



Свідоцтво про державну реєстрацію
серія КВ № 6255 від 21.06.2002 р.
Засновник і видавець — ТОВ «ОВС»
Передплатний індекс 74667
ISSN 1993-7989 (print)
ISSN 1993-7997 (online)

Головний редактор

Худолій О.М., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Редакційна колегія:

Ахметов Р.Ф., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, м. Житомир, Україна

Бізін В.П., д-р пед. наук, професор,

м. Кременчук, Україна

Єрмаков С.С., д-р пед. наук, професор,

м. Харків, Україна

Дмитренко Т.О., д-р пед. наук, професор,

м. Харків, Україна

Іващенко О.В., канд. пед. наук, доцент,

м. Харків, Україна (відповід. секретар)

Золотухіна С.Т., д-р пед. наук, професор,

м. Харків, Україна

Камаєв О.І., д-р пед. наук, професор,

м. Харків, Україна

Куц О.С., д-р пед. наук, професор,

м. Вінниця, Україна

Микитюк О.М., д-р пед. наук, професор,

м. Харків, Україна

Петров П.К., д-р пед. наук, професор,

м. Іжевськ, Росія

Прусик Кристоф, д-р пед. наук, професор,

м. Гданськ, Польща

Коректор *Бланк Є.Б.*

Журнал зареєстровано в міжнародних каталогах періодичних видань та базах даних:

Ulrichsweb Global Serials Directory;
Google Scholar;
Index Copernicus;
Open Academic Journals Index;
Bielefeld Academic search Engine.

Адреса редакції:

Україна, 61174 Харків, а/с 8692.

Тел.: (057) 756-73-38

e-mail: tmfv@tmfv.com.ua

<http://www.tmfv.com.ua>

Підписано до друку 30.08.2013.

Формат 60×84¹/₄. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.

Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25.

Вид. № 03-2013.

Зам. № 45. Тираж 300 прим. Ціна договірна.

ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,

пл. Конституції, 18, к. 11.

Свідоцтво Держкомінформу України

Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Друкарня ТзОВ «Цифра прінт».

61166, м. Харків, вул. Культури, 20-В

© «ОВС» ТОВ, оформлення, 2013

© «Теорія та методика фізичного виховання», 2013

Зміст

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ.....3

Худолій О. М., Іващенко О. В., Титаренко А. А. Особливості програмування розвитку сили у хлопчиків молодших класів 3

Худолій О. М., Черненко С. О. Особливості формування рухових навичок у школярів молодших класів 13

Соляник І. Є. Особливості розвитку рухових здібностей у хлопців 6—7 класів..... 22

Голік А. С. Особливості формування у школярів особистісної фізичної культури..... 32

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.....37

Козина Ж. Л., Середа О. А. Характеристика точності движень в спортивних играх как интегрального проявлення психомоторных функций 37

Артеменко Б. О., Глазирін І. Д. Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів..... 42

Перебийніс В. Б. Профілактика травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень 48



Contents

PHYSICAL CULTURE IS AT SCHOOLI	3
<i>Khudolii O.M., Ivashenco O.V., Titarenco A.A.</i> Features of programming of development of force for the girls of junior classes	3
<i>Khudolii O. M., Chernenko S. O.</i> Features of forming of motive skills for the schoolchildren of junior classes	13
<i>Solynik I.E.</i> Features of developing motive flairs for boys 6—7 classes	22
<i>Golik A.S.</i> Features of formation of personal physical training of students	32
BASES OF THE SPORT TRAINING	37
<i>Kozina Z.L., Sereda O.O.</i> Accuracy as complex display of psychomotor functions	37
<i>Artemenko B.O., Glazyrin I.D.</i> Interactive technique of control and improving tactical thinking of volleyball players.....	47
<i>Perebeynos V. B.</i> Prophylaxis of traumatism of judoists-veterans at the stage of leaving the sport of higher achievements	52

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.015.52-053.5

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ РОЗВИТКУ СИЛИ У ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Худолій О. М., Іващенко О. В., Тітаренко А. А.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В статті розглядаються технологічні особливості розвитку сили у дівчаток молодших класів. Розглянуто проблеми оптимізації процесу розвитку сили у школярів молодших класів. Метою роботи є обґрунтування технології програмування розвитку силових здібностей на уроках фізичної культури в школі. Пропонована програма розвитку сили на основі врахування тренувальних ефектів силових навантажень. Встановлено, що використання комбінованого методу (варіант I) дає можливість отримати позитивні результати в силовій підготовленості школярів 2—4 класів через 3—9 занять. Комбінований метод (варіант II) суттєво впливає на динаміку сили локальної групи м'язів. Використання рухливих ігор дає можливість на більш високому емоційному рівні розвивати силові здібності школярів. На динаміку силових показників (варіант II) статистично достовірно впливає режим роботи: метод динамічних зусиль — 25—45 повторень (інтервал відпочинку між підходами 30—60 с); метод максимальних зусиль — 18—30 повторень (інтервал відпочинку між підходами 30—60 с); метода ізометричних зусиль — 15—25 повторень (інтервал відпочинку між підходами 30—60 с); метод повторних зусиль — 36—60 повторень (інтервал відпочинку між підходами 30—60 с).

Ключові слова: програмування, сила, молодші класи, дівчатка.

Постановка проблеми. Однією із проблем, які постають перед шкільним фізичним вихованням, є оптимізація процесу розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів [7—13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останніх публікаціях було встановлено, що програмування розвитку рухових здібностей здійснюється на основі причинно-наслідкових зв'язків «доза-ефект» з врахуванням термінової і довготривалої адаптації організму [2—13]. Однією з конструкцій програмування є подача матеріалу у формі правил: якщо (умова), то (результат) [1, 5, 6, 13, 15].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України за темою 13.04 «Модельовання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (2013—2014 рр.) (номер державної реєстрації 0113U002102).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи — розробити технологію програмування розвитку силових здібностей у школярів молодших класів.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, загально-наукові методи теоретичного рівня, такі, як аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індук-

ція, а також загально-наукові методи емпіричного рівня: спостереження, тестування, експеримент.

Результати дослідження. Результати раніше виконаних досліджень дозволили розробити програму розвитку сили на основі врахування тренувальних ефектів силових навантажень [5, 6, 13, 15]. Встановлено, що використання першого варіанту комбінованого методу дає можливість отримати позитивні результати в силовій підготовленості школярів 2—4 класів через 3—9 занять; другий варіант комбінованого методу суттєво впливає на динаміку сили локальної групи м'язів. Використання рухливих ігор дає можливість на більш високому емоційному рівні розвивати силові здібності школярів.

Перший варіант комбінованого методу реалізовувався за наступною схемою (див. табл. 1):

1 місце. Вправи для м'язів рук і плечового поясу.

- вправи в режимі динамічних зусиль, 1 підхід, 4 рази, 45 с. відпочинку;
- вправи в режимі максимальних зусиль, 1 підхід, 2 рази, 45 с. відпочинку;
- вправи в режимі ізометричних зусиль, 1 підхід, 4 рази, 45 с. відпочинку;
- вправи в режимі повторних зусиль, 1 підхід, 9 раз, 45 с. відпочинку.

2 місце. Вправи для м'язів черевного пресу.

- вправи в режимі динамічних зусиль, 1 підхід, 4 рази, 45 с. відпочинку;
- вправи в режимі максимальних зусиль, 1 підхід, 2 рази, 45 с. відпочинку;

Програма розвитку сили у школярів молодших класів. Комбінований метод розвитку сили. I варіант.
(1—3 заняття)

№	Зміст	Метод	Кількість повторів	Інтервал відпочинку	Методичні вказівки
1 місце. Вправи для м'язів рук і плечового поясу.					
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на колінах	метод динамічних зусиль	4	45	Вправу виконувати максимально швидко
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи з навантаженням (набивний м'яч)	метод максимальних зусиль	2	45	
3	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на колінах	метод ізометричних зусиль	4	45	Вправу виконувати з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с)
4	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на колінах	метод повторних зусиль	9	45	
2 місце. Вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу					
1	З положення лежачи на спині підняття в сід	метод динамічних зусиль	4	45	Вправу виконувати максимально швидко
2	Із вису спиною до гімнастичної стінки підняття ніг до прямого кута	метод максимальних зусиль	2	45	
3	Із положення лежачи на похило поставленій лаві підняття ніг до прямого кута	метод ізометричних зусиль	4	45	Вправу виконувати з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с)
4	Із положення лежачи на похило поставленій лаві підняття ніг до торкання за головою	метод повторних зусиль	9	45	Ноги випрямлені
3 місце. Вправи для розвитку сили м'язів спини					
1	З положення лежачи на животі підняття і опускання тулуба максимально швидко.	метод динамічних зусиль	4	45	Вправу виконувати максимально швидко
2	З положення лежачи на животі на коні ногами зачепитися за рейку гімнастичної стінки, підняття і опускання тулуба	метод максимальних зусиль	2	45	
3	Виконати підняття і опускання тулуба з двома зупинками і утриманням 5 с в кожному із статичних положень	метод ізометричних зусиль	4	45	Вправу виконувати з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с) (утримання виконати у верхній точці і в горизонтальному положенні)
4	В.п. те саме, підняття і опускання тулуба	метод повторних зусиль	9	45	
4 місце. Вправи для розвитку сили м'язів ніг					
1	Присідання	метод динамічних зусиль	4	45	Вправу виконувати максимально швидко
2	Присідання з тягарем (набивний м'яч, гантелі)	метод максимальних зусиль	2	45	

