біг, за сигналом, руки в сторони стрибок на 180 із зміною напрямку руху
91. Біг, за сигналом, руки в гору стрибок на 360
92. Біг, за сигналом, руки в гору стрибок на 180 із зміною напрямку руху
93. Біг, за сигналом, присісти і вистрибнути в гору
94. Біг, за сигналом, присісти і виконати поворот на 360
95. Біг, за сигналом, присісти і виконати поворот на 180 із зміною напрямку руху
96. Біг, за сигналом, присісти і виконати поворот стрибком на 360
97. Біг, за сигналом, присісти і виконати поворот стрибком на 180 із зміною напрямку руху
98. Біг галоп правим боком, за сигналом-лівим
99. Біг галоп правим, лівим боком за сигналом біг підскоками
100. З заплющеними очима стійка на правій або лівій нозі-руки в сторони.
101. З заплющеними очима стійка на правій або лівій нозі-руки в гору
102. З заплющеними очима стійка на правій або лівій нозі права в гору, ліва в сторону.
103. З заплющеними очима стійка на правій або лівій нозі руки за голову
104. З заплющеними очима стійка на правій або лівій нозі руки за спину
105. З заплющеними очима стійка на правій або лівій нозі нахил вперед, руки в сторони
106. З заплющеними очима стійка на правій або лівій нозі нахил вперед руки в гору
107. З заплющеними очима стійка на правій нозі кола рукавами
108. З заплющеними очима стійка на правій нозі руки в сторони кола лівою ногою та навпаки.
109. З заплющеними очима стійка на правій нозі руки в гору кола лівою ногою та навпаки.
110. З заплющеними очима стійка на правій нозі руки на пояс, кола тулубом
111. З заплющеними очима стійка на правій нозі руки в гору, кола тулубом З заплющеними очима стійка на руках ноги в гору зігнуті в колінах
112. З заплющеними очима стійка на руках ноги в гору
113. З заплющеними очима стійка на руках ноги в сторони зігнуті в колінах
114. З заплющеними очима стійка на руках ноги в сторони
115. З заплющеними очима стійка на руках права нога в гору ліва в сторону

- 116 З заплющеними очима стійка на руках права нога в гору ліва в сторону зігнуті колінах
- 117 З заплющеними очима стійка на руках кола ногами
- 118 З заплющеними очима стійка на руках махи ногами вперед-назад
- 119 З заплющеними очима стійка на руках ноги в гору, розведення ніг в сторони
- 120 З заплющеними очима стійка на голові ноги в гору зігнуті в колінах
- 121 З заплющеними очима стійка на голові ноги в гору
- 122 З заплющеними очима стійка на голові ноги в сторони зігнуті в колінах
- 123 З заплющеними очима стійка на голові ноги в сторони
- 124 З заплющеними очима стійка на голові права нога в гору ліва в сторону
- 125 З заплющеними очима стійка на голові права нога в гору ліва в сторону зігнуті колінах
- 126 З заплющеними очима стійка на голові кола ногами
- 127 З заплющеними очима стійка на голові махи ногами вперед-назад
- 128 З заплющеними очима стійка на голові *ноги в гору, розведення ніг* в сторони
- 129 З заплющеними очима повороти голови стоячи на двох ногах руки на пояс
- 130 З заплющеними очима повороти голови стоячи на двох ногах руки в гору
- 131 З заплющеними очима повороти голови стоячи на двох ногах права на пояс ліва в сторону, та навпаки
- 132 З заплющеними очима повороти голови стоячи на двох ногах, руки в сторони кола руками
- 133 З заплющеними очима повороти голови стоячи на двох ногах, руки в гору, кола руками
- 134 З заплющеними очима повороти голови стоячи на двох ногах нахил в перед руки на пояс
- 135 З заплющеними очима повороти голови стоячи на двох ногах нахил в перед руки в сторони
- 136 З заплющеними очима повороти голови стоячи на двох ногах нахил вперед руки в гору
- 137 З заплющеними очима повороти голови стоячи на одній нозі руки на пояс
- 138 З заплющеними очима повороти голови стоячи на одній нозі руки в гору
- 139 З заплющеними очима повороти голови стоячи на одній нозі права на пояс повороти голови стоячи на одній нозі ліва в сторону, та навпаки
- 140 З заплющеними очима повороти голови стоячи на одній нозі руки в сторони кола руками
- 141 З заплющеними очима повороти голови стоячи на одній нозі, руки в

- гору, кола руками
142. 3 заплющеними очима повороти голови стоячи на одній нозі нахил перед руки на пояс
143. 3 заплющеними очима повороти голови стоячи на одній нозі нахил перед руки в сторони
144. 3 заплющеними очима повороти голови стоячи на одній нозі нахил вперед руки в гору
145. 3 заплющеними очима стоячи на двох ногах нахили тулуба вперед назад руки на пояс
146. 3 заплющеними очима стоячи на двох ногах нахили тулуба вперед назад руки в гору
147. 3 заплющеними очима стоячи на двох ногах нахили тулуба в ліво-право руки на пояс
148. 3 заплющеними очима стоячи на двох ногах нахили тулуба в ліво-право руки в гору
149. 3 заплющеними очима стоячи на двох ногах повороти тулуба руки на пояс
150. 3 заплющеними очима стоячи на двох ногах повороти тулуба руки в сторони
151. 3 заплющеними очима стоячи на двох ногах повороти тулуба руки в гору
152. 3 заплющеними очима стоячи на двох ногах кола тулубом, руки на пояс
153. 3 заплющеними очима стоячи на двох ногах кола тулубом, руки в гору
154. 3 заплющеними очима стоячи на одній нозі нахили тулуба вперед-назад руки на пояс
155. 3 заплющеними очима стоячи на одній нозі нахили тулуба вперед-назад руки в гору
156. 3 заплющеними очима стоячи на одній нозі нахили тулуба в ліво-право руки на пояс
157. 3 заплющеними очима стоячи на одній нозі нахили тулуба в ліво-право руки в гору
158. 3 заплющеними очима стоячи на одній нозі повороти тулуба руки на *ПОЯС*
159. 3 заплющеними очима стоячи на одній нозі повороти тулуба руки в сторони
160. 3 заплющеними очима стоячи на одній нозі повороти тулуба руки в гору
161. 3 заплющеними очима стоячи на одній нозі кола тулубом, руки на пояс
162. 3 заплющеними очима стоячи на одній нозі кола тулубом руки в гору
163. Ходьба по лінії з м'ячами на руках, руки в сторони
164. Ходьба по лінії з м'ячами на руках, руки в гору

