

Scientific Journal

---

# VIRTUS

---

#43, April, 2020  
published since 2014

2020

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

Scientific Journal *Virtus*

Issue # 43, April, 2020

Published since 2014

*Recommended for publication by the Council of  
NGO "Sobornist" (the proceedings No.8, April 30, 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 - April # 43,  
2020. - 317 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](mailto:virtustoday@gmail.com)  
website: <http://virtus.conference-ukraine.com.ua>

© Authors of the Articles, 2020.

© Scientific Journal «Virtus», 2020.

<b>Кузьменко Ю.В.</b> СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНІ НАСТРОЇ ТА ГРОМАДСЬКА АКТИВНІСТЬ УКРАЇНСЬКОГО СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ..... 116	<b>Слухенська Р.В, Малатій В.І., Бамбурак В.Б.</b> ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК РЕАЛІЯ СУЧАСНОЇ ОСВИТИ..... 161
<b>Лишевська В.М., Шаповал С.І.</b> КОРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП..... 121	<b>Харківський В.С.</b> ЗАСТОСУВАННЯ БЕНЧМАРКІНГУ В ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ ПРАВОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ В ПІСЛЯДИПЛОМНІЙ ОСВИТІ..... 165
<b>Маріонда І.І., Гавришко С.Г., Мороз Ф.В.</b> РІВЕНЬ ЗАСВОЄННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЗНАТЬ І ВМІНЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ..... 124	<b>Хлебик С.Р., Литвиненко В.В.</b> СОЦІАЛЬНО-ТВОРЧА ОСОБИСТІСТЬ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ..... 169
<b>Незамай М.І.</b> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ДІТЬМИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ..... 128	<b>Шарлай Н.М., Гриньова М.В.</b> ІСТОРИОГРАФІЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОГО БАЧЕННЯ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ (1881–1946)..... 173
<b>Неїжпапа Л.С.</b> СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА ІЗ ЗАПОБІГАННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА НАД ДІТЬМИ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВИТИ..... 132	<b>Шепель Т.В., Виноградова Т.І.</b> ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ В ОСВІТНЮ ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІХ ЕКОНОМІСТІВ УКРАЇНИ ..... 176
<b>Паршук С.М., Стасюк В.О.</b> ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ..... 136	<b>Ян Мен'ї</b> ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ ..... 179
<b>Петрухан-Щербакова Л.Ю.</b> ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ (З КЛІЄНТАМИ) У СПАДЩІНІ МЕРІ ЕЛЕН РІЧМОНД (1861–1928 РР.) ..... 140	<b>ФІЛОЛОГІЯ</b>
<b>Петрушкевич І.І.</b> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ФУНКЦІЇ КЕРУВАННЯ)..... 144	<b>Агібалова Т.М., Галаган Я.В.</b> ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ВИКЛАДАННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ..... 183
<b>Попадич О.О.</b> ЗМІСТ ПРАВОВОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВИТИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИШІ..... 147	<b>Бабух Н.В., Березовська Н.О., Георгіце І.І.</b> ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА НА ЗАНЯТТЯХ УКРАЇНСЬКОЇ ЛІТЕРАТУРИ..... 186
<b>Пуїо О.І.</b> ЯКІ ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ФОРМУЮТЬСЯ В РУХЛИВИХ ІГРАХ ДОШКІЛЬНЯТ ..... 151	<b>Вилка Л.Я.</b> ДИСТАНЦІЙНЕ ВИВЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ У ВДНЗ УКРАЇНИ «БУКОВИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ» ..... 190
<b>Раковська М.А., Пустовойченко Д.В.</b> ПРОФЕСІЙНА МОБІЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ В КОНТЕКСТІ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ..... 154	<b>Водяна Л.В.</b> БЕЗДУХОВНІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ САМОПІЗНАННЯ ЛЮДИНИ У РОМАНІ «ФАЗЕРЛАНД» К. КРАХТА ..... 193
<b>Розман І.І.</b> ЗНАЧЕННЯ ДЖЕРЕЛОЗНАВЧОЇ БАЗИ УКРАЇНСЬКОЇ БІОГРАФІСТИКИ..... 158	<b>П'ятаченко С.В.</b> УКРАЇНА У ПОДОРОЖНІХ НАРИСАХ РОСІЙСЬКИХ ПИСЬМЕННИКІВ І ПОЛОВИНИ ХІХ СТОЛІТТЯ ..... 197
	<b>Приблуда Л.М.</b> ЛІНГВІСТИЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПЕРИФРАЗИ ЯК РІЗНОВИДУ ВТОРИННОЇ НОМІНАЦІЇ ..... 203
	<b>Світлична Є.І., Савіна В.В.</b> ЛАТИНСЬКІ ХІМІЧНІ НОМЕНИ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА МІЖНАРОДНІЙ ФАРМАЦЕВТИЧНІЙ НОМЕНКЛАТУРІ..... 207