Продовження таблиці 1

№	Зміст	Метод	Кількість повторів	Інтервал відпочинку	Методичні вказівки
3	Присідання з тягарем і зупинками	метод ізометричних зусиль	4	45	Вправу виконувати з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с) (90°, 135°)
4	Присідання	метод повторних зусиль	9	45	

Таблиця 2

Програма розвитку сили у школярів молодших класів. Комбінований метод розвитку сили. II варіант.
(4—6 заняття)

№	Зміст	Кількість підходів	Кількість повторів	Інтервал відпочинку	Методичні вказівки
Метод динамічних зусиль. Вправи для м'язів рук і плечового поясу					
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на колінах	4	5	45	Вправу виконувати максимально швидко
2	Згинання й розгинання рук у висі лежачи	3	5	45	
Метод максимальних зусиль. Вправи для м'язів рук і плечового поясу					
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на колінах з опором	4	3	45	Вправу виконувати у зручному темпі
2	Згинання й розгинання рук у висі лежачи з опором	3	3	45	
Метод ізометричних зусиль. Вправи для м'язів рук і плечового поясу					
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на колінах з двома зупинками (90, 135°)	2	5	45	Вправу виконувати з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (3 с)
2	Згинання й розгинання рук у висі лежачи з двома зупинками (90, 135°)	2	5	45	
Метод повторних зусиль. Вправи для м'язів рук і плечового поясу					
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на колінах	4	7	45	Вправу виконувати у зручному темпі
2	Згинання й розгинання рук у висі лежачи	3	7	45	

Таблиця 3

Програма розвитку сили у школярів молодших класів. Рухливі ігри типу естафети, 7—9 заняття

№	Назва естафети, гри	Кількість повторів	Інтервал відпочинку	Методичні вказівки
1	Перенесення м'ячів	2	30	Слідкувати за дотриманням правил гри й технікою виконання вправ
2	Перестав лавочку	2	30	
3	Естафета-тачка	2	30	
4	Естафета зі згинанням-розгинанням рук в упорі лежачи на колінах	2	30	

Таблиця 4
Результати тестування силової підготовленості
хлопчиків 2 класу контрольної групи (n=12)

№	Назва тесту	До експерименту		Після експерименту		p
		X	s	X	s	
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, рази	20,4	8,8	21,7	6,4	>0,05
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с	3,1	1,3	2,9	1,1	>0,05
3	Згинання й розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині), рази	5,9	2,2	6,0	1,7	>0,05
4	Вис на зігнутих руках, с	11,5	11,8	12,5	11,0	>0,05
5	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, рази	19,7	3,7	19,8	3,6	>0,05
6	3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, рази	12,1	1,2	12,0	1,0	>0,05
7	Стрибок у довжину з місця, см	134,6	13,9	133,8	12,5	>0,05

- вправи в режимі ізометричних зусиль, 1 підхід, 4 рази, 45 с. відпочинку;
 - вправи в режимі повторних зусиль, 1 підхід, 9 раз, 45 с. відпочинку.
- 3 місце. Вправи для м'язів спини.
- вправи в режимі динамічних зусиль, 1 підхід, 4 рази, 45 с. відпочинку;
 - вправи в режимі максимальних зусиль, 1 підхід, 2 рази, 45 с. відпочинку;
 - вправи в режимі ізометричних зусиль, 1 підхід, 4 рази, 45 с. відпочинку;
 - вправи в режимі повторних зусиль, 1 підхід, 9 раз, 45 с. відпочинку.

4 місце. Вправи для м'язів ніг.

- вправи в режимі динамічних зусиль, 1 підхід, 4 рази, 45 с. відпочинку;
- вправи в режимі максимальних зусиль, 1 підхід, 2 рази, 45 с. відпочинку;
- вправи в режимі ізометричних зусиль, 1 підхід, 4 рази, 45 с. відпочинку;
- вправи в режимі повторних зусиль, 1 підхід, 9 раз, 45 с. відпочинку.

Другий варіант комбінованого методу включав в себе вправи для локальної групи м'язів (вправи для м'язів рук і плечового поясу (див. табл. 2):

- 1 місце. Вправи в режимі динамічних зусиль:

- 7 підходів по 5 повторень з інтервалом відпочинку між підходами 30—60 с.
- 2 місце. Вправи в режимі максимальних зусиль:
- 7 підходів по 3 повторення з інтервалом відпочинку між підходами 30—60 с;
- 3 місце. Вправи в режимі ізометричних зусиль:
- 4 підходи по 5 повторень з інтервалом відпочинку між підходами 30—60 с;
- 4 місце. Вправи в режимі повторних зусиль:
- 7 підходів по 7 повторень з інтервалом відпочинку між підходами 30—60 с.

В експериментальних класах уроки з розвитку сили проводилися за схемою: комбінований метод, варіант I — 1—3 заняття, комбінований метод, варіант II — 4—6 заняття, ігровий метод — 7—9 заняття. У контрольних класах відповідно до програми здійснювався комплексний розвиток рухових здібностей на уроках фізичної культури.

У процесі експерименту реєструвалися результати в таких тестах:

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість.
3. Згинання і розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині).
4. Вис на зігнутих руках.
5. 3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.
6. 3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с.
7. Стрибок у довжину з місця.

Тестування проводилося до початку експерименту, після трьох, шести і дев'яти занять. Результати тестування наведені в таблицях 1—2.

У хлопчиків контрольної групи в процесі експерименту за більшістю показників не спостерігається статистично достовірного покращення результатів тестування (див. табл. 4—12). Так, у хлопчиків 2 класу відмічається тенденція до покращення результатів у тесті №1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», у хлопчиків 3 класу покращуються результати у тесті №6 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, рази» ($p < 0,08$), у хлопчиків 4 класу покращуються результати в тесті №3 «Згинання і розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині)» ($p < 0,05$), але погіршуються статистично достовірно результати в тесті №7 «Стрибок у довжину з місця» ($p < 0,021$).

У хлопчиків експериментальної групи відмічається статистично достовірне покращення результатів у тестах №1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», тесті №2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість», тесті №3 «Згинання і розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині)», тесті №6 «3 положення лежачи на

Таблиця 5

Результати тестування силової підготовленості хлопчиків 3 класу контрольної групи (n=15)

№	Назва тесту	До експерименту		Після експерименту		p
		X	s	X	s	
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, рази	13,9	2,5	14,4	2,2	>0,05
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с	3,2	1,1	2,9	,6	>0,05
3	Згинання й розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині), рази	4,5	1,1	4,7	1,2	>0,05
4	Вис на зігнутих руках, с	4,3	3,4	5,1	4,2	>0,05
5	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, рази	15,8	1,5	15,7	1,2	>0,05
6	3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, рази	10,5	2,1	11,0	1,8	<0,008
7	Стрибок у довжину з місця, см	114,6	14,8	115,4	14,9	>0,05

Таблиця 7

Результати тестування силової підготовленості хлопчиків 2 класу експериментальної групи (n=12)

№	Назва тесту	До експерименту		Після експерименту		p
		X	s	X	s	
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, рази	17,4	6,3	19,4	6,9	<0,001
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с	2,7	,5	2,6	,5	>0,05
3	Згинання й розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині), рази	6,0	2,0	6,1	1,9	>0,05
4	Вис на зігнутих руках, с	10,7	6,3	10,2	5,6	>0,05
5	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, рази	15,7	3,2	15,8	2,7	>0,05
6	3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, рази	11,8	1,2	11,8	1,1	<0,008
7	Стрибок у довжину з місця, см	129,8	9,5	134,1	9,1	<0,003

Таблиця 6

Результати тестування силової підготовленості хлопчиків 4 класу контрольної групи (n=12)

№	Назва тесту	До експерименту		Після експерименту		p
		X	s	X	s	
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, рази	18,8	5,4	18,9	4,9	>0,05
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с	2,7	,5	2,6	,4	<0,013
3	Згинання й розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині), рази	6,4	1,0	7,0	1,3	<0,05
4	Вис на зігнутих руках, с	14,9	8,2	15,1	7,9	>0,05
5	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, рази	20,5	3,2	20,2	2,9	>0,05
6	3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, рази	13,4	1,4	13,4	1,1	>0,008
7	Стрибок у довжину з місця, см	136,7	9,2	135,8	8,7	<0,021

Таблиця 8

Результати тестування силової підготовленості хлопчиків 3 класу експериментальної групи (n=12)

№	Назва тесту	До експерименту		Після експерименту		p
		X	s	X	s	
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, рази	14,5	6,3	17,4	7,6	<0,025
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с	2,9	,8	2,8	,7	<0,002
3	Згинання й розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині), рази	4,2	,9	5,5	,8	<0,001
4	Вис на зігнутих руках, с	11,2	9,2	11,3	8,5	>0,05
5	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, рази	19,5	2,7	19,5	2,9	>0,05
6	3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, рази	12,1	2,1	12,1	1,3	>0,05
7	Стрибок у довжину з місця, см	120,5	6,1	122,5	7,4	<0,001