- 165 Ходьба по лінії з м'ячами на руках, руки вперед
- 166 Ходьба в напівприсіді по лінії з м'ячами на руках, руки в сторони
- 167 Ходьба в напівприсіді по лінії з м'ячами на руках, руки в гору
- 168 Ходьба в напівприсіді по лінії з м'ячами на руках, руки вперед
- 169 Ходьба по лінії з набивним м'ячем на голові руки в сторони
- 170 Ходьба по лінії з набивним м'ячем на голові руки в гору
- 171 Ходьба по лінії з набивним м'ячем на голові руки в перед
- 172 Ходьба в напівприсіді по лінії з набивним м'ячем на голові, руки в сторони
- 173 Ходьба в напівприсіді по лінії з набивним м'ячем на голові, руки в гору
- 174 Ходьба в напівприсіді по лінії з набивним м'ячем на голові, руки вперед
- 175 Ходьба по гімнастичній лаві з м'ячами на руках, руки в сторони
- 176 Ходьба по гімнастичній лаві з м'ячами на руках, руки в гору
- 177 Ходьба по гімнастичній лаві з м'ячами на руках, руки в перед
- 178 Ходьба по гімнастичній лаві в напівприсіді по лінії з м'ячами на руках, руки в сторони
- 179 Ходьба по гімнастичній лаві напівприсіді по лінії з м'ячами на руках, руки в гору
- 180 Ходьба по гімнастичній лаві напівприсіді по лінії з м'ячами на руках, руки в перед
- 181 Ходьба по гімнастичній лаві з набивним м'ячем на голові руки в сторони
- 182 Ходьба по гімнастичній лаві з набивним м'ячем на голові руки в гору
- 183 Ходьба по гімнастичній лаві в присіді з набивним м'ячем на голові, руки в сторони
- 184 Ходьба по гімнастичній лаві в присіді з набивним м'ячем на голові, руки в гору

### Вправи для розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів

1. Вихідне положення — стійка ноги на ширині плечей, руки розслаблені. Не змінюючи положення ніг, повороти тулуба навкруг вертикальної осі праворуч-ліворуч.
2. Вихідне положення — ноги разом, нахил тулуба вперед, руки підняті назад—угору. За командою тренера спортсмен «кидає» руки, повністю розслабляючи («виключивши») усі м'язи.
3. Вихідне положення — стійка ноги на ширині плечей тулуб нахилений вперед, повороти тулубом, руки розслаблені опущені вниз.
4. Вихідне положення — основна стійка, руки угорі. За командою дитина опускає руки вертикально вниз.
5. Вихідне положення - стати боком біля гімнастичної стінки (або біля

- якоїсь опори), тримаючись рукою за поперечину на висоті плечей, друга рука відведена у бік. Дітям пропонують виконати розслаблені, хлестоподібні махи правою, а потім лівою ногою з великою амплітудою.
6. Кидок м'яча партнеру через голову. Звернути особливу увагу на те, щоб після кидка руки абсолютно вільно, «як батоги», впали вниз.
  7. Кидок м'яча партнеру через голову з поворотом тулуба. Звернути особливу увагу на те, щоб після кидка руки абсолютно вільно, «як батоги», впали вниз.
  8. Ведення баскетбольного (волейбольного) м'яча ударами об підлогу. Звернути особливу увагу на те, щоб після кожного удару по м'ячу спочатку кисть, а потім вся рука від плеча повністю розслабилися.
  9. Ведення баскетбольного (волейбольного) м'яча в напівприсіді ударами об підлогу. Звернути особливу увагу на те, щоб після кожного удару по м'ячу спочатку кисть, а потім вся рука від плеча повністю розслабилися.
  10. Різні стрибки з скакалкою. Звернути особливу увагу на те, щоб після поштовху ногами спочатку стопа, а потім вся нога від стегна повністю розслабилися.
  11. Стоячи (сидячи або лежачи), виконати глибокий вдих з подальшою чотири-шести секундною затримкою дихання і напругою окремих м'язів або м'язових груп. Одночасно з видихом розслабити м'язи. Вправа повторюється 10—15 разів.
  12. Лежачи на спині, ноги зігнуті — на вдиху затримати дихання, з силою з'єднати коліна на 6—8 сек. Поступово видихаючи, розслабити м'язи ніг. Повторити 10—15 разів.
  13. Стоячи, глибокий вдих, підняти руки над головою, з видихом «кинути» руки вниз, розслабитися. Повторити 10—15 разів.
  14. Стоячи, глибокий вдих, підняти руки над головою, з видихом нахил вперед, «кинути» руки вниз, розслабитися. Повторити 10—15 разів.
  15. Стоячи, підняти руки в сторони, стиснути кисті в кулак на 6—8 сек., потім розслабити і опустити руки.
  16. Стоячи, підняти руки вгору, стиснути кисті в кулак на 6—8 сек., потім розслабити і опустити руки.
  17. З вихідного положення руки вгору виконати ізометричне напруження м'язів плеча і передпліччя на 6—8 сек., потім розслабити і «опустити» спочатку передпліччя, потім плечі.
  18. З вихідного положення руки вперед виконати ізометричне напруження м'язів плеча і передпліччя на 6—8 сек., потім розслабити і «опустити» спочатку передпліччя, потім плечі.
  19. З вихідного положення руки в сторони виконати ізометричне напруження м'язів плеча і передпліччя на 6—8 сек., потім розслабити і «опустити» спочатку передпліччя, потім плечі.
  20. Напружити м'язи шиї на 4—6 сек., потім розслабити їх і «опустити» голову.

