

Scientific Journal

VIRTUS

#40, January, 2020
published since 2014

2020

ISSN 2410-4388 (Print)
ISSN 2415-3133 (Online)

Scientific Journal *Virtus*
Issue # 40, January, 2020
Published since 2014

*Recommended for publication by the Council of
NGO "Sobornist" (the proceedings No.5 January 31, 2020).*

Founder: Scientific public organization
"Sobornist" (Ukraine).

Publisher: Center of Modern Pedagogy "Learning
Without Borders" (Canada).

Partners:

- + Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine);
- + Lugansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine);
- + Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine);
- + SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);
- + Consortium for Enhancement of Ukrainian Management Education (Ukraine);
- + Pomeranian Academy in Slupsk (Poland);
- + Baku Islamic University (Azerbaijan);
- + University of the town of Nish (Serbia);
- + Zielonogorski University (Poland);
- + Center of Modern Pedagogy "Learning Without Borders" (Canada).

*Virtus: Scientific Journal / Editor-in-
Chief M.A. Zhurba - January # 40,
2020. - 246 p.*

Editor-in-Chief:

Zhurba M.A., Ph.D., professor, Head of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Deputy Editor-in-Chief:

Kuzmichenko I.O., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Humanities of SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);

Talishinski E.B., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Public Disciplines of the Baku Islamic University (Azerbaijan);

Starichenko E.V., Head of Analytical Department of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Mainhandling Editor:

Kravchenko Yu.V., Manager on international cooperation of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Journal Indexing:

✓ **Google Scholar** is a freely accessible web search engine that indexes the full text or metadata of scholarly literature across an array of publishing formats and disciplines. The Google Scholar index includes most peer-reviewed online academic journals and books, conference papers, theses and dissertations, preprints, abstracts, technical reports, and other scholarly literature, including court opinions and patents. Google Scholar's database contains roughly 389 million documents including articles, citations and patents making it the world's largest academic search engine.

✓ **Scientific Indexing Services (SIS) (USA)** is academic database which provides evaluation of prestigiousness of journals. The evaluation is carried out by considering the factors like paper originality, citation, editorial quality, and regularity & international presence.

✓ **Citefactor (USA)** is a service that provides access to quality controlled Open Access Journals. The Directory indexing of journal aims to be comprehensive and cover all open access scientific and scholarly journals that use an appropriate quality control system, and it will not be limited to particular languages or subject areas.

✓ **ResearchBib** is open access with high standard indexing database for researchers and publishers. Research Bible may freely index journals, research papers, call for papers, research position.

✓ **Scientific Journal Impact Factor (SJIFactor)** is an international, recognized platform for promoting scientific achievements, as well as supporting publishers and scientific communities interested in state-of-the art research activities in innovation and applied science areas.

Journal «Virtus» has been positively evaluated in the SJIF Journal Master List evaluation process. **SJIFactor = 4,494.**

✓ **Directory of Research Journal Indexing (DRJI)** is to increase the visibility and ease of use of open access scientific and scholarly journals thereby promoting their increased usage and impact. DRJI supply champion has access to global-renowned content in all discipline areas including magazine and journal articles. DRJI advocate, educate, and provide the central resource for indexing.

✓ **International Innovative Journal Impact Factor (IIJIF)** – academic database was organized with the aim of creating an open platform for scientific research around the world. IIJIF provides the necessary communication of scholars, editors, publishers and conference organizers, through its exclusive services: provides indexing of scientific journals (calculates the impact factor), forms a list of national/international conferences and journals.

**Certificate of Mass Media Registration:
KB № 21060-10860P from 24.11.2014 p.**

Journal Editorial Staff Contact Information.
e-mail: virtustoday@gmail.com
website: <http://virtus.conference-ukraine.com.ua>

© Authors of the Articles, 2020.

© Scientific Journal «Virtus», 2020.