Таблиця 9

Результати тестування силової підготовленості хлопчиків 4 класу експериментальної групи (n=12)

№	Назва тесту	До експерименту		Після експерименту		p
		X	s	X	s	
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, рази	16,1	5,0	17,7	5,3	<0,001
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с	2,8	,6	2,8	,5	>0,05
3	Згинання й розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині), рази	5,6	,9	6,2	,9	<0,001
4	Вис на зігнутих руках, с	15,7	11,3	15,5	11,2	>0,05
5	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, рази	19,9	3,6	19,5	3,0	>0,05
6	3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, рази	12,3	1,5	12,1	,9	>0,05
7	Стрибок у довжину з місця, см	134,2	10,8	137,5	10,7	<0,05

Таблиця 11

Порівняльна характеристика силової підготовленості хлопчиків 3 класу після експерименту (n=12)

№	Назва тесту	Контрольна група		Експериментальна група		p
		X	s	X	s	
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, рази	14,4	2,2	17,4	7,6	>0,05
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с	2,9	,6	2,8	,7	>0,05
3	Згинання й розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині), рази	4,7	1,2	5,5	,8	>0,05
4	Вис на зігнутих руках, с	5,1	4,2	11,3	8,5	<0,05
5	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, рази	15,7	1,2	19,5	2,9	<0,05
6	3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, рази	11,0	1,8	12,1	1,3	>0,05
7	Стрибок у довжину з місця, см	115,4	14,9	122,5	7,4	>0,05

Таблиця 10

Порівняльна характеристика силової підготовленості хлопчиків 2 класу після експерименту (n=12)

№	Назва тесту	Контрольна група		Експериментальна група		p
		X	s	X	s	
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, рази	21,7	6,4	19,4	6,9	>0,05
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с	2,9	1,1	2,6	,5	>0,05
3	Згинання й розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині), рази	6,0	1,7	6,1	1,9	>0,05
4	Вис на зігнутих руках, с	12,5	11,0	10,2	5,6	>0,05
5	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, рази	19,8	3,6	15,8	2,7	<0,01
6	3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, рази	12,0	1,0	11,8	1,1	>0,05
7	Стрибок у довжину з місця, см	133,8	12,5	134,1	9,1	>0,05

Таблиця 12

Порівняльна характеристика силової підготовленості хлопчиків 4 класу після експерименту (n=12)

№	Назва тесту	Контрольна група		Експериментальна група		p
		X	s	X	s	
1	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, рази	18,9	4,9	17,7	5,3	>0,05
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с	2,6	,4	2,8	,5	>0,05
3	Згинання й розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині), рази	7,0	1,3	6,2	,9	>0,05
4	Вис на зігнутих руках, с	15,1	7,9	15,5	11,2	>0,05
5	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, рази	20,2	2,9	19,5	3,0	>0,05
6	3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, рази	13,4	1,1	12,1	,9	<0,05
7	Стрибок у довжину з місця, см	135,8	8,7	137,5	10,7	>0,05

череві піднімання тулуба вгору за 10 с» й тесті №7 «Стрибок у довжину з місця».

Так хлопчики 2 класу статистично достовірно поліпшили результати в тесті №1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($p < 0,001$), тесті №6 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» ($p < 0,008$), тесті №7 «Стрибок у довжину з місця» ($p < 0,003$). Хлопчики 3 класу статистично достовірно поліпшили результати в тесті №1 «Згинання й розгинання рук в упорі лежачи» ($p < 0,001$), тесті №2 «Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість» ($p < 0,002$), тесті №3 «Згинання і розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині)» ($p < 0,001$), тесті №6 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, рази» ($p < 0,001$). Хлопчики 4 класу статистично достовірно поліпшили результати в тесті №1 «Згинання й розгинання рук в упорі лежачи» ($p < 0,001$), тесті №3 «Згинання й розгинання рук у змішаному висі на канаті (перекладині)» ($p < 0,001$), тесті №7 «Стрибок у довжину з місця» ($p < 0,05$).

Порівняння рівня силової підготовленості хлопчиків контрольної і експериментальної груп після експерименту показало, що у хлопчиків 2 класу розбіжності між результатами тестування статистично не достовірні. У хлопчиків 3 класу статистично достовірно кращі результати показують хлопчики експериментальної групи у тестах №4 і №5 ($p < 0,05$). У хлопчиків 4 класу спостерігаються статистично недостовірні розбіжності в результатах тестування.

Таким чином, програмування розвитку силових здібностей, використання програм статистично достовірно впливає на приріст відносної і швидкісної сили у хлопчиків 2—4 класів ($p < 0,001$).

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що програмування розвитку рухових здібностей здійснюється на основі причинно-наслідкових зв'язків «доза-ефект» з врахуванням термінової і довготривалої адаптації організму. Однією з конструкцій програмування є подача матеріалу у формі правил: якщо (умова), то (результат).

2. У хлопчиків контрольної групи в процесі експерименту за більшістю показників не спостерігається статистично достовірного покращення результатів тестування.

3. У хлопчиків експериментальної групи відмічається статистично достовірне покращення результатів у тестах №1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», тесті №2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість», тесті №3 «Згинання і розгинання рук у змішаному висі на ка-

наті (перекладині)», тесті №6 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» й тесті №7 «Стрибок у довжину з місця».

4. Програмування розвитку силових здібностей, використання програм статистично достовірно впливає на приріст відносної і швидкісної сили в дівчаток 2—4 класів ($p < 0,001$).

Список літератури

1. *Іващенко О.В.* Нормативные показатели тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки юных гимнасток 6—8 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Иващенко О.В. — М.: НИИ физиологии детей и подростков, 1988. — 17 с.
2. *Марченко С.І.* Моделювання розвитку швидкості у школярів 2—4 класів засобами рухливих ігор // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — № 10. — С. 10—15.
3. *Тітаренко А.А.* Особливості розвитку рухових здібностей у дівчаток молодшого шкільного віку / Тітаренко А.А. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2010. — № 9. — С. 3—12.
4. *Фомин Н.А.* На пути к спортивному мастерству / Фомин Н.А., Филин В.П. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 160 с.
5. *Худолей О.Н.* Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие / Худолей О.Н., Шлемин А.М. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с.
6. *Худолей О.Н.* Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
7. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Вид. 4. — Харків: ОВС, 2008. — 464 с.
8. *Худолій О.М.* Особливості розвитку швидкісної сили у школярів молодших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, Д. Т. Мірошниченко // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2012. — № 10. — С. 3—8. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.10.825>.
9. *Худолій О.М.* Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / Худолій О.М., Забора А.В. // Теорія і практика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2001. — № 1. — С. 3—12. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.1>
10. *Худолій О.М.*, Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення I / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2011. — № 1. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.1.683>
11. *Худолій О.М.*, Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення II / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2011. — № 2. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.2.690>
12. *Худолій О.М.*, Особливості методики розвитку сили у дівчаток молодшого шкільного віку / Худолій О.М., Тітаренко А.А. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2012. — № 2. —

- С. 3—18, 35—40. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.2.767>
13. Худолій О.М., Особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку / Худолій О.М., Титаренко А.А. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2010. — № 8. — С. 3—12. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2010.8.644>
14. Худолій О.М., Особливості програмування розвитку сили у дівчаток молодших класів / Худолій О.М., Іващенко О.В., Титаренко А.А. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 1. — С. 3—15. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1004>
15. Худолій О.М., Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків / Худолій О.М., Іващенко О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 2. — С. 3—16. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012>

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММИРОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У МАЛЬЧИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Худолей О.Н., Иващенко О.В., Титаренко А.А.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Реферат. Статья: 11 с., 12 табл., 54 источников.

Цель работы — разработать технологию программирования развития силовых способностей у школьников младших классов.

Методы исследования. Анализ и обобщение данных научно-методической и специальной литературы, общенаучные методы теоретического уровня, такие, как аналогия, анализ, синтез, абстрагирование, индукция, а также общенаучные методы эмпирического уровня: наблюдение, тестирование, эксперимент.

Результаты исследования.

Результаты ранее выполненных исследований позволили разработать программу развития силы на основе учета тренировочных эффектов силовых нагрузок. Установлено, что использование первого варианта комбинированного метода дает возможность получить позитивные результаты в силовой подготовленности школьников 2—4 классов через 3—9 занятий; второй вариант комбинированного метода существенно влияет на динамику силы локальной группы мышц. Использование подвижных игр дает возможность на высоком эмоциональном уровне развивать силовые способности школьников.

Первый вариант комбинированного метода реализовывался по следующей схеме:

1 место. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- упражнения в режиме динамических усилий, 1 подход, 4 раза, 45 с. отдыха;
- упражнения в режиме максимальных усилий, 1 подход, 2 раза, 45 с. отдыха;
- упражнения в режиме изометрических усилий, 1 подход, 4 раза, 45 с. отдыха;

• упражнения в режиме повторных усилий, 1 подход, 9 раз, 45 с. отдыха.
2 место. Упражнения для мышц брюшного пресса.