19. стоячи в середині обруча, м'яч в руках, підкинути м'яч у гору зробити поворот на 90, зловити м'яч
20. стоячи в середині обруча, м'яч в руках, підкинути м'яч у гору зробити поворот на 180, зловити м'яч
21. стоячи в середині обруча, м'яч в руках, підкинути м'яч у гору зробити поворот на 240, зловити м'яч
22. стоячи в середині обруча, м'яч в руках, підкинути м'яч у гору зробити поворот на 360, зловити м'яч
23. біг підскоками з одночасним відведенням рук, права в гору ліва в низ, та навпаки
24. біг підскоками з одночасним відведенням рук в сторони
25. біг підскоками з одночасним виконанням кіл руками в перед та назад
26. біг з високим підніманням стегна з одночасним відведенням рук, права в гору ліва в низ, та навпаки
27. біг з високим підніманням стегна з одночасним відведенням рук в сторони
28. біг з високим підніманням стегна з одночасним виконанням кіл руками в перед та назад
29. біг спиною в перед з одночасним відведенням рук, права в гору ліва в низ, та навпаки
30. біг спиною в перед з одночасним відведенням рук в сторони
31. біг спиною в перед з одночасним виконанням кіл руками в перед та назад
32. біг галопом правим та лівим боком з одночасним відведенням рук, права в гору ліва в низ, та навпаки
33. біг галопом правим та лівим боком з одночасним відведенням рук в сторони
34. біг галопом правим та лівим боком з одночасним виконанням кіл руками в перед та назад
35. стрибки через скакалку поштовхом двох ніг
36. стрибки через скакалку поштовхом однієї ноги
37. стрибки через скакалку з ноги на ногу
38. стрибки через скакалку поштовхом двох ніг з обертами скакалки з переду на зад
39. стрибок у гору, коліна до грудей виконати 3-4 оберти скакалкою
40. біг через скакалку з високим підніманням стегна
41. стрибки через обруч на двох ногах
42. стрибки через обруч на правій (лівій) нозі
43. стрибки через обруч з ноги на ногу
44. стрибки через обруч на двох ногах з обертами обруча з переду на зад
45. стрибки через обруч на правій (лівій) нозі з обертами обруча з переду на зад
46. стрибки через обруч з ноги на ногу з обертами обруча з переду на зад

47. стрибок вперед-вверх з лавки з поворотом на 180
48. стрибок вперед-вверх з лавки з поворотом на 360
49. стрибки з ноги на ногу з одночасним обертанням м'яча навколо тулуба
50. стрибки через набивні м'ячі зі сплескуванням перед собою та за спиною
51. в.п.-ос 1-права рука вперед права нога назад, 2- права рука назад права нога вперед, 3-поворот кругом, стрибок вверх, 4- в.п.
52. підкинути набивний м'яч, нахил в перед, зловити м'яч
53. підкинути набивний м'яч, присід, зловити м'яч
54. підкинути набивний м'яч, упор лежачи , зловити м'яч
55. підкинути набивний м'яч, випад правою (лівою ), зловити м'яч
56. підкинути набивний м'яч, випад вправо (вліво ), зловити м'яч

### Естафети

1 Обладнання: обруч, гімнастична лавка, два набивних м'яча, 4 гімнастичних палиці  
по команді учасник біжить до обруча, стає в середину і виконує коло обручем з присіду, після цього біжить до гімнастичної лавки і пробігає по ній руки в сторони, після цього біжить до набивних м'ячів які стоять паралельно на відстані 2м. один від одного (спочатку до лівого торкається його, біжить до лавки торкається її кінця, а потім до правого) далі біжить через гімнастичні палиці які розташовані на відстані 1,5м одна від одної торкається стіни і бігом повертається назад, передає естафету

2. Обладнання: обруч, гімнастична лавка, два набивних м'яча, 4 гімнастичних палиці  
по команді учасник біжить до обруча, стає в середину і виконує коло обручем з присіду з переду на зад, після цього біжить до гімнастичної лавки і пробігає по ній руки в гору, після цього у положенні упор сидячи по заду долає відстань 5м. далі виконує перенесення кубиків у два кола розташовані паралельно одне одному на відстані 2м. один від одного торкається стіни і біжить на зад, передає естафету.

3 Обладнання: скакалки, гімнастична лава, обручі, тенісні м'ячі  
по команді учасник біжить до скакалки виконує 10 стрибків, біжить до обруча, «продіває» обруч через себе, біжить до гімнастичної лавки поштовхом двох ніг виконує 5 стрибків через лавку, біжить до тенісних м'ячів виконує кидки в ціль (при умові попадання біжить назад, передає естафету, не влучив всі 3 рази виконує 5 віджимань і біжить на зад)

4 Обладнання: скакалки, гімнастична лава, обручі, тенісні м'ячі

по команді учасник біжить до обруча, стає в середину виконує 3 присідання з обручем в руках, руки в гору, біжить до гімнастичної лавки і долає її кроком спиною в перед, руки в сторони, біжить до скакалки і виконує 5 стрибків (кола скакалкою робляться з переду на зад) біжить до тенісних м'ячів виконує кидки в ціль (при умові попадання біжить назад, передає естафету, не влучив всі 3 рази виконує 5 віджимань і біжить на зад)

5 Обладнання: скакалки, гімнастична лава, обручі, тенісні м'ячі  
по команді учасник біжить до обруча і виконує 5 стрибків через обруч (як зі скакалкою), біжить до гімнастичної лави поштовхом однієї ноги виконує 5 стрибків через лавку, біжить до тенісних м'ячів виконує кидки в ціль, з вихідного положення сід ноги нарізно (при умові попадання біжить назад, передає естафету, не влучив всі 3 рази виконує 5 віджимань і біжить на зад)

6 Обладнання: скакалки, гімнастична лава, обручі, набивні м'ячі  
по команді учасник біжить до скакалки виконує 10 стрибків з ноги на ногу, біжить до лавки виконує 5 стрибків з поворотом на 180, біжить до обруча і виконує 5 стрибків через обруч (кола з переду на зад) біжить до набивних м'ячів і виконує кидок правою та кидок лівою, повертається на зад та передає естафету.