УДК 796.012.2:615.825-055.2

**Лишевська В.М.,***канд. з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри загальноекономічної підготовки Херсонського державного аграрного університету, Fizkultura2018@ukr.net***Шаповал С.І.,***ст. викладач кафедри загальноекономічної підготовки Херсонського державного аграрного університету, Fizkultura2018@ukr.net**Україна, м. Херсон*

## КОРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

*У статті представлені результати розвитку координаційних здібностей студенток, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, за тестами: проба Бондаревського (стійка на одній нозі з закритими очима); та за тестом човниковий біг 4х9 м. Представлені орієнтовні вправи на координаційних сходах.*

**Ключові слова:** спеціальна медична група, проба Бондаревського, човниковий біг 4х9 м., координаційні сходи.

**Постановка проблеми.** Дефіцит рухової активності, обмеження можливостей займатися фізичною культурою та спортом негативно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість студентів [1,7 та ін]. В останні роки за рахунок зростання науково-технічного прогресу, широкої комп'ютеризації, без якої навчання у вищих навчальних закладах стає майже неможливим, призводить до загострення загальнолюдської проблеми гіподинамії.

Зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості є одним із основних завдань, що стоять перед українським суспільством.

Слід зазначити, що велика увага при відборі і комплектуванні фізичних вправ, приділялась нами вправам, які виховують координацію рухів. Це пояснювалось вкрай незадовільними координаційними показниками студенток, що, як відомо, несе за собою важке сприйняття рухів і надлишок сили на виконання простіших із них. Останнє, в свою чергу, призводить до швидкого стомлення не тільки на заняттях, а також і в повсякденному житті.

Питанні розвитку координації ще Сеченов І.М. вказував на важливу роль м'язового відчуття, за допомогою якого формується не тільки координація рухів, а і сприйняття простору, що підтверджує і ряд інших авторів [7;4;5].

Розроблена нами методика передбачає повсякденну роботу, спрямовану на розвиток і удосконалення у студентів спеціальних медичних груп м'язового відчуття і формування у них просторової орієнтації.

Для досягнення цієї мети, перш за все, необхідно широке застосування загальнорозвиваючих і спеціальних вправ «пружинного» характеру з комплексно-координаційною структурою рухів; спеціальна робота над розвитком постави і функції рівноваги з використанням вправ без предметів та з предметами (гімнастичні палиці, обручі, гімнастичні лави, координаційні сходи та ін.)

Координаційне спрямування методики поєднується з великою роботою над розвитком відчуття ритму, що має велике фізіологічне значення для полегшення роботи серця та покращення працездатності [1;5].

**Мета дослідження:** оцінити та удосконалити координаційні здібності у студентів спеціальних медичних груп.

**Завданн дослідження:** оцінити координаційні здібності студентів спеціальних медичних груп. Удосконалити: координацію рухів, різноспрямовану швидкість і прискорення рухів, баланс тіла, просторову орієнтацію.

**Методи дослідження.** Педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі Херсонського державного аграрного університету. У дослідженні взяли участь студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, а саме: 85 – дівчат віком 17–20 років.