- упражнения в режиме динамических усилий, 1 подход, 4 раза, 45 с. отдыха;
- упражнения в режиме максимальных усилий, 1 подход, 2 раза, 45 с. отдыха;
- упражнения в режиме изометрических усилий, 1 подход, 4 раза, 45 с. отдыха;
- упражнения в режиме повторных усилий, 1 подход, 9 раз, 45 с. отдыха.

3 место. Упражнения для мышц спины.

- упражнения в режиме динамических усилий, 1 подход, 4 раза, 45 с. отдыха;
- упражнения в режиме максимальных усилий, 1 подход, 2 раза, 45 с. отдыха;
- упражнения в режиме изометрических усилий, 1 подход, 4 раза, 45 с. отдыха.
- упражнения в режиме повторных усилий, 1 подход, 9 раз, 45 с. отдыха.

4 место. Упражнения для мышц ног.

- упражнения в режиме динамических усилий, 1 подход, 4 раза, 45 с. отдыха;
- упражнения в режиме максимальных усилий, 1 подход, 2 раза, 45 с. отдыха;
- упражнения в режиме изометрических усилий, 1 подход, 4 раза, 45 с. отдыха;
- упражнения в режиме повторных усилий, 1 подход, 9 раз, 45 с. отдыха.

Второй вариант комбинированного метода включал у себя упражнения для локальной группы мышц (упражнения для мышц рук и плечевого пояса):

1 место. Упражнения в режиме динамических усилий: 7 подходов по 5 повторений с интервалом отдыха между подходами 30—60 с.

2 место. Упражнения в режиме максимальных усилий: 7 подходов по 3 повторения с интервалом отдыха между подходами 30—60 с;

3 место. Упражнения в режиме изометрических усилий: 4 подхода по 5 повторений с интервалом отдыха между подходами 30—60 с;

4 место. Упражнения в режиме повторих усилий: 7 подходов по 7 повторений с интервалом отдыха между подходами 30—60 с.

В экспериментальных классах уроки по развитию силы проводились по схеме: комбинированный метод, вариант I — 1—3 занятия, комбинированный метод, вариант II — 4—6 занятие, игровой метод — 7—9 занятие. В контрольных классах в соответствии с программой осуществлялось комплексное развитие двигательных способностей на уроках физической культуры.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что программирование развития двигательных способностей осуществляется на основе причинно-следственных связей «доза-

эффект» с учетом срочной и долговременной адаптации организма. Одной из конструкций программирования есть подача материала в форме правил: если (условие), то (результат).

2. Сравнение результатов силовой подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп после эксперимента показало, что у девочек 2 класса расхождения между результатами тестирования статистически достоверные в тесте 4 «Вис на согнутых руках» ($p < 0,05$) и тесте 7 «Прыжок в длину с места» ($p < 0,05$). У девочек 3 класса статистически достоверно лучшие результаты показывают девочки экспериментальной группы в тесте 3 «Сгибания и разгибания рук в смешанном висе на канате (перекладине)» ($p < 0,001$). У девочек 4 класса наблюдаются статистически достоверные расхождения в результатах теста 1 «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа» ($p < 0,01$) и теста 7 «Прыжок в длину» ($p < 0,01$).

3. Программирование развития силовых способностей, использования программ статистически достоверно влияет на прирост относительной и скоростной силы у девочек 2—4 классов ($p < 0,001$).

Ключевые слова: программирование, сила, младшие классы, мальчики.

FEATURES OF PROGRAMMING OF DEVELOPMENT OF FORCE FOR THE GIRLS OF JUNIOR CLASSES

Khudolii O.M., Ivashenco O.V., Titarenko A.A.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 11 p., 12 tables., 54 lit.

Aim of work — to work out technology of programming of developing power flairs for the schoolchildren of junior classes.

Research methods. Analysis and generalization of data of scientifically-methodical and special literature, scientific methods of theoretical level, such, as an analogy, analysis, synthesis, abstracting, induction, and also scientific methods of empiric level: supervision, testing, experiment.

Research results. The results of the before executed researches allowed to work out the program of development of force on the basis of account of training effects of the power loading. It is set that the use of the first variant of the combined method gives an opportunity to get positive results in power preparedness of schoolchildren of 2—4 classes through 3-9 employments; the second variant of the combined method substantially influences on the dynamics of force of local group of muscles. The use of movable games gives an opportunity at high emotional level to develop power flairs of schoolchildren.

The first variant of the combined method was realized on a next chart:

1 place. Exercises for the muscles of hands and humeral to the belt.

- exercises in the mode of dynamic efforts, 1 approach, 4 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of maximal efforts, 1 approach, 2 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of isometric efforts, 1 approach, 4 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of the repeated efforts, 1 approach, 9 times, 45 p. rest.

2 place. Exercises for the muscles of abs.

- exercises in the mode of dynamic efforts, 1 approach, 4 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of maximal efforts, 1 approach, 2 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of isometric efforts, 1 approach, 4 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of the repeated efforts, 1 approach, 9 times, 45 p. rest.

3 place. Exercises for the muscles of back.

- exercises in the mode of dynamic efforts, 1 approach, 4 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of maximal efforts, 1 approach, 2 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of isometric efforts, 1 approach, 4 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of the repeated efforts, 1 approach, 9 times, 45 p. rest.

4 place. Exercises for the muscles of feet.

- exercises in the mode of dynamic efforts, 1 approach, 4 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of maximal efforts, 1 approach, 2 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of isometric efforts, 1 approach, 4 times, 45 p. rest;
- exercises in the mode of the repeated efforts, 1 approach, 9 times, 45 p. rest.

The second variant of the combined method included for itself exercise for the local group of muscles (of exercise for the muscles of hands and humeral to the belt:

1 place. Exercises are in the mode of dynamic efforts: 7 approaches for 5 reiterations with the interval of rest between approaches 30—60 p.

2 place. Exercises are in the mode of maximal efforts: 7 approaches for 3 reiterations with the interval of rest between approaches 30—60 with;

3 place. Exercises are in the mode of isometric efforts: 4 approaches for 5 reiterations with the interval of rest between approaches 30—60 with;

4 place. Exercises are in the mode of repeated efforts: 7 approaches for 7 reiterations with the interval of rest between approaches 30—60 p.

In experimental classes on development of force conducted lesson on a chart: the combined method,

variant of I, is 1—3 employments, combined method, variant of II — 4—6 employment, playing method — 7—9 employment. In control classes in accordance with the program complex development of motive capabilities came true on the lessons of physical culture.

Conclusions

1. The analysis of scientifically-methodical literature testifies that programming of developing motive flairs comes true on the basis of dependence connections «dose-effect» taking into account urgent and of long duration adaptation of organism. One of constructions of programming is a serve of material in form rules: if (condition), then (result).

2. Comparison of results of power preparedness of girls control and experimental groups after an experiment showed that for girls 2 classes of divergence between the results of testing statistically reliable in dough 4 «Hang on arcuated hands» ($p < 0,05$) and dough 7 broad «Jump from a place» ($p < 0,05$). For girls 3 classes statistically for certain the best results are shown by the girls of experimental group in dough a 3 «Bending and unbending of hands in mixed hang on a rope (to the cross-bar)» ($p < 0,001$). For girls 4 classes are observed statistically reliable divergences in the results of test a 1 «Bending and unbending of hands in support, lying» ($p < 0,01$) and test 7 broad «Jump» ($p < 0,01$).

3. Programming of developing power flairs, uses of the programs statistically for certain influences on the increase of relative and speed force for the girls of 2-4 classes ($p < 0,001$).

Keywords: programming, force, junior classes, girls.

Інформація про авторів:

Худолій Олег Миколайович: ORCID 0000-0002-5605-9939; tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Іващенко Ольга Віталіївна: ORCID 0000-0002-2708-5636; tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Тітаренко Алла Анатоліївна: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет

імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Худолій О. М., Особливості програмування розвитку сили у дівчаток молодших класів / Худолій О. М., Іващенко О. В., Тітаренко А. А. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 3. — С. 3—12. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1020>

Стаття надійшла до редакції: 16.07.2013 р.

УДК 796.015.52-053.5

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Худолій О. М., Черненко С. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Донбаська державна машинобудівна академія, м. Краматорськ

Анотація. *Мета роботи* — визначити особливості формування рухових навичок у школярів молодших класів. Методи й організація дослідження. У роботі використані аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, загально-наукові методи теоретичного рівня, такі, як аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, а також загально-наукові методи емпіричного рівня: спостереження, тестування, експеримент. У дослідженні прийняли участь, у кожній паралелі класів по 48 учнів, всього — 172 учні.

Висновки. Експеримент типу 2³ дав змогу дослідити багатофакторну структуру режимів процесу навчання фізичним вправам школярів 1—4 класів, уточнити оптимальні співвідношення кількості підходів, кількості повторень у підході та інтервалу відпочинку у період навчання «кидків м'яча», акробатичних вправ та гімнастичних опорних стрибків на уроках фізичної культури.