7 Обладнання: скакалки, гімнастична лава, обручі, набивні м'ячі, волейбольні м'ячі  
по команді учасник біжить до обруча в центрі якого стоїть волейбольний м'яч, підкидає м'яч в гору, виконує присід (долонями торкнутись підлоги) ловить м'яч, ставить в центр обруча, біжить до гімнастичної лави виконує 2 стрибка через лавку з поворотом на 180, біжить до лінії і виконує з вихідного положення о.с. упор присівши, упор лежачи, упор присівши, в.п., біжить до набивних м'ячів і виконує кидки від грудей з в.п. сід ноги нарізно, повертається, передає естафету

8 Обладнання: скакалки, гімнастична лава, гімнастичні палиці  
по команді учасник біжить через гімнастичні палиці розташовані на відстані 1,5м. підбігає до лавки (лавка стоїть вужчою стороною вверху) і долає її спиною вперед руки в сторони, біжить до скакалки і виконує 3 стрибка (ноги до грудей два оберти скакалкою), в упорі сидячи по заду спиною вперед долає дистанцію 5., повертається, передає естафету

9 Обладнання: гімнастична лава, обручі, набивні м'ячі  
по команді учасник схресним кроком правим (лівим) боком біжить до лавки (лавка стоїть вужчою стороною вверху), долає її спиною в перед руки в гору, біжить до обруча виконує 10 стрибків, кладе обруч, біжить до

набивних м'ячів виконує кидок спиною вперед через ліве та через праве плече, біжить назад передає естафету

10 Обладнання: скакалки, гімнастична лава, обручі, набивні м'ячі, волейбольні м'ячі

по команді учасник біжить до скакалки і виконує 5 стрибків (ноги до грудей два оберти скакалкою), біжить до обруча (в середині обруча лежить волейбольний м'яч) підкидає м'яч виконує сплескування в долоні, ловить м'яч (підкидає 3 рази), біжить до волейбольних м'ячів та виконує кидок спиною вперед (з вихідного положення сидіти нарізно) через ліве та через праве плече, біжить назад передає естафету

11 Обладнання: скакалки, гімнастична лава, обручі.

по команді учасник біжить через обручі розташовані на відстані 1,5м. підбігає до лавки (на початку лавки стоїть набивний м'яч), бере м'яч в руки і долає лавку (руки перед собою), біжить до скакалки виконує 10 стрибків (кола скакалкою з переду на зад), біжить назад передає естафету.

12. Обладнання: скакалки, гімнастична лава, обручі, набивні м'ячі

по команді учасник біжить до гімнастичної лавки і долає її в напівприсяді, руки в гору, біжить до скакалки і виконує 10 стрибків з ноги на ногу (кола скакалкою з переду на зад), далі біжить через набивні м'ячі розташовані на відстані 1,5м, далі пролазить через обруч і біжить назад

13 Обладнання: скакалки, гімнастична лава, обручі, волейбольні м'ячі.

по команді учасник біжить до скакалки та виконує 5 стрибків (ноги до грудей, 2 кола скакалкою з переду на зад) біжить до гімнастичної долає лавку з закритими очима, далі біжить до обруча бере м'яч підкидає виконує упор лежачи ловить м'яч (3 рази) спиною в перед біжить до стіни торкається, біжить назад і передає естафету

14 Обладнання: скакалки, гімнастична лава, обручі, волейбольні м'ячі, кубики

по команді учасник біжить стрибками на двох долає відстань 5м., біжить до гімнастичної лавки на якій стоять 4 кубики і переступаючи через них долає лавку, далі біжить до обруча бере м'яч підкидає виконує упор присівши 2 сплески і ловить м'яч (3 рази) спиною в перед біжить до стіни торкається, біжить назад і передає естафету

15 Обладнання: гімнастична лава, обручі, набивні м'ячі, кубики

по команді учасник пролазить через 2 обруча, біжить до гімнастичної лавки на якій стоять 4 кубики і переступаючи через них долає лавку спиною вперед, стрибками на двох спиною вперед долає відстань 5м.

біжить до набивних м'ячів і виконує кидок між ногами стоячи спиною вперед, повертається, передає естафету

16 Обладнання: гімнастичні палиці, гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, кубики

по команді учасник перестрибує гімнастичні палиці, біжить до обручів пролазить через них, біжить до лавки, бере набивний м'яч, піднімає над головою і долає лавку спиною вперед, біжить до лінії виконує з вихідного положення о.с. упор присівши, упор лежачи, упор присівши, в.п, біжить назад, передає естафету

17 Обладнання: гімнастичні палиці, гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, кубики

по команді учасник перестрибує гімнастичні палиці (які тримають на висоті 50 см.), біжить до лавки, бере набивний м'яч, піднімає над головою і долає лавку переступаючи через кубики, біжить до обруча "продіває" його через себе 3 рази, біжить назад, передає естафету

18 Обладнання: гімнастичні палиці, гімнастична лавка, скакалки, набивні м'ячі,

по команді учасник підбігає до гімнастичної палиці бере в руки за кінці і виконує 3 переступання через неї біжить до лавки (на лавці стоять набивні м'ячі) і долає лавку переступаючи через м'ячі, біжить до скакалки і виконує 10 стрибків з поворотом на 180, біжить назад, передає естафету

19 Обладнання: гімнастичні палиці, гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, волейбольні м'ячі, тенісні м'ячі

по команді учасник перестрибує через палиці поштовхом однієї ноги, біжить до обруча ( в середині лежить волейбольний м'яч) підкидає м'яч і робить сплески перед собою та за спиною, ловить м'яч, біжить до лавки (на лавці стоять набивні м'ячі) і долає лавку переступаючи через м'ячі спиною в перед, біжить до тенісних м'ячів і виконує кидки не ведучою рукою ( лівою для правші та навпаки, при умові попадання біжить назад, передає естафету, не влучив всі 3 рази виконує 5 віджимань і біжить на зад)