**Результати дослідження.** Щоб оцінити координаційні здібності студенток спеціальних медичних груп, нами було проведено тестування: проба Бондаревського (стійка на одній нозі з закритими очима); човниковий біг 4х9 м із послідовною перенесенням двох кубиків за лінію старту. Для визначення рівня координації рухів студенток до впровадження нашої програми в навчальний процес, та після закінчення дослідження оцінюючи динаміку координаційних здібностей через кожних 4 тижні.

З перших же занять студентки починають виконувати вправи на координаційних сходах з найменшою координаційною складністю суворо дозовано, після кожного проходження дистанції дівчатам вимірюється ЧСС та частота дихання. З кожним наступним заняттям вправи ускладнюються більшою координаційною складністю та тривалістю виконання вправи.

Кожна студентка може виконувати вправи в своєму темпі, в залежності від своїх морфо-функціональних можливостей.

В основній частині заняття надається 10–15 хвилин на фоні сприятливої функціональної налаштованості і координаційній узгодженості в діяльності всіх систем організму, створених у підготовчій частині заняття, вправам на розвиток координаційних здібностей.

Для розвитку координаційних здібностей ми застосували вправи на координаційних сходах. Координа-

ційні сходи складаються з бічних строп та ребер жорсткості, останні, в свою чергу, володіють високою міцністю і легкістю, виконані з пластика та можуть вільно пересуватися по бічних стропам. Координаційні сходи мають бути розгорнуті у довжину на прямій поверхні, довжина сходів 7 м, ширина 40 см. Стандартна довжина кожного прольоту 50 см, але вона може змінюватися за рахунок пересування щаблів по нейлонових бічних стрічках до збільшення чи до зменшення.

Вправи на координаційних сходах починають виконуватися від простих до більш складніших, темп вправ – від повільного до швидшого, всі вправи виконуються суворо дозовано. Після кожного проходження сходів студенти заміряють ЧСС та частоту дихання. Всім вправам на координаційних сходах студентки мають надавати пружинного характеру руху.

При проходженні координаційних сходів, в першу чергу, важливим є правильне виконання вправ, а не швидкість. Спочатку треба навчитись правильному виконанню, а тільки потім надавати більшої швидкості під час проходження сходів. При виконанні вправ, які дозволяють збільшити частоту кроку, робота руками є також важливою, як і робота ногами. Руки необхідно тренувати разом з ногами і бажано, з потрібною амплітудою. В більш складних вправах, де рухи спрямовані в різні сторони, але ноги працюють почергово, більш активна робота руками допомагає краще відчувати ритм і виконання вправ стає легшим. В окремих вправах руки є балансом, дозволяючи виконувати вправи більш активно. Майже всі зміни спрямування руху пов'язані зі зниженням точки рівноваги, вправи потрібно виконувати на зігнутих ногах, надаючи їм «пружинного» характеру.

Орієнтовні вправи на координаційних сходах: Почергове заходження ніг в кожний проміжок сходів в різних варіантах, обличчям вперед, правою, лівою стороною, спиною вперед.

Заходження через один проміжок в сходи прямо, правою, лівою стороною вперед.

Заходження в проміжок сходів права нога заходе вперед, ліва виходе справа за межі правої стрічки сходів, потім зміна ніг.

Проходження сходів правою стороною, права нога через проміжок, ліва в наступний проміжок, потім права нога в наступний проміжок, ліва також в наступний, після проходження зміна на ліву сторону.

Права нога заходе в проміжок, потім ліва, права нога виходе з проміжку справа від правої стрічки, ліва залишається на місці, права нога заходе в проміжок, ліва нога виходе з проміжку зліва, права залишається на місці, ліва нога заходе в проміжок. Далі циклічне продовження цієї вправи до кінця сходів.