ЗМІСТ

ФІЛОСОФІЯ

Кушерець Т.В.
ВИЯВЛЕННЯ НОВИХ ФОРМ КЛАСОВОЇ
БОРЬБИ ЯК ПРОВІДНА ТЕМА СУЧАСНОГО
СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКОГО ДИСКУРСУ..... 12

Орленко І.М.
СОЦІОКУЛЬТУРНІ ПРОБЛЕМИ
АДАПТАЦІЇ / РЕАДАПТАЦІЇ ТИМЧАСОВО
ПЕРЕМІЩЕНОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ 17

Рахимов К.Р.
УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕННЯ
СУФИЗМА В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ 22

Шаврина І.В.
РЕЛИГИЯ И РАЦИОНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ 27

Штепа О.О.
МЕЖОВЕ СТАНОВИЩЕ, БЕЗДЕРЖАВНІСТЬ
ТА КРИПАЦТВО ЯК ЧИННИКИ СТРЕСОГЕНЕЗУ
ПРАВОВОЇ МЕНТАЛЬНОСТІ УКРАЇНСЬКОГО
ЕТНОСУ В КОНТЕКСТІ ВІТЧИЗНЯНОГО
ДЕРЖАВОТВОРЕННЯ..... 32

ПСИХОЛОГІЯ

Блинова О.Є., Мойсеєнко В.В.
АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ..... 36

Виноградова Т.І.
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА
СПОРТСМЕНІВ У ВАТЕРПОЛІ..... 40

Гриньова Н.В.
ДІАГНОСТИКО-КОРЕКЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ
МЕТОДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ
У ПІЗНАННІ ПСИХОТРАВМ ОСОБИСТОСТІ 43

Жидецький Ю.Ц., Пряхіна Н.О., Пташник-Середюк О.І.
ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДУ СЕРЕД
ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ ВІДОМСТВ
НА ОСНОВІ УСВІДОМЛЕНОГО ДИХАННЯ 47

Карсканова С.В.
ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ:
ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ТА ІНШИМ 53

Москальов М.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДПРИЄМЛИВОСТІ
МОЛОДИХ ПЕДАГОГІВ ЯК ОСНОВА ЇХ
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ..... 57

Чайкіна Н.О.
КОМУНІКАТИВНИЙ ЗАХИСТ ЯК ОСОБЛИВА
АДАПТИВНА СТРАТЕГІЯ ВИХОВАНЦІВ ІНТЕРНАТУ..... 60

ПЕДАГОГІКА

Аніщенко В.О.
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ПОЛІПШЕННЯ
СТУПЕНЕВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ОФІЦЕРІВ-ПЕНІТЕНЦІАРІЇВ УКРАЇНИ
ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... 64

Височан Л.М., Мілевська С.Я.
ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ
ДО ЕКОЛОГІЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ..... 71

Вітюк В.В.
ВИКОРИСТАННЯ KEYС-МЕТОДУ В ПРОЦЕСІ
ФОРМУВАННЯ ПРАВОПИСНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ 77

Ворона Л.І.
ЗАКЛАДИ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ: ДОСВІД ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСТІ . 80

Вороніна К.В., Валійова Т.Б.
ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ДІЛОВОГО СПІЛКУВАННЯ
У СТУДЕНТІВ НЕМОВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
ЗАСОБАМИ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ..... 84

Кондратенко Ю.І.
СТАНОВЛЕННЯ ПРОВІДНИЦЬКОЇ ПАРАДИГМИ
В ПОЛІПАРАДИГМАЛЬНОМУ ПРОСТОРИ
ОСВІТИ УКРАЇНИ 89

Лишевська В.М.
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
СПОРТСМЕНА (КООРДИНАЦІЯ РУХІВ) 95

Несін Ю.М.
АНАЛІЗ ФРАНКОМОВНОГО ПІДРУЧНИКА
«КРАСИВЕ МІСТО 1» 98

П'ятикоп І.Б., Буковська І.Ю.
ПРАГМАТИЧНІ ТА ЗАГАЛЬНО-ОСВІТНІ АСПЕКТИ
НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ І ФОРМУВАННЯ
МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ..... 101

Петриченко Л.О.
ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ..... 106

Плисенко Г.П.
БРЕНДИНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ
АСОРТИМЕНТОМ ОСВІТНИХ ПОСЛУГ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 110

УДК 796.012

Лишевська В.М.,

*канд. з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри загальноекономічної підготовки
Херсонського державного аграрного університету, Fizkultura2018@ukr.net*

Україна, м. Херсон

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНА (КООРДИНАЦІЯ РУХІВ)

У статті розглядаються особливості розвитку координації рухів, їхню форму і зміст в тренувальному процесі. Визначені методи розвитку координації рухів з урахуванням того виду спорту, яким займаються спортсмени.

Ключові слова: легка атлетика, спринт, тренувальний процес, індивідуалізація.