Ключові слова: навчання; рухові навички; школярі молодших класів.

Постановка проблеми. Однією із проблем, які постають перед шкільним фізичним вихованням, є оптимізація навчального процесу школярів [11, 12, 19].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оптимізація процесу навчання фізичним вправам школярів молодших класів присвячені роботи А. А. Зданевич [1], О. В. Іващенко [2], В. Рибалко [4], Д. Т. Мірошніченко [5], О. М. Худолія [10, 12, 13, 15], О. М. Худолія, С. С. Єрмакова [14].

У попередніх роботах було з'ясовано, що на рівень рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку впливає співвідношення процесів навчання і розвитку рухових здібностей. Розвиток рухових здібностей є ефективним якщо вони стають складовою засвоєних рухових навичок (О. М. Худолій, О. В. Іващенко, С. О. Черненко [17, 18]). Встановлено, що ефективність навчання підвищується, якщо використовується метод алгоритмічних розпоряджень (О. М. Худолій [10, 15], О. В. Іващенко [2]) та враховуються режими чергування виконання вправ і відпочинку (О. М. Худолій [9], О. В. Іващенко [3], В. І. Мірошніченко [4]). Одним з методів вивчення особливостей формування рухових навичок у дітей і підлітків є моделювання, концепція якого викладена в роботах О. М. Худолія [9], О. М. Худолія, О. В. Іващенко [16], О. М. Худолія, С. С. Єрмакова [14].

Таким чином, вивчення особливостей формування рухових навичок у школярів молодших класів є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно плану

науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України за темою 13.04 «Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (2013—2014 рр.) (номер державної реєстрації 0113U002102).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи — визначити особливості формування рухових навичок у школярів молодших класів.

Методи й організація дослідження. У роботі використані аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури, загально-наукові методи теоретичного рівня, такі, як аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, а також загально-наукові методи емпіричного рівня: спостереження, тестування, експеримент.

У процесі постановки дослідження використані концептуальні підходи до планування експерименту в дослідженні ефективності процесу навчання й розробки моделей навчання, які були обґрунтовані в роботах О. М. Худолія, Т. В. Карпунець [7], О. М. Худолія, О. В. Іващенко [8], О. М. Худолія [9]. У дисертаційних роботах О. М. Худолія [13], О. В. Іващенко [3], В. І. Мірошніченко [4] визначено, що управління процесом навчання буде більш ефективним, якщо режими навчання будуть визначатися на основі регресійних моделей отриманих в результаті повного факторного експерименту типу ПФЕ 2^к.

У дослідженні були використані плани факторного експерименту типу ПФЕ 2³ (див. табл. 1). Досліджувалися рухові режими навчання метання м'яча в ціль школярів 1—4 класів, перекиду вперед школярів 1—2 класів, стрибка ноги нарізно через коня у ширину школярів 3 класу і стрибка зігнув-

Таблиця 1
Матриця факторного експерименту типу 2^3 у вивченні впливу різних режимів повторення вправи на рівень їх навченості

Експериментальні групи	Фактори		
	X_1 кількість підходів (раз)	X_2 кількість повторень у підході (раз)	X_3 інтервал відпочинку (с)
1	6	1	60
2	12	1	60
3	6	3	60
4	12	3	60
5	6	1	180
6	12	1	180
7	6	3	180
8	12	3	180

ши ноги через козла у ширину школярів 4 класу. Метою ПФЕ було оптимізувати режими навчання та визначити на основі аналізу рівнянь регресії особливості формування рухових навичок школярів 1—4 класів.

У педагогічному експерименті вивчався вплив кількості підходів (X_1), кількості повторень в підході (X_2) та інтервалів відпочинку (X_3) на зміну приросту рівня навченості вправам школярів 1—4 класів.

У процесі навчання легкоатлетичних і гімнастичних вправ у кожному занятті оцінювався альтернативним методом рівень навченості («виконав», «не виконав»), розраховувалася вірогідність виконання вправи ($p = n/m$, де n — кількість успішно виконаних спроб, m — загальна кількість спроб).

У навчанні дітей молодшого шкільного віку використовувався метод алгоритмічних розпоряджень. Перехід до наступної вправи здійснювався після трьох успішних спроб. У 1—4 класах вивча-

Таблиця 2
Навчальні завдання для навчання метанню м'яча у вертикальну ціль школярів молодших класів (А. А. Зданевич, 1995; В. Рибалко, 2005; модифіковано)

Вправи	Методика оцінки
1. Кидки м'яча об підлогу	Оцінка «0». М'яч лежить повністю на долоні, немає хлистоподібним руху кистю руки. Оцінка «1». Правильний та вільний хват коли вказівний і середній пальці розташовуються позаду м'яча, а великий і безіменний підтримують його збоку. Спостерігається характерне виконання хльосту, а саме швидкий рух проксимального суглоба у напрямі метання, потім його різке гальмування.
2. Кидки м'яча вперед-угору ноги на ширині плечей	Оцінка «0». Лікоть в початковому положенні знаходиться в стороні від голови, ноги разом, виконується поштовх м'яча від плеча. Оцінка «1». М'яч над плечем трохи вище від голови, рука ледь зігнута в променезап'ястному суглобі, лікоть на рівні вуха, ліва рука трохи піднята уперед. Виконується хлистоподібний прискорений рух кисті.
3. Кидки м'яча вперед-угору ліва нога вперед	Оцінка «0». Перенесення ліктя руки, яка метає, убик від тулуба, в початковому положенні маса тіла знаходиться на носі, що стоїть попереду, ліва рука опущена вниз. Оцінка «1». З вихідного положення ліва нога вперед, тулуб нахилений назад, маса тіла зміщена на трохи зігнуту праву ногу, рука з м'ячем відведена вгору-назад, ліва-піднята вперед-угору. Виконається послідовне включення в роботу правої ноги, тулуба, лівої ноги й метальної руки.
4. Кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання	Оцінка «0». Нахил тулуба вперед в момент випуску м'яча, відведення руки з м'ячем виконується через сторону, ліва нога згинається в колінному суглобі при метанні. Оцінка «1». Правильність виконання початкового положення, а саме стійки лівим боком у напрямку метання, ноги на ширині плечей, маса тіла на правій назовні (під кутом 25—45 градусів), виконується перенесення маси тіла на ліву ногу у момент прийняття положення «натягнутий лук», повороті тулуба обличчям у бік метання.
5. Кидки м'яча лівим боком до стінки	Оцінка «0». Відсутність повороту осі плечей лівим боком у напрямі метання після відведення м'яча; відсутність перенесення маси тіла на ногу, що стоїть попереду, за рахунок розгинання ноги, що стоїть ззаду, у момент тяги і ривка; немає хльостоподібного руху кистю у момент випуску м'яча, тулуб нахилиється убик, та вперед. Оцінка «1». Метання м'яча з того самого вихідного положення. Виконується повне випрямлення ніг, просування грудьми вперед — угору та хлистоподібний рух руки в момент останнього зусилля.
6. Кидки м'яча у ціль з відстані 3 м	Оцінка «0». Відсутність правильного початкового положення, перенесення маси тіла на ногу, що стоїть попереду, згинання правої ноги у момент перенесення маси тіла вперед, немає попадання в ціль. Оцінка «1». Метання м'яча з того самого вихідного положення. Стежити за своєчасним випуском м'яча, попадання в ціль.
7. Кидки м'яча у ціль з відстані 5 м	Те саме
8. Кидки м'яча у ціль з відстані 8 м	Те саме

лися метання м'яча у вертикальну ціль, перекиду вперед, стрибку через козла ноги нарізно і зігнувши ноги [1, 6, 10].

Метання м'яча вертикальну ціль (див. табл. 2). Техніка метання у вертикальну ціль: встати лівим боком до цілі, ноги на ширині плечей. Згинаючи праву ногу, нахилити тулуб управо. Праву руку з м'ячем відвести управо, ліву руку зігнути перед грудьми. Кидок виконується за рахунок активного розгинання правої ноги, повороту грудьми у бік метання і перенесення маси тіла на ліву ногу з прийняттям положення натягнутого лука: обидві ноги випрямлені в колінних суглобах, права ставиться з носка, ліва стоїть на усій стопі, рука з м'ячем зігнута під кутом приблизно 120° і відведена назад. З цього положення без затримки і фіксації випрямити тулуб і пронести руку з м'ячем над плечем. Після випуску м'яча тулуб повернути наліво, ліву руку відвести убік.

Навчання метанням у вертикальну ціль здійснювалося у 1—4 класах за програмою наведеною в таблиці 2.

Навчання перекиду вперед проводилося у 1—2 класах. *Техніка виконання.* Кувирик вперед — рух тіла вперед з повним обертом з послідовна дотиканням плечима і спиною до підлоги. Кувирик вперед виконується з положення упору присівши, потрібно поставити руки вперед на 30—40 см від носків ніг і, спираючись на руки, розігнути ноги. Сильно згинаючи спину і опускаючи голову на груди впасти вперед, згинаючи руки. Утримуючи падіння, м'яко впертися шиєю в лопатками, швидко згрупуватися і зробити пережат вперед.