Стрибки в кожний проміжок сходів: обличчям вперед, правою лівою стороною, спиною вперед. Стрибки на одній нозі, зі зміною ніг в кожному наступному проміжку. Стрибки з розворотами тулуба вправо вліво і т.д. Вправи на координаційних сходах виконуються суворо дозовано.

Між кожним проходженням сходів потрібно робити перерву 30–60 с в залежності від того, як швидко відновлюється студент. Під час перерви для більш швидкого відновлення можна застосовувати дихальні вправи.

Для оцінки статичної рівноваги ми використовували пробу Бондаревсконого. Результати наведені нижче в табл. 1.

Таблиця 1

#### Оцінка статичної рівноваги (проба Бондаревського) студенток спеціальних медичних груп

Тижні занять	Час утримання пози, с. кількість осіб							
	До 15		15–19		20–25		25 і вище	
	п	%	п	%	п	%	п	%
1	62	72,9	13	15,2	8	9,4	2	2,3
4	22	25,8	18	21,1	42	49,4	4	5,8
8	8	9,4	19	22,3	49	57,6	9	12,5
12	5	5,8	16	18,8	47	55,2	17	20,0

За результатами проби Бондаревсконого, які наведені в таблиці вище ми бачимо, що 62 студенток (72,9%) – мають час утримання пози до 15 с.; 13 студенток (15,2%) – мають час від 15 до 20 с.; 8 студенток (9,4%) – від 20 до 25 с.; 2 студентки (2,3%) більше 25 с. Найбільший приріст у відсотковому співвідношенні збільшення часу утримання пози зафіксовано під час контрольних вимірювань через перші 4 тижні занять. Це пояснюється тим, що вправи на координаційних сходах змушують неврологічну систему людини посилати додаткову інформацію в його м'язи з величезною швидкістю, включаючи в роботу все більше і більше мотонейронів.

Через 12 тижнів занять ми отримали такий результат: у 5 студенток (5,8%) зафіксовано до 15 с час утримання пози; 16 студенток (18,8%) встановлено від 15 до 19 с.; 47 студенток (55,2%) показала результат від 20 до 25 с.;

17 студенток (20,0%) мали результат більше 25 с. З кожним наступним заняттям вправи ускладнюються більшою координаційною складністю та тривалістю виконання вправи.

Оцінюючи спритність у студенток спеціальних медичних груп, ми використовували тест – човниковий біг 4 x 9 м. Результати наведені в табл. 2. Результат даного тесту оцінювався за державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України.

При оцінці результатів човникового бігу 4x9 м у перший тиждень навчання ми отримали наступні результати: 50 студенток (58,8%) – показали низький результат; у 26 студенток (30,5) – зафіксовано результат нижче за середній; задовільний результат показали 11 студенток (12,9%); хороший результат зафіксовано у 1 студентки (1,2%). Найбільший приріст зафіксовано було також на 4 тижні при контрольному вимірюванні.

Таблиця 2

## Оцінка спритності студенток спеціальних медичних груп (човниковий біг 4x9м)

Тижні занять	Оцінка спритності, кількість осіб									
	Низька		Нижче середньої		Задовільна		Хороша		Висока	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	50	58,8	26	30,5	11	12,9	1	1,2	-	-
4	21	24,7	47	55,2	13	15,2	9	10,5	-	-
8	16	18,8	42	49,4	13	15,2	11	12,9	5	5,8
12	11	12,9	38	44,7	21	24,7	12	14,1	7	8,2

Через 12 тижнів тренувань результати були наступні: у 11 студенток (12,9%) – зафіксовано низький показник; нижче за середній визначено у 38 студенток (44,7%); задовільний результат у 21 студентка (24,7%); хороший показник у 12 студенток (14,1%); високий результат показали 7 студенток (8,2%). В цілому спостерігається позитивна динаміка до покращення показників.