20 Обладнання: гімнастичні палиці, гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, волейбольні м'ячі, тенісні м'ячі

по команді учасник стрибає через палиці поштовхом однієї ноги, біжить до лавки (на лавці стоять набивні м'ячі) і долає лавку перестрибуючи через м'ячі, біжить до обруча ( в середині лежить волейбольний м'яч) підкидає м'яч і робить поворот на 180, ловить м'яч, біжить до тенісних м'ячів і виконує кидки з закритими очима (при умові попадання біжить

назад, передає естафету, не влучив всі 3 рази виконує 5 віджимань і біжить на зад)

21 Обладнання: гімнастичні палиці, гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, волейбольні м'ячі,  
по команді учасник пробігає 5м. спиною в перед, підбігає до лавки бере набивний м'яч і долає її спиною в перед руки перед собою, біжить через гімнастичні палики, підбігає до волейбольного м'яча виконує три кидки в стінку на відстані 2м. стоячи в середині обруча, біжить назад передає естафету

22 Обладнання: гімнастичні палиці, гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, волейбольні м'ячі,  
по команді учасник з вихідного положення сід в упорі по заду долає 5м. правим (лівим боком), підбігає до гімнастичних палиць і перестрибує їх спиною в перед, біжить до лавки (на лавці стоять набивні м'ячі лавка вужчою стороною догори) і долає її лицем вперед, біжить до обруча стає в середину підкидає м'яч виконує поворот на 180 і сплеск долонями перед собою та за спиною ловить м'яч, біжить назад передає естафету

23 Обладнання: гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, волейбольні м'ячі  
по команді учасник в напів присіді руки в гору долає 5м, підбігає до гімнастичної лави (на лавці стоять набивні м'ячі лавка вужчою стороною догори) і долає її спиною вперед, біжить до обруча стає в середину підкидає м'яч виконує поворот на 360 ловить м'яч, біжить назад передає естафету

24 Обладнання: гімнастичні палиці, гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі  
по команді учасник тримаючи палицю за кінці переступає через неї долаючи відстань 5м., підбігає до гімнастичної лави (на лавці стоять набивні м'ячі лавка вужчою стороною догори) і долає її спиною вперед руки з палицею над головою, біжить до обручів пролазить через них (тримаючи палицю в руках, біжить назад передає естафету

25 Обладнання: скакалки, гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, тенісні м'ячі, кубики  
по команді учасник підбігає до скакалки виконує 10 стрибків з ноги на ногу (кола скакалкою спереду назад), підбігає до гімнастичної лави (на лавці стоять набивні м'ячі) і виконує стрибки через лавку в місці де стоять м'ячі, біжить до обручів які стоять паралельно на відстані 2м. (в середині обручів стоять кубики) і переносить кубик з правого кола в ліве та навпаки, біжить назад передає естафету

26 Обладнання: гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, волейбольні м'ячі

по команді учасник підбігає до обруча виконує 5 стрибків (кола обручем спереду назад), підбігає до гімнастичної лавки (на лавці стоять набивні м'ячі) і виконує стрибки через лавку, поштовхом однієї ноги в місці де стоять м'ячі, біжить до обручів які стоять паралельно на відстані 2м. (в середині обручів стоять волейбольні м'ячі) стає в середину підкидає м'яч виконує поворот на 180 ловить м'яч, стає в другий обруч виконує теж, біжить назад передає естафету

27 Обладнання: гімнастична лавка, обручі, волейбольні м'ячі,  
по команді учасник підбігає до обручів виконує стрибки з обруча в обруч поштовхом однієї ноги (відстань між обручами 1,5м.), підбігає до гімнастичної лавки стає на лавку і долає її стрибками на двох лицем вперед, біжить до обруча (в середині обруча стоїть волейбольний м'яч) стає в середину підкидає м'яч виконує поворот на 360 виконує сплески ловить м'яч, біжить назад передає естафету

28 Обладнання: гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, волейбольні м'ячі,

по команді учасник підбігає до обручів виконує стрибки з обруча в обруч поштовхом двох ніг (відстань між обручами 1м.), підбігає до гімнастичної лавки (на лавці стоять набивні м'ячі) стає на лавку і долає її стрибками через м'ячі, біжить до обруча (в середині обруча стоїть волейбольний м'яч) стає в середину підкидає м'яч виконує упор присівши, упор лежачи, упор присівши ловить м'яч, біжить назад передає естафету

29 Обладнання: скакалки, гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, волейбольні м'ячі,

по команді учасник стрибками на двох спиною вперед долає відстань 5м., біжить до обручів та пролазить через них, підбігає до гімнастичної лавки (на лавці стоять набивні м'ячі) стає на лавку і долає її стрибками через м'ячі спиною вперед, біжить до скакалки та виконує 5 стрибків (ноги до грудей, 2 кола скакалкою з переду на зад), біжить до тенісних м'ячів виконує кидок правою через ліве плече і навпаки (спиною вперед), біжить назад передає естафету

30 Обладнання: скакалки, гімнастична лавка, обручі, набивні м'ячі, волейбольні м'ячі,

по команді учасник біжить до обруча бере його в руки і виконує ним два кола в право і два вліво, кладе обруч, біжить до скакалки і виконує стрибки з ноги на ногу (кола скакалкою з переду на зад), біжить до гімнастичної лавки стає на неї і стоячи на одній нозі виконує поворот на право та наліво (по 2 рази) біжить до тенісних м'ячів виконує кидок з

вихідного положення сід в упорі по заду правою через ліве плече і навпаки (спиною вперед), біжить назад передає естафету.

## Ігри на воді

### 1. "Боротьба за м'яч"

Значення гри: сприяє розвитку витривалості, освоєнню дітей з водним середовищем.

Інтенсивність: висока.

Учасники гри розподіляються на дві рівні команди. У воді команди розміщуються довільно і довільно переміщуються. Сигнал вчителя — кинутий м'яч між будь-якими двома гравцями. З цього моменту розпочинається гра. Команда, яка заволоділа м'ячем починає виконувати між гравцями передачу; м'яча однією або обома руками своєї команди (тримати м'яч в руках дозволяється лише 3 сек.) Друга команда намагається перехопити його. Виграє команда, яка затратила меншу кількість часу на перехват м'яча.