Постановка проблеми. Рухові можливості спортсмена визначаються спеціальними фізичними, спортивно-технічними і тактичними видами підготовки, а також спеціальними знаннями і досвідом виступу на змаганнях. Готовність до досягнень характеризується ставленням спортсмена до вимог, що висувуються до тренувань та змагань. Підготовка спортсменів до високих спортивних досягнень – це складний педагогічний процес, який охоплює й освіту, й виховання. В тренувальному процесі вони нерозривно пов'язані. Під час взаємодії між ними необхідно використовувати принцип усвідомленості для підвищення ефективності спортивної підготовки.

Необхідно виділити основні компоненти тренувального процесу, які потрібно розглядати комплексно: 1) фізична підготовка (головна мета якої – розвиток рухомих здібностей з урахуванням індивідуальних можливостей спортсмена); 2) технічна підготовка (сутність якої полягає в оволодінні раціональною технікою спортивної діяльності, що дозволяє спортсмену раціонально використовувати фізичні здібності та якості); 3) тактична підготовка (вміння застосовувати технічні навички і вміння в певних ситуаціях спортивної діяльності); 4) психологічна підготовка (вміння реалізовувати свої фізичні здібності, тактичні концепції, технічні навички і вміння); 5) виховання мотивації для реалізації успішної спортивної діяльності і досягнення високих спортивних результатів, коли спортсмен повинен демонструвати високий рівень розвитку особистісних якостей [1,3,4].

Аналіз останніх досягнень та публікацій. Якщо проаналізувати цикл взаємозалежності компонентів під час тренувального процесу, то легко помітити, що його основною ланкою є фізичні якості, які і визначають спортивні досягнення на всіх етапах підготовки спортсмена. На сучасному етапі розвитку теорії фізичного виховання розрізняють основні фізичні якості: швидкість, силу, витривалість, координації рухів. З огляду на останні наукові дослідження, велика увага приділяється проблемі координації рухів як якості. Гнучкість характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату та здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Зовнішній прояв координації рухів відображає внутрішні зміни в м'язах, суглобах, зв'язках. Недостатня гнучкість призводить до порушень в осанці, виникнення остеохондрозу, відкладення солей, змін в ході. Низький рівень розвитку координації рухів може бути причиною травм і недосконалої техніки. В загально-фізичній підготовці гнучкість необхідна для виконання рухів з більшою, а

іноді й з максимальною амплітудою. Недостатня рухливість може обмежувати прояв якостей сили, гнучкості та швидкості рухів, витривалості, збільшуючи м'язові енерговитрати зі зниженням раціональності роботи. В теорії і методиці фізичної культури спритність розглядається як багатофункціональна властивість опорно-рухового апарату спортсмена, яка визначає амплітуду рухів тіла [2,5,6,7].

Розвивають координацію рухів за допомогою фізичних вправ підвищеної координаційної складності та фізичних вправ, які мають елементи новизни. Фізичні вправи переважно спрямовані на психофізіологічні функції, які забезпечують керування і регуляцію рухових дій. Фізичні вправи враховують особливості виду діяльності:

– такі, що сприяють засвоєнню нових форм рухів;

– такі, що безпосередньо розвивають координаційні здібності, які проявляються в конкретному виді діяльності.

Мета роботи: вивчити особливості розвитку координації рухів, їхню форму і зміст в тренувальному процесі.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати науково – методичну літературу вітчизняних та зарубіжних спеціалістів та узагальнити педагогічні особливості організації розвитку координації рухів під час підготовки спортсменів.

2. Визначити ефективні методи розвитку координації рухів з урахуванням того виду спорту, яким займаються спортсмени.

Обговорення результатів. Прояв координації рухів залежить від еластичних властивостей м'язів, зв'язок, здатності поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються, з їхнім напруженням, тобто від досконалості внутрішньо м'язової і між м'язової координації. Чим вища здатність м'язів-антагоністів до розвитку координації рухів, тим менший опір вони чинять, тим «легше» виконуються рухи. Недостатня рухливість у суглобах, яка пов'язана з неузгодженою роботою м'язів, спричиняє обмеження рухів, різко сповільнює їхнє виконання, ускладнює процес засвоєння рухових навичок. В деяких випадках вузлові компоненти техніки складно координуваних рухів взагалі не можуть бути виконані через обмежену координацію.

До зниження координації рухів призводить систематичне або концентроване, на окремих етапах підготовки, застосування силових вправ, якщо при цьому до тренувальних програм не включаються вправи на координацію. Таким чином, координація рухів повинна бути в оптимальному співвідношенні з проявом м'язової сили.