**Висновки.** Результати нашого дослідження показали, що при оцінці координаційних здібностей студенток спеціальних медичних груп на початку навчального року і після 12 тижнів тренувань на координаційних сходах було зафіксовано найбільший приріст до покращення показників після 4 тижнів занять, але далі спостерігається позитивна динаміка до поліпшення показників статичної рівноваги (проби Бондареского) і показників тесту човниковий біг 4x9 м. Це пояснюється тим, що неврологічна система організму посиляє додаткову інформацію його м'язи з великою швидкістю, включаючи в роботу все більше мотонейронів. Використання координаційних сходів на заняттях допомагає студенткам спеціальних медичних груп значно поліпшити швидкість рухів, баланс, координацію рухів, різноспрямовану швидкість і прискорення. Повторюючи одні і ті ж вправи на сходах, постійно збільшуючи темп, ми привчаємо мозок і нервову систему до більш швидких рухів – саме так досягається стабільний розвиток.

Застосування координаційних сходів в процесі занять сприяють підвищенню функціональних можливостей, зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи та поліпшують стан здоров'я.

**Література**

1. Аршавський М.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / М.А. Аршавский – М.: Наука, 1982. – 270 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебник / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа. 2003. – 352 с.
3. Карпман В.А., Белоцерковский З.Б. Тестирование в спортивной медицине / В.А. Карпман, З.Б. Белоцерковский – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 208 с.

4. Круцевич П.Ю. Управление процессом физического вхождения / П.Ю. Круцевич, В.В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. П.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – III. 1, гл. 12. – С.320-379.

5. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры / И.В. Муравов. – К.: Здоровья. 1989. – 267 с.

6. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів. / Под ред. В.І. Усакова. – Красноярськ, 2006. – 126 с.

7. Дубогай О.Д., Заватський В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Навч. пос.– Луцьк: Настир'я, 1995. – 220 с.

8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

**References**

1. Arshavskiy M.A. Fyziologicheskyye mekhanizmy y zakonotemosty individual'nogo razvitiya / M.A. Arshavskiy – M.: Nauka, 1982. – 270 s.

2. Baronenko V.A. Zdorove y fizycheskaya kultura studenta: uchebnyk / V.A. Baronenko, L.A. Rapoport. – M.: Alfa. 2003. – 352 s.

3. Karpman V.A., Belotserkovskiy Z.B. Testirovaniye v sportyvnoy medytseyne / V.A. Karpman, Z.B. Belotserkovskiy – M.: Fyzykultura y sport, 1998 – 208 s.

4. Krutsevych P.Yu. Upravlinnia protsesom fizychnoho vykhovannia / P.Yu. Krutsevych, V.V. Petrovskiy // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidr. dla stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu / za red. P.Yu. Krutsevych. – K.: Olimpijska literatura, 2008. – T. 1, hl. 12. – S. 320-379.

5. Muravov I.V. Oздorovitelnye efekty fizycheskoi kultury / I.V. Muratov. – K.: Zdorovia. 1989. – 267 s.

6. Suchasni naukovy doslidzhennia ta peredovyi dosvid vyreshennia problem fizychnoho ta psykichnoho zdorovia shkoliariv. / Pod red. V.I. Usakova. – Krasnoyarsk, 2006. – 126 s.

7. Dubogai O.D., Zavatskiy V.I., Korop Yu.O. Metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv, vidnesenykh za stanom zdorovia do spetsialnoi medychnoi hrupy. Navch. pos.– Luts'k; Nastirya, 1995. – 220 s.

8. Shyian B.M. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia. Chastyna 1. – Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2001. – 272 s.

**Lyshevskaya V.M.,**

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

**Shapoval S.I.,**

Senior Lecturer of the Department of General Economic Training of Kherson State Agrarian University, Fizkultura2018@ukr.net

Ukraine, Kherson

**COORDINATING SKILLS OF GIRLS – STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS**

The article is out lighted the results of development of coordinating skills of girls – students that according to their state of health related to the special medical groups using Bondarevskiy test (standing on one leg with closed eyes) and shuttle running test 4x9 m. It is presented oriented exercises on coordinating staircases.

**Key words:** special medical group, Bondarevskiy test, shuttle running 4x9 meters, coordinating staircases.