Навчальні завдання:

1. З положення сидячи на підлозі в групуванні пережат назад і повернення у в.п.
2. З упору присів пережат назад в групуванні і повернення у в.п.
3. З упору стоячи ноги нарізно кувирик вперед в сід ноги нарізно.
4. З упору стоячи ноги нарізно кувирик вперед в сід в групуванні.
5. З упору стоячи ноги нарізно кувирик вперед в упор присівши.
6. З упору присівши кувирик вперед.
7. З основної стійки кувирик вперед.
8. Три кувирики вперед в зручному темпі.

Опорний стрибок ноги нарізно через коня в ширину (3 клас). Навчальні завдання:

1. З упору лежачи поштовхом ніг перейти в упор стоячи ноги нарізно і швидко випрямитися.
2. З 2—3 кроків розбігу вскок в упор присівши і зіскок ноги нарізно.
3. З 2—3 кроків розбігу стрибок в упор стачи зігнувшись ноги нарізно на коні з ручками і зіскок прогнувшись.

4. З присіду на коні стрибок ноги нарізно через коня або козла, який стоїть упереді.
5. Стрибок ноги нарізно через коня з ручками у ширину з місця.
6. Стрибок ноги нарізно через козла у довжину.
7. Стрибок ноги нарізно через козла в довжину, але мостик на відстані 1 м від снаряду.
8. Те саме, але через коня в ширину.

Опорний стрибок зігнувши ноги через козла в ширину (4 клас). Навчальні завдання:

1. З упору лежачи одночасним поштовхом рук і ногами присід, руки вперед.
2. В упорі присів стрибки з опорою руками.
3. З розбігу 3 м вскок в упор присівши на козла і в темпі зіскок зігнувши ноги.
4. З упору присівши, руки на ліві, стрибок зігнувши ноги через гімнастичну лаву.
5. З 5—7 кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через козла в ширину.
6. З 5—7 кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через козла у ширину, але стрибнути якомога далі від снаряду.
7. Стрибок зігнувши ноги через козла у ширину, але з повного розбігу.
8. З повного розбігу стрибок зігнувши ноги через козла у ширину, але мостик на відстані 1 м.

У дослідженні прийняли участь, у кожній паралелі класів по 48 учнів, всього — 172 учні.

Результати дослідження. Результати факторно-експерименту наведені в таблицях 3—4.

Аналіз рівнянь регресії показав, що в учнів *першого класу* на приріст рівня навченості *першій* вправі «кидки м'яча об підлогу» позитивно впливає кількість повторень у підході (X_2) та негативно — взаємодія кількості підходів з кількістю повторень в підході (X_1X_2) (див. табл. 1). На приріст рівня навченості *другій* вправі «кидки м'яча вперед-угору ноги на ширині плечей» позитивно впливає кількість повторень (X_2) та негативно — взаємодія кількості підходів з кількістю повторень в підході (X_1X_2). На приріст рівня навченості *третьої* вправі «кидки м'яча вперед-угору ліва нога вперед» позитивно впливають кількість підходів (X_1) і кількість повторень (X_2). Спостерігається позитивний вплив на приріст рівня навченості *четвертій* вправі «кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання» кількості підходів (X_1) і взаємодії кількості підходів з інтервалами відпочинку (X_1X_3).

Таким чином, на ефективність процесу навчання школярів *першого класу* «кидку м'яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12, кількості повторень у підході до 3 раз, інтервал відпочинку триває 60—180 с. Акцент у виборі режиму навчання робиться на кількості повторень у підході.

Регресійна залежність результатів приросту рівня навчаності кидків малого м'яча у ціль від кількості підходів (X_1), кількості повторів у підході (X_2) та інтервалів відпочинку (X_3) у школярів 1—4 класів

Клас	Кількість вправ	Рівняння регресії для кодованих перемінних
1	1. Кидки м'яча об підлогу	$Y = 0,504 + 0,086X_1 - 0,049X_1X_2$
	2. Кидки м'яча вперед-угору ноги на ширині плечей	$Y = 0,544 + 0,079X_2 - 0,091X_1X_2$
	3. Кидки м'яча вперед-угору ліва нога вперед	$Y = 0,474 + 0,056X_1 + 0,066X_2$
	4. Кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання	$Y = 0,46 + 0,058X_1 + 0,043X_1X_3$
2	1. Кидки м'яча об підлогу	$Y = 0,646 + 0,049X_1 + 0,046X_2 - 0,046X_1X_2$
	2. Кидки м'яча вперед-угору ноги на ширині плечей	$Y = 0,634 + 0,049X_2 - 0,049X_1X_2$
	3. Кидки м'яча вперед-угору ліва нога вперед	$Y = 0,634 + 0,049X_1 + 0,049X_2 - 0,071X_3$
	4. Кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання	$Y = 0,649 + 0,081X_1 + 0,066X_2$
3	1. Кидки м'яча об підлогу	$Y = 0,605 + 0,055X_1 + 0,065X_1X_2X_3$
	2. Кидки м'яча вперед-угору ноги на ширині плечей	$Y = 0,633 + 0,073X_3$
	3. Кидки м'яча вперед-угору ліва нога вперед	$Y = 0,633 + 0,069X_2 + 0,059X_3$
	4. Кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання	$Y = 0,675 + 0,06X_1 + 0,08X_2$
	5. Кидки м'яча лівим боком до стінки	$Y = 0,59 + 0,128X_1 - 0,07X_1X_2 + 0,088X_3$
4	1. Кидки м'яча об підлогу	$Y = 0,549 + 0,046X_2X_3$
	2. Кидки м'яча вперед-угору ноги на ширині плечей	$Y = 0,616 + 0,054X_1$
	3. Кидки м'яча вперед-угору ліва нога вперед	$Y = 0,511 + 0,074X_2$
	4. Кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання	$Y = 0,671 + 0,051X_1 + 0,039X_2$
	5. Кидки м'яча лівим боком до стінки	$Y = 0,636 + 0,119X_1 + 0,066X_2$

На зміни показників приросту рівня навчаності школярів *другого класу першій* вправі «кидки м'яча об підлогу» позитивно впливають кількість підходів (X_1) й кількість повторень (X_2), негативно — взаємодія кількості підходів з кількістю повторень в підході (X_1X_2). На приріст рівня навчаності *другій* вправі «кидки м'яча вперед-угору ноги на ширині плечей» позитивно впливає кількість повторень (X_2), негативно — взаємодія кількості підходів з кількістю повторень в підході (X_1X_2). На приріст рівня навчаності *третьої* вправі «кидки м'яча вперед-угору ліва нога вперед» позитивно впливає кількість підходів (X_1) і кількість повторень в підході (X_2), негативно — інтервал відпочинку (X_3). На приріст рівня навчаності *четвертій* вправі «кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання» позитивно впливають кількість підходів (X_1) та кількість повторень у підході (X_2).

Таким чином, на ефективність процесу навчання школярів *другого класу* «кидку м'яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12 раз, кількості повторень

у підході до 3 раз й зменшенні інтервалу відпочинку до 60 с.

На зміни показників приросту рівня навчаності школярів *третього класу першій* вправі «кидки м'яча об підлогу» позитивно впливають кількість підходів (X_1), взаємодія кількості підходів, кількості повторень та інтервалів відпочинку ($X_1X_2X_3$). На приріст рівня навчаності *другій* вправі «кидки м'яча вперед-угору ноги на ширині плечей» позитивно впливає інтервал відпочинку (X_3). На приріст рівня навчаності *третьої* вправі «кидки м'яча вперед-угору ліва нога вперед» позитивно впливає кількість повторів (X_2) та інтервал відпочинку (X_3). На приріст рівня навчаності *четвертій* вправі «кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання» позитивно впливають кількість підходів (X_1) і кількість повторень (X_2). На приріст рівня навчаності *п'ятій* вправі «кидки м'яча лівим боком до стінки» позитивно впливає кількість підходів (X_1), інтервал відпочинку (X_3), негативно — взаємодія кількості підходів з кількістю повторень у підході (X_1X_2).