Недостатній розвиток м'язів, що оточують суглоби, може призвести до надмірної рухливості і зміни простору «схеми».

З анатомічного і практичного погляду доцільно мати запас рухливості в тазостегнових суглобах при нахилі вперед і розгинанні назад. Ефективність вправ на координацію підвищується за умови тривалого їх використання з відносно малою інтенсивністю. Дослідженнями доведено, що вправи на координацію доцільно виконувати двічі на день. На навчально-тренувальному занятті рекомендується виконувати вправи на координацію на початку і під кінець тренування.

Методика чергування вправ на координацію рухів із силовими вправами забезпечує одночасне підвищення сили і координації рухів в роботі зі спортсменами різної кваліфікації. Для розвитку координації рухів використовують різні прийоми: застосування повторних пружних рухів, що підвищують інтенсивність розтягування; виконання вправ, за можливістю, більшої амплітуди; використання інерції рухів якої-небудь частини тіла; використання додаткової зовнішньої опори; застосування активної допомоги партнера; застосування «стретчингу» – утримання м'язу в натягнутому стані.

Метод багаторазового розвитку координації рухів оснований на властивості м'язів розтягуватися значно більше під час багаторазових повторень вправи з поступовим збільшенням амплітуди рухів. На початку спортсмени починають вправу з відносно невеликою амплітудою, поступово збільшуючи її з 8–12 повторень до максимуму. Межею оптимального числа повторень вправи є зменшення амплітуди рухів. Протягом тренування може бути кілька таких серій, що виконуються поспіль з незначним відпочинком або разом з іншими, в тому числі і силовими, вправами. Активні динамічні вправи можуть включатися в усі частини навчально-тренувального заняття. В підготовчій частині вони є складовою частиною загальної та спеціальної розминки. В основній частині заняття такі вправи варто виконувати кількома серіями, чергуючи їх з роботою основної спрямованості. Якщо ж розвиток координації рухів є одним з основних завдань тренувального заняття, то доцільно вправи на розтягування виконувати в другій половині основної частини, виділивши їх самостійним «блоком».

Метод статичного розтягування ґрунтується на залежності амплітуди розтягування від його тривалості. Спочатку необхідно розслабитися, а потім виконати вправу, утримуючи кінцеве положення від 10–15 секунд до декількох хвилин. Ці вправи зазвичай виконуються окремими серіями в підготовчій і завершувальній частинах заняття. Проте найбільший ефект досягається щоденним виконанням комплексу таких вправ в формі окремого тренувального заняття. Якщо основне тренування проводиться в ранкові години, то статичні вправи на розтягування («стретчинг») необхідно виконувати в другій половині дня або ввечері. Ці вправи необхідно використовувати й у підготовчій частині заняття, починаючи з них розминку, після чого виконуються динамічні спеціально-підготовчі вправи, з поступовим нарощуванням інтенсивності. За умови такого проведення розминки, в результаті виконання статичних вправ добре розтягуються м'язи і зв'язки, що обмежують рухливість

у суглобах. Потім після виконання динамічних спеціально-підготовчих вправ м'язи готові до інтенсивної роботи. Комплекси статичних вправ на розтягування можна виконувати з партнером, переборюючи за його допомогою межі координації рухів, що перевищують ті, яких можна досягти під час самостійного виконання вправ.

В кожній цілісній дії окремі м'язові групи не тільки скорочуються і розтягуються, але й розслаблюються. Найбільш вигідним є такий режим м'язової роботи, за яким система процесів збудження та гальмування обумовлює роботу рухового апарату з найбільшими енергетичними витратами. Це можливо лише в тому випадку, якщо під час роботи в стані збудження будуть тільки м'язи, які повинні брати участь у виконанні такого руху (пози). Інші м'язи в цей час розслаблюються. Для вміння довільно розслаблювати м'язи, необхідно розвивати здатність до сприйняття змін в стані м'яза, тобто різний ступінь розслаблення. Для досягнення цієї мети використовуються такі вправи, за допомогою яких ті, хто їх виконують, можуть навчитися: чітко розрізняти відчуття напруженого і розслабленого стану м'язів щодо звичайної, сильної або незначної напруги; розслаблювати одні групи м'язів при одночасній нарузі інших; підтримувати рух розслабленої частини тіла за інерцією шляхом використання активного руху інших частин тіла; самостійно визначати в циклі рухів фази відпочинку і відповідно до них максимально розслаблювати м'язи.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Для кожного спортсмена існують відповідні стану його тренуваності раціональні межі прояву координації рухів, що змінюються разом з підвищенням працездатності систем організму спортсмена і потребують подальших досліджень.