Правила 1. Гра проводиться на глибині до пояса. 2. Гравцям дозволяється перехоплювати м'яч а не вступати в єдиноборство.

### 2. "Буксири"

Значення гри: удосконалення техніки роботи ніг в способі плавання кріль на грудях. Інтенсивність: висока.

Учасники шикуються в дві шеренги: перші номери попереду, другі — позаду, тримаючись перших за пояс. За командою перші прямують вперед до вказаного орієнтира, а другі тягнуться на буксири, працюючи ногами. В наступному турі партнери міняються ролями.

Правила .Глибина до пояса.

### 3. "Бій вершників"

Значення гри: створити уяву у дітей про водне середовище.

Інтенсивність: висока.

У цій грі дві команди поділяються на пари. Один у парі — ""кін", другий "вершник". "Вершники" сідають на "коней" (по одному з команди) і виїжджають для турнірного поєдинку, в якому "вершники" намагаються скинути один одного з "коней". Перемогла та команда, яка набрала найменшу кількість штрафних очок. Скинутий вершник не має права знову сідати на "коня". Гравці, що зображують "коней" участь в боротьбі не беруть. Гра проводиться у два тури, щоб "вершники" і "коні" могли помінятися ролями.

Правила. Глибина повинна бути по пояс.

### 4. "Вниз і вверх"

Учасники гри діляться на дві команди. Кожна команда шикуюється в колони по два. Перша пара кожної команди має гімнастичну палицю (скакалку, мотузку). За сигналом вчителя перші пари проносять

гімнастичні палиці по поверхні води, знаходячись справа і зліва від гравців, які в цей час занурюються в воду (присідають), а потім займають вихідне положення. Після того, як прийде перша пара, гімнастична палиця передається наступній парі. Продовжується до тих пір поки перша пара знову не опиниться направляючими. Виграє та команда, яка затратила менше часу на виконання завдання.

Правила. Перевірити місце проведення гри. Гру проводити на глибині до грудей.

### **5. "Водолази"**

Значення гри: навчити дітей відкривати очі і орієнтуватися у воді.

Інтенсивність: середня.

Кожний учень бере в руки яскраво розмальований камінь. Діти заходять у воду по груди, шикуються в шеренгу лицем до берега. Інтервал в шерензі один метр. За командою тренера всі гравці кидають камені вперед. Потім, зробивши глибокий вдих, занурюються під воду з відкритими очима, і кожний з них намагається знайти свій камінь. Виграє той, хто знайде камінь.

Правила Гра повторюється 2-3 рази.

### **6. "За м'ячем планом"**

Значення гри: вдосконалення вміння плавати визначеним способом

Інтенсивність: висока

Дві команди розташовуються в колони по одному на березі, обличчям до води. Перші гравці в колонах мають по м'ячу. За сигналом керівника вони кидають м'яч уперед до своїх прапорців, встромлених у дно, стрибають у воду та плывуть за м'ячем визначеним стилем. Хто перший торкнеться м'яча, виграє очко. Гравці виходять на берег, передають м'ячі наступним гравцям і гра продовжується. Виграє команда, яка більше отримає переможних очок. Правила. Гравці плывуть тільки визначеним стилем. 2. М'яч дозволяється кидати обумовленим способом — однією або обома руками. 3. Глибина води до грудей.

### **7. "Змагання плаваючих дошок"**

Значення гри: сприяє освоєнню дітей з водним середовищем, удосконалює техніку роботи ніг кролем і брасом.

Інтенсивність: середня

Для проведення цієї гри необхідно мати кілька дошок завдовжки кожна 2 метри. У змаганні беруть участь 2-3 команди по 3 чоловіка. За командою плавці, працюючи самими ногами, штовхають дошки до вказаного місця. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

Правила Перевірити місце проведення змагань. Змагання проводять на глибині до грудей.

## 8. "Квачі"

Значення гри: сприяє освоєнню дітей з водним середовищем.  
Інтенсивність: висока.

Серед гравців довільним способом обираються ведучі (від одного до двох). Всі інші гравці довільно переміщуються у воді. За сигналом вчителя "квачу" або "квачам" необхідно когось із гравців заквачити. Якщо це їм вдається, то відбувається зміна між ними. Виграють ті гравці, які за час гри ні разу не були поквачені. Місце гри необхідно обмежити та детально перевірити. правила глибина до грудей. не дозволяється квачити гравця, який пірнув і винирнув з води.

## 9. "Карасі і карпи"

Значення гри: створити уяву у дітей про водне середовище.

Інтенсивність: середня.

Учасники гри розподіляються на дві рівні команди ("карасі" і "карпи"). шикуються в шеренги спиною один до одного на віддалі 1-1,5 м (як в грі "День і ніч"). За сигналом вчителя "Карасі" чи "Карпи", команда, яку назвали, тікає (у визначених границях), друга доганяє і квачить.

Заквачені гравці перераховуються і повертаються до своєї команди. Таким чином вчитель почергово подає команди однаково кількість раз для однієї та другої команди.

Гра триває 3-5 хвилин. Перемагає команда, яка має найменшу кількість заквачених.

Правила Перевірити місце проведення гри. Глибина до пояса.

## 10. "Карусель"

Значення гри: удосконалення роботи ніг в способі плавання кроль на спині. Інтенсивність: середня.

Діти утворюють коло, взявшись за руки або поклавши їх на плечі один одному. За командою вчителя перші номери лягають на спину ногами до центра кола і виконують рухи ногами вгору-вниз. як у кролі. Другі номери при цьому починають повільно рухатися вправо. Зробивши повне коло, діти міняються ролями.

Правила Перевірити місце гри. Гра проводиться на глибині до пояса.

## 11. "Море хвилюється"

Значення: під час гри діти звикають до води.

Інтенсивність: середня.