Регресійна залежність результатів приросту рівня навченості гімнастичних вправ від кількості підходів (X_1), кількості повторень у підході (X_2) та інтервалів відпочинку (X_3) у школярів 1-4 класів

Клас	Кількість вправ	Рівняння регресії для кодованих перемінних
1	1. З положення сидячи на підлозі в групуванні переكات назад і повернення у в.п.	$Y = 0,45 + 0,108X_1 + 0,078X_3$
	2. З упору присів переكات назад в групуванні і повернення у в.п.	$Y = 0,57 - 0,063X_1X_2$
	3. З упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в сід ноги нарізно	$Y = 0,561 + 0,096X_1 + 0,056X_2$
	4. З упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в сід в групуванні	$Y = 0,55 + 0,091X_1$
	5. З упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в упор присівши	$Y = 0,64 + 0,064X_1$
2	1. З положення сидячи на підлозі в групуванні переكات назад і повернення у в.п.	$Y = 0,504 + 0,071X_2$
	2. З упору присів переكات назад в групуванні і повернення у в.п.	$Y = 0,658 + 0,095X_2$
	3. З упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в сід ноги нарізно	$Y = 0,628 + 0,01X_2$
	4. З упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в сід в групуванні	$Y = 0,629 + 0,064X_1$
	5. З упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в упор присівши	$Y = 0,663 + 0,078X_2$
3	1. З упору лежачи поштовхом ніг перейти в упор стоячи ноги нарізно і швидко випрямитися	$Y = 0,636 + 0,054X_2$
	2. З 2—3 кроків розбігу вскок в упор присівши і зіскок ноги нарізно	$Y = 0,703 + 0,053X_2 - 0,08X_3$
	3. З 2—3 кроків розбігу срибок в упор стячи зігнувшись ноги нарізно на коні з ручками і зіскок прогнувшись	$Y = 0,711 + 0,069X_2$
	4. З присіду на коні стрибок ноги нарізно через козла або козла, який стоїть упереді	$Y = 0,714 + 0,066X_2$
	5. Стрибок ноги нарізно срез козла з ручками в ширину з місця	$Y = 0,663 + 0,06X_2 - 0,06X_1X_3$
4	1. З упору лежачи одночасним поштовхом рук і ногами присід, руки уперед	$Y = 0,628 + 0,07X_1 + 0,43X_2$
	2. В упорі присів стрибки з опорою руками	$Y = 0,613 + 0,055X_1 + 0,075X_2$
	3. З розбігу 3 м вскок в упор присівши на козла і в темпі зіскок зігнувши ноги	$Y = 0,739 - 0,061X_1X_2 + 0,061X_1X_2X_3$
	4. З упору присівши, руки на лаві, стрибок зігнувши ноги через гімнастичну лаву	$Y = 0,739 + 0,061X_1$
	5. З 5—7 кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через козла в ширину	$Y = 0,68 + 0,05X_2 - 0,06X_1X_2$

Таким чином, на ефективність процесу навчання школярів *третього класу* «кидку м'яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12 раз, кількості повторень у підході до 3 раз й збільшення інтервалу відпочинку до 180 с. У процесі навчання акцентується увага на взаємодії кількості підходів і кількості повторень у підході.

На зміни показників приросту рівня навченості школярів *четвертого класу першій* вправі «кидки м'яча об підлогу» позитивно впливає взаємодія кількості повторень з інтервалами відпочинку (X_2X_3). На приріст рівня навченості *другій* вправі «кидки м'яча вперед-угору ноги на ширині плечей» позитивно впливає кількість підходів (X_1).

На приріст рівня навченості *третьої* вправі «кидки м'яча вперед-угору ліва нога вперед» позитивно впливає кількість повторень у підході (X_2). На приріст рівня навченості *четвертій* вправі «кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання» позитивно впливають кількість підходів (X_1) і кількість повторень (X_2). На приріст рівня навченості *п'ятій* вправі «кидки м'яча лівим боком до стінки» позитивно впливає кількість підходів (X_1) та кількість повторень у підході (X_2).

Таким чином, на ефективність процесу навчання школярів *четвертого класу* «кидку м'яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12 раз, кількості повторень у підході до 3 раз, інтервал відпочинку триває 60—

180 с. Акцентується увага на кількості повторень у підході й інтервалі відпочинку.

На приріст рівня навченості школярів *першого класу* перекиду уперед, *першому* завданню «з положення сидячи на підлозі в групуванні переكات назад і повернення у в. п.» позитивно впливає кількість підходів (X_1) та інтервал відпочинку (X_3) (див. табл. 4). На приріст рівня навченості *другому* завданню «з упору присів переكات назад у групуванні і повернення у в. п.» негативно впливає взаємодії кількості підходів з кількістю повторень (X_1X_2). На приріст рівня навченості *третьому* завданню «з упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в сід ноги нарізно» позитивно впливає кількість підходів (X_1) та кількість повторень (X_2). На приріст рівня навченості *четвертому* завданню «з упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в сід в групуванні» позитивно впливає кількість підходів (X_1). На приріст рівня навченості *п'ятому* завданню «з упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в упор присівши» позитивно впливає кількість підходів (X_1).

Таким чином, на ефективність процесу навчання школярів *першого класу* «перекиду вперед» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12 раз, кількість повторень у підході коливається в межах 1—3 рази, інтервал відпочинку — 60—180 с. У процесі навчання акцентується увага на кількості підходів.

На приріст рівня навченості школярів *другого класу* перекиду уперед, *першому* завданню «з положення сидячи на підлозі в групуванні переكات назад і повернення у в. п.» позитивно впливає кількість повторень у підході (X_1). На приріст рівня навченості *другому* завданню «з упору присів переكات назад у групуванні і повернення у в. п.» позитивно впливає кількість повторень у підході (X_2). На приріст рівня навченості *третьому* завданню «з упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в сід ноги нарізно» позитивно впливає кількість повторень у підході (X_2). На приріст рівня навченості *четвертому* завданню «з упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в сід в групуванні» позитивно впливає кількість підходів (X_1). На приріст рівня навченості *п'ятому* завданню «з упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед впритул присівши» позитивно впливає кількість повторень у підході підході (X_2).

Таким чином, на ефективність процесу навчання школярів *другого класу* «перекиду уперед» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до 3 раз, кількість підходів коливається в межах 6—12 раз, інтервал відпочинку — 60—180 с. Акцентується увага на кількості повторень вправи в підході.

На приріст рівня навченості школярів *третього класу* опорному стрибку «ноги нарізно через коня у ширину» *першому* завданню «з упору

лежачи поштовхом ніг перейти в упор стоячи ноги нарізно і швидко випрямитися» позитивно впливає кількість повторень у підході (X_2). На приріст рівня навченості *другому* завданню «з 2—3 кроків розбігу вскок в упор присівши і зіскок ноги нарізно» позитивно впливає кількість повторень (X_2), негативно — інтервал відпочинку (X_3). На приріст рівня навченості *третьому* завданню «з 2—3 кроків розбігу срибок в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно на коні з ручками і зіскок прогнувшись» позитивно впливає кількість повторень (X_2). На приріст рівня навченості *четвертому* завданню «з присіду на коні стрибок ноги нарізно через коня або козла, який стоїть упереді» позитивно впливає кількість повторень у підході (X_2). На приріст рівня навченості *п'ятому* завданню позитивно впливає кількість повторень (X_2) і взаємодії кількості підходів з інтервалами відпочинку (X_1X_3).

Таким чином, на ефективність процесу навчання школярів *третього класу* опорному стрибку «ноги нарізно через коня у ширину» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до 3 раз, кількість підходів коливається в межах 6—12 раз, інтервал відпочинку — 60—180 с. Акцентується увага на кількості повторень вправи в підході.

На приріст рівня навченості школярів *четвертого класу* опорному стрибку «зігнувши ноги через козла у ширину» *першому* завданню «з упору лежачи одночасним поштовхом рук і ногами присід, руки уперед» позитивно впливає кількість підходів (X_1) та кількість повторень у підході (X_2). На приріст рівня навченості *другому* завданню «в упорі присів стрибки з опорою руками» позитивно впливає кількість підходів (X_1) та кількість повторень у підході (X_2). На приріст рівня навченості *третьому* завданню «з розбігу 3 м вскок в упор присівши на козла і в темпі зіскок зігнувши ноги» позитивно впливає взаємодія кількості підходів з кількістю повторень у підході (X_1X_2) і взаємодія кількості підходів, кількість повторень у підході й інтервалу відпочинку ($X_1X_2X_3$). На приріст рівня навченості *четвертому* завданню «з упору присівши, руки на лаві, стрибок зігнувши ноги через гімнастичну лаву» позитивно впливає кількість підходів (X_1). На приріст рівня навченості *п'ятому* завданню «з 5—7 кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через козла у ширину» позитивно впливає кількість повторень у підході (X_2), негативно — взаємодія кількості підходів з кількістю повторень у підході (X_1X_2).

Таким чином, на ефективність процесу навчання школярів *четвертого класу* опорному стрибку «зігнувши ноги через козла у ширину» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до 3 раз, кількість підходів коливається в межах 6—12 раз, інтервал відпочинку — 60—180 с. Ак-

центрується увага на кількості повторень вправи в підході та кількості підходів.