Обсяг навантажень повинен постійно зіставлятися з індивідуальними руховими можливостями спортсмена, в тому числі і координації рухів. Цей процес забезпечується систематичним контролем за його психофізичним станом шляхом проведення функціональних обстежень, психологічних тестів і контрольних нормативів.

Література

1. Ашмарин Б.А. *Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. факультетов физической культуры пед. инс-тов по спец. 03.03. «Физическая культура»* / Б.А. Ашмарин – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Базильчук О.В. *Система диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток* – Методичні рекомендації для тренерів з гандболу / О.В. Базильчук, М.М. Линець – Хмельницьк: ХДУ, 2004. – 59 с.
3. Бизин В.П. *Технические средства обучения двигательным действиям* / В.П. Бизин – Харьков: ХАГИФК, 2000. – 13 с.
4. Бойченко С.Д., Парасенко Е.Н., Леонов В.В., Смотрицкий А.А. *О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке* // *Теория и практика физической культуры*, 2003. – № 8. – С.15-18.
5. Бойченко С. *Координационные способности как вещественные корреляты эффективности обучения двигательным действиям* // *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. – Харьков, 2003. – № 4. – С.76-87.

6. Болобан В.Н., Мистулова Т.Е. Стабилография: достижения и перспективы // Наука в олимпийском спорте / Спец. выпуск ТНУИФК, 2000. – С.5-13.

7. Ванкевич Н.В. Влияние различных средств подготовки на воспитание координационных способностей у юных прыгунов в воду // Научное обоснование физ. восп., спорт. тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 2004. – С.538-539.

References

1. Ashmarin B.A. Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytanyia: Uchebnyk dlia stud. fakultetov fizycheskoi kultury ped. yns-tov po spets. 03.03. «Fizycheskaia kultura» / B.A. Ashmarin – M.: Prosveshcheniye, 1990. – 287 s.

2. Bazylchuk O.V. Systema dyferentsiirovanoi fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh handbolistok, – Metodichni rekomendatsii dlia treneriv z handbolu / O.V. Bazylchuk, M.M. Lynets – Kilmelnytsk: KFDU, 2004. – 59 s.

3. Вязун В.Р. Тékhnicheskiye sredstva obucheniia dvuhatelnyim deistviyam / В.Р. Вязун – Khar'kov: Khar'UFK, 2000. – 13 s.

4. Boichenko S.D. Tarasenko E.N., Leonov V.V. Smotrytskyi A.L. O nekotorykh aspektakh kontseptsii koordynatsii y koordynatsiynnykh sposobnostei v fizycheskom vospytanii y sportyvoi trenirovce // Teoriya y praktyka fizycheskoi kultury, 2003. – № 8. – С. 15-18.

5. Boichenko S. Koordynatsiynnye sposobnosti kak veshchestvennye korreliaty effektivnosti obucheniia dvuhatelnyim deistviyam // Pedahohyka, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovanniia ta sportu. – Khar'kov, 2003. – № 4. – С. 76-87.

6. Boloban V.N., Mystulova T.E. Stablylohrafiya: dostyzheniia y perspektivy // Nauka v olymпыiskom sporte / Spets. vypusk, TNUIFK, 2000. – С. 5-13.

7. Vankevych N.V. Vlianiye razlychnykh sredstv podhotovky na vospytaniye koordynatsiynnykh sposobnostei u yunyykh pryhуnov v vodu // Nauchnoe obosnovaniye fiz. vosp., sport. trenirovky y podhotovky kadrov po fizycheskoi kulture y sportu. – Mynsk, 2004. – С. 538-539.

Lyshevskaya V.M.,

Cand. of Physical Education, Associate Professor of the Department of General Economics Training of Kherson State Agrarian University, Fizkultura2018@ukr.net

Ukraine, Kherson

INCREASING LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION OF SPORTSMAN (COORDINATION OF MOVEMENTS)

The article is examined peculiarities of the development of coordination of movements, its form and content in the training process. It is determined the methods of the development of coordination of movements taking into account of that kind of sport which sportsmen are going in for.

Key words: light, athletics, sprint, training process, individualization.