Діти стоять у колоні по одному. За командою керівника "Море хвилюється" вони розбігаються в різних напрямках (їх "розганяє вітер"), роблять різні рухи руками, пірнають у воду. Коли керівник виголосить: "Вітер стих, море заспокоїлось", діти повинні швидко зайняти свої місця в колоні. Керівник при цьому говорить: "Один, два, три — ось на місця стали ми". Гравця, який не знайшов за цей час свого місця в колоні, вважають неухважним.

Правила Перевірити місце проведення гри. Гра проводиться на глибині до грудей.

### 12. "Мисливці і качки"

Значення гри: створити уяву дітей щодо водного середовища.

Інтенсивність висока.

Гравців поділяють на дві команди — "мисливці" і "качки". Команда "мисливців" розміщується по колу, а команда "качок" довільно в середині кола. "Мисливці" передають один одному м'яч, намагаючись влучити в одну з "качок". Той в кого влучили, дістає штрафне очко. Гра триває 2-3 хв., після чого підраховують кількість штрафних очок, і команди міняються ролями. Виграє команда, яка за час гри отримала меншу кількість штрафних очок

Правила. Перевірити місце гри. Гру проводити на глибині до пояса. Не дозволяти кидати м'ячем в голову.

### 13. "Невід"

Значення гри: створити уяву дітей про водне середовище.

Інтенсивність: висока.

Тренер призначає ведучого. На певній дистанції від нього, розміщуються інші гравці. Ведучий, переслідуючи у воді, намагається доторкнутися до кого-небудь з гравців рукою. Ведучий і гравець, до якого він доторкнувся, узявшись за руки, утворюють "невід" і продовжують переслідувати гравців, приєднуючи спійманих до "невода". Гра триває 3-4 хв. Виграє той, кому вдається до кінця гри не потрапити в невід.

Правила. 1. "Рибкам" забороняється виходити за межі відведеного майданчика, вибігати на берег, розривати "невід". 2. Якщо "невід" з вини ведучих прорвався, то "рибки" можуть вислизати в отвір. Глибина по пояс.

### 14. "Передавання м'яча"

Значення гри: сприяє освоєнню дітей з водним середовищем.

Інтенсивність: середня.

Учасники гри поділяються на дві команди. Шикуються у дві паралельні колони по одному. Дистанція в колонах між гравцями 0,5 м. За сигналом вони нахилиються і по чергово занурюючись з головою у воду і передають м'яч між ногами наступним гравцям і т.д. Коли м'яч дійде до останнього гравця, він біжить з ним, стає попереду своєї команди і піднімає м'яч високо догори. Виграє команда, яка раніше виконала завдання.

Правила. Обов'язково перевірити стан місця проведення гри. Гру проводити на глибині до грудей.

### 15. "На берег"

Значення гри: сприяє освоєнню дітей з водою.

Інтенсивність: висока.

Гра проводиться на річці, озері або ставку з пологим берегом і рівним піщаним берегом. На березі стоять у шеренгах дві команди. Відстань між ними 6-9 кроків. Не порушуючи стрій, учасники гри заходять у річку. Коли вода буде найнижчим гравцям по пояс, усі зупиняються і повертаються обличчям.

Правила. Обов'язково перевірити місце проведення гри. Глибина проведення гри по пояс.

### 16. "Рибалки"

Значення гри: сприяє розвитку спритності, освоєнню дітей з водним середовищем.

Інтенсивність: висока.

Учасники гри заходять у воду і в визначених межах гри розміщуються довільно. Довільним способом обирають ведучих — "рибалок". За командою вчителя ведучі, узявшись за руки намагаються зловити гравців. Гравці, яких піймали ведучі виходять на берег. Виграють ті ведучі, які за визначений час піймали якнайбільше гравців.

Правила. 1. Учасникам гри не дозволяється виходити за межі гри. 2. Ведучим не дозволяється роз'єднувати руки. 3. Гравець, який занурився у воду під час його переслідування вважається не спійманим.

### 17. "Хто швидше?"

Значення гри: створити уяву в дитини про водне середовище, сприяє розвитку сили.

Інтенсивність: середня.

Гравці поділяються на пари. Кожній парі дається мотузка довжиною 2-3 м, яку гравці руками в парах тримають за кінці, за сигналом вчителя кожен з гравців тягне мотузку до себе і, не випускаючи її, намагається дістати предмет чи пісок з дна вільною рукою. Перемагає той, хто раніше дістане пісок.

Правила. 1. Перевірити місце гри. Глибина до пояса. 2. Не дозволяється гравцям робити ривкові рухи. 3. Гравець, який відпустив мотузку, програє.

### 18. "Чапля і жабенята"

Значення гри: сприяє освоєнню дітей з водним середовищем.

Інтенсивність: низька.

Учасники гри утворюють коло й беруться за руки. Один гравець призначається "чаплею", троє "жабенятами". "Чапля" ловить "жабенят", яким дозволяється виходити з кола, пірнати під руками гравців у різних напрямках і знову виринаючи в коло. "Чапля" може виходити з кола й повертатися в коло, тільки переступаючи через руки гравців (для цього останні троє присідають). Заквачене "жабеня" міняється роллю з "чаплею". Правила. Гра проводиться у воді на глибині до грудей.

## 19. "Щука"

Значення гри: сприяє освоєнню дітей з водою, розвивається вміння пірнати і перебувати під водою. Інтенсивність: низька.

Діти зображають "рибок", ходять або бігають по дну в різних напрямках, допомагаючи собі руками. "Щука" (ведучий) стоїть спиною до гравців у своєму "будинку". За сигналом вчителя "Щука пливе!" діти зупиняються і занурюються у воду до підборіддя. "Щука" уважно стежить за виконанням завдання. "Рибку", яка неправильно виконала завдання, "щука" веде до себе в "будиночок". Спійманий гравець стає "щучою". Гру проводять 3-4 рази. За "здобиччю" кожного разу випливає інша "щука".  
Правила. Ведучий не має права повертатися обличчям до гравців раніше того, як буде подано сигнал. Глибина до грудей.

## 20. "Плаваючі стріли"

Завдання гри: навчити дітей, як можна дальше ковзати по воді. Інтенсивність: середня.