Висновки

1. Експеримент типу 2³ дав змогу дослідити багатофакторну структуру режимів процесу навчання фізичним вправам школярів 1—4 класів, уточнити оптимальні співвідношення кількості підходів, кількості повторень у підході та інтервалу відпочинку у період навчання «кидків м'яча», акробатичних вправ та гімнастичних опорних стрибків на уроках фізичної культури.
2. На ефективність процесу навчання школярів 1—4 класів «кидку м'яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12, кількості повторень у підході до 3 раз, інтервал відпочинку триває 60—180 с. В школярів першого класу акцент у виборі режиму навчання робиться на кількості повторень у підході; школярів другого класу — на зменшенні інтервалу відпочинку до 60 с; школярів третього класу — на взаємодії кількості підходів і кількості повторень у підході; школярів четвертого класу — на кількості повторень у підході й інтервалі відпочинку.
3. На ефективність процесу навчання школярів *першого класу* «перекиду вперед» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12 раз, кількість повторень у підході коливається в межах 1—3 рази, інтервал відпочинку — 60—180 с. У процесі навчання акцентується увага на кількості підходів.
4. На ефективність процесу навчання школярів *другого класу* «перекиду вперед» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до 3 раз, кількість підходів коливається в межах 6—12 раз, інтервал відпочинку — 60—180 с. Акцентується увага на кількості повторень вправи в підході.
5. На ефективність процесу навчання школярів *третього класу* опорному стрибку «ноги нарізно через коня у ширину» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до 3 раз, кількість підходів коливається в межах 6—12 раз, інтервал відпочинку — 60—180 с. Акцентується увага на кількості повторень вправи в підході.
6. На ефективність процесу навчання школярів *четвертого класу* опорному стрибку «зігнувши ноги через козла у ширину» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до 3 раз, кількість підходів коливається в межах 6—12 раз, інтервал відпочинку — 60—180 с. Акцентується увага на кількості повторень вправи в підході та кількості підходів.

Перспективою подальших досліджень є визначення впливу режимів навчання на динаміку показників розвитку рухових здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

Список літератури

1. Зданевич А. А. У младших школьников — метание в цель / Зданевич А. А. // Физическая культура в школе. — 1995. — № 1. — С.13—16.
2. Иващенко О. В. Методика навчання гімнастичним вправам шкільної програми / Иващенко О. В. // Теорія та практика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2001. — № 01. — С. 26—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.7>
3. Иващенко О. В. Нормативные показатели тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки юных гимнасток 6—8 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Иващенко О. В. — М.: НИИ физиологии детей и подростков, 1988. — 17 с.
4. Мирошниченко В. И. Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста: Автореферат дис. канд. пед. наук. — М.: НИИФДП АПН СССР, 1988. — 24 с.
5. Мирошниченко Д. Т. Методика навчання акробатичним вправам учнів молодших класів / Мирошниченко Д. Т. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — № 12. — С. 29—31. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/view/38>
6. Рибалко В. Навчання техніки метання м'яча на уроках фізичної культури / Рибалко В. // Фізичне виховання в школі. — 2005. — №5. — С. 27—31.
7. Худолій О. М., Планування експерименту в дослідженні процесу підготовки юних гімнастів / Худолій О. М., Карпунець Т. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2002. — № 4. — С. 2—8. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2002.4.73>
8. Худолій О. М., Концептуальні підходи до розробки програми наукових досліджень у фізичному вихованні / Худолій О. М., Иващенко О. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2004. — № 4. — С. 2—5. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2004.4.140>
9. Худолей О. Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: Монография / Худолей О. Н. — Харків: «ОВС», 2005. — 336 с.
10. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х томах / Худолій О. М. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т.1. — 414 с.
11. Худолій О. М. Технологія навчання гімнастичним вправам. Доповідь 1 / Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — № 08. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2009.9.562>
12. Худолій О. М. Технологія навчання гімнастичним вправам. Доповідь 2 / Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — № 09. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2009.9.562>
13. Худолій О. М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7—13 років: Авто-

- реферат дисертації доктора наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.01. — К.: НУФВіС, 2011. — 44 с.
14. Худолій О.М., Закономірності процесу навчання юних гімнастів / Худолій О.М., Єрмаков С.С. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2011. — № 05. — С. 3—18, 35—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.707>
 15. Худолей О.Н. Закономерности формирования двигательных навыков у юных гимнастов // Наука в олимпийском спорте. — 2012. — № 1. — С. 36—46
 16. Худолій О.М., Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків / Худолій О.М., Іващенко О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 2. — С. 3—16. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012>
 17. Худолій О.М., Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам хлопчиків молодших класів / Худолій О.М., Іващенко О.В., Черненко С.О. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 1. — С. 21—26. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006>
 18. Худолій О.М. Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам дівчаток молодших класів / Худолій О.М., Іващенко О.В., Черненко С.О. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 2. — С. 43—47. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1016>
 19. Cieślicka M, Muszkieta R, Napierała M, Żukow W. Aktywność ruchowa młodzieży w Gnieźnie. [w:] (Red.) Marek Napierała, Radosław Muszkieta, Walery Żukow. Człowiek — rekreacja — zdrowie. WSG Bydgoszcz. 2009. 24—39.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Худолей О. Н., Черненко С. А.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды
Донбасская государственная машиностроительная академия, г. Краматорск

Реферат. Статья: 8 с., 4 табл., 19 источников.

Цель работы — определить особенности формирования двигательных навыков у школьников младших классов.

Методы и организация исследования. В работе использованы анализ и обобщение данных научной и специальной литературы, общенаучные методы теоретического уровня, такие, как аналогия, анализ, синтез, абстрагирование, индукция, а также общенаучные методы эмпирического уровня: наблюдение, тестирование, эксперимент. В исследовании приняли участие, в каждой параллели классов по 48 учеников, всего — 172 ученика.

Выводы. Эксперимент типа 23 дал возможность исследовать многофакторную структуру режимов процесса учебы физическим упражнениям школьников 1-4 классов, уточнить оптимальные соотношения количества подходов, количества повторений в подходе и интервала отдыха в период учебы «бросков мяча», акробатических упражнений и гимнастических опорных прыжков на уроках физической культуры.

На эффективность процесса обучения школьников 1—4 классов «броску мяча в вертикальную цель» положительно влияет увеличение количества подходов до 12, количества повторений в подходе до 3 раз, интервал отдыха длится 60—180 с. У школьников первого класса акцент в выборе режима обучения делается на количестве повторений в подходе; школьников второго класса — на уменьше-

нии интервала отдыха до 60 с; школьников третьего класса — на взаимодействии количества подходов и количества повторений в подходе; школьников четвертого класса — на количестве повторений в подходе и интервале отдыха.

На эффективность процесса обучения школьников первого класса «кувырка вперед» положительно влияет увеличение количества подходов до 12 раз, количество повторений в подходе колеблется в пределах 1—3 раза, интервал отдыха — 60—180 с. В процессе обучения акцентируется внимание на количестве подходов.

На эффективность процесса обучения школьников второго класса «кувырка вперед» положительно влияет увеличение количества повторений в подходе до 3 раз, количество подходов колеблется в пределах 6—12 раз, интервал отдыха — 60—180 с. Акцентируется внимание на количестве повторений упражнения в подходе.

На эффективность процесса обучения школьников третьего класса опорному прыжку «ноги врозь через коня в ширину» положительно влияет увеличение количества повторений в подходе до 3 раз, количество подходов колеблется в пределах 6—12 раз, интервал отдыха — 60—180 с. Акцентируется внимание на количестве повторений упражнения в подходе.

На эффективность процесса обучения школьников четвертого класса опорному прыжку, «со-

гнув ноги через козла в ширину» положительно влияет увеличение количества повторений в подходе до 3 раз, количество подходов колеблется в пределах 6—12 раз, интервал отдыха — 60—180 с.

Акцентируется внимание на количестве повторений упражнения в подходе и количестве подходов.

Ключевые слова: обучение; двигательные навыки; школьники младших классов.

FEATURES OF FORMING OF MOTIVE SKILLS FOR THE SCHOOLCHILDREN OF JUNIOR CLASSES

Khudolii O. M., Chernenko S. O.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
Donbas State Machine-building Academy, Kramatorsk

Report. Article: 8 p., 4 tables., 19 sources.

Target of work — to define the features of forming of motive skills for the schoolchildren of junior classes.

Methods and organization of research. An analysis and generalization of data of scientific and special literature, scientific methods of theoretical level are in-process used, such, as an analogy, analysis, synthesis, abstracting, induction, and also scientific methods of empiric level : supervision, testing, experiment. In research took part, in every parallel of classes for 48 students, all are 172 students.

Conclusions. Experiment of type 23 gave an opportunity to investigate the multivariable structure of the modes of process of studies to physical exercises of schoolchildren of 1—4 classes, to specify optimal correlations of amount of approaches, amount of reiterations in approach and interval of rest in the period of studies of «throws of ball», acrobatic exercises and gymnastic supporting jumps on the lessons of physical culture.

On efficiency of process of educating of schoolchildren of 1—4 classes in vertical aim» positively the increase of amount of approaches influences the «throw of ball to 12, amounts of reiterations in approach to 3 times, the interval of rest lasts 60—180 p. For the schoolchildren of A-one an accent in the choice of the mode of educating is done on the amount of reiterations in approach; schoolchildren of the second class — on reduction to the interval of rest to 60 with; schoolchildren of the third class — on cooperation of amount of approaches and amount of reiterations in approach; schoolchildren of fourth class — on the amount of reiterations in approach and interval of rest.

On efficiency of process of educating of schoolchildren of A-one of «cuverka forward» positively the increase of amount of approaches influences to 12 times, the amount of reiterations in approach hesitates within the limits of 1—3 times, interval of rest — 60—180 p. In the process of educating attention is accented on the amount of approaches.

On efficiency of process of educating of schoolchildren of the second class of «cuverka forward» positively the increase of amount of reiterations influences in approach to 3 times, the amount of approaches hesitates within the limits of 6—12 times, interval of