Гравці шикуються на березі в одну шеренгу, обличчям до води. Інтервал між ними 1 м. За командою вчителя гравці роблять розбіг, сильно відштовхуються від дна і ковзають по воді. Виграє той гравець, який проковзає щонайдалше, не роблячи рухів. Гру повторюють 3-4 рази.  
Правила. 1. Перевірити місце заняття. Глибина по пояс. 2. Не дозволяється під час розбігу штовхати один одного. 3. Завдання виконувати лише за командою.

## КОНСПЕКТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

### Завдання:

1. сприяти розвитку здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів.
2. сприяти розвитку здатності до утримання стійкої пози.

*Інвентар:* набивні м'ячі, тенісні м'ячі, гімнастичні палиці, гімнастична лавочка.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ	ДОЗУВАННЯ	ОРГАНІЗАЦІЙНО МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
<b>Підготовча частина заняття</b>		
1. Біг у повільному темпі	10 хв	метод організації діяльності фронтальний
2. ЗРВ на місці	12 хв	
<b>Основна частина</b>		
Човниковий біг з оббіганням набивних м'ячів.	5 разів	спосіб виконання вправ почерговий
Біг через гімнастичні палиці, що лежать на різній відстані одна від одної	5 разів 3х15	спосіб виконання вправ почерговий
Стрибки в довжину з місця поштовхом однієї ноги на задану відстань	3х10 3х10	поштовх виконується обов'язково з двох ніг
Стрибки в довжину з місця поштовхом двох ніг на задану відстань з заплющеними очима	3 рази	поштовх виконується
Стрибки на гімнастичну лавку поштовхом 2 ніг,	3х15 3х 16 разів	обов'язково з двох ніг
Подолання заданої дистанції за найменшу кількість стрибків з місця поштовхом двох ніг	3х 16 разів 3х 16 разів	вправа виконується в парах
Метання тенісного м'яча на задану відстань ( із положення сидячи ноги нарізно)	3х 16 разів 3х 16 разів	спосіб виконання вправи одночасний
Повороти голови стоячи на двох ногах руки на пояс	3х 16 разів	спосіб виконання вправи одночасний
Повороти голови стоячи на двох ногах руки в гору	3х40 м	
Повороти голови стоячи на одній нозі руки на пояс	3х30 сек	

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ	ДОЗУВАННЯ	ОРГАНІЗАЦІЙНО МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
Стоячи на гімнастичній лаві стійка на правій або лівій нозі нахили вперед, руки в сторони	3x 16 разів	ногами і тулубом
Стоячи на гімнастичній лаві, стійка на правій або лівій нозі нахили вперед руки в гору	3x 16 разів	спосіб виконання вправи
Стоячи на гімнастичній лаві, стійка на правій нозі кола рукавами	3x 16 разів	одночасний, слідкувати за амплітудою рухів
Ходьба з набивним м'ячем на голові у поєднанні зі стійкою на одній нозі	3x 16 разів	м'яч руками не підтримувати, стійка на нозі через кожних 10 м.
«Ластівка» на набивному м'ячі	3 рази	спосіб виконання вправи
3 заплющеними очима стоячи на одній нозі повороти тулуба руки в сторони		одночасний слідкувати щоб діти не відкривали очі
3 заплющеними очима стоячи на одній нозі повороти тулуба руки в гору		слідкувати за амплітудою рухів
3 заплющеними очима стоячи на одній нозі кола тулубом, руки на пояс		слідкувати за дотриманням правил
3 заплющеними очима стоячи на одній нозі кола тулубом руки в гору		
Естафета або рухлива гра		
<b>Заключна частина</b>		
Вправи на розтягування, махи, нахили	3-5 хв	одночасний спосіб виконання вправи
Підведення підсумків	1 хв	

## КОНСПЕКТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

### Завдання:

1. сприяти розвитку здатності до відчуття ритму.
2. сприяти розвитку здатності до утримання стійкої пози.
- 3.

*Інвентар:* гімнастичні палиці, веслові тренажери, світло- та звуко-лідери.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ	ДОЗУВАННЯ	ОРГАНІЗАЦІЙНО МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
<b>Підготовча частина заняття</b>		
1. Біг у повільному темпі	10 хв	метод організації діяльності фронтальний
2. ЗРВ на місці	12 хв	
<b>Основна частина</b>		
Імітація веслування з гімнастичною палицею	2x2 хв	одночасний спосіб виконання вправи
Імітація веслування з гімнастичною палицею на гребному тренажері	2x1 хв 2x2 хв 2x2 хв	груповий спосіб виконання вправи слідувати за технікою виконання гребка
Імітація веслування з веслом на гребному тренажері	2x1 хв	
Веслування на гребному тренажері	2x1 хв	слідувати за технікою виконання гребка,
На гребному тренажері виконання максимальної кількості гребків за визначений час	2x1 хв	змінна ритму кожних 10 сек.
Веслування на гребному тренажері із заданим світло лідером ритмом	2x1 хв	груповий спосіб виконання вправи
Веслування на гребному тренажері із заданим звуко лідером ритмом	2x1 хв	звернути увагу на техніку виконання гребка
На гребному тренажері з підвищеним слайдом імітація веслування з гімнастичною палицею	2x1 хв 3 рази	темп веслування 60-70 гребків за хвилину
На гребному тренажері з підвищеним слайдом веслування на гребному тренажері		груповий спосіб виконання вправи
На гребному тренажері з		слідувати за

підвищеним слайдом веслування з заданим звуко лідером ритмом		дотриманням правил
<b>Заключна частина</b>		
Естафета або рухлива гра	Вправи на розтягування, махи, нахили	одночасний спосіб виконання вправи
Підведення підсумків	3-5 хв 1 хв	

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Ладика Петро Ігорович

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ  
ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ**

Здано до друку 2.07.2007 р.

Гарнітура Times New Roman

Папір друкарський. Друк RESO.

Ум. друк. арк. – 4,5. Наклад 100 прим.

Редакційно-видавничий відділ

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира

Гнатюка,

м. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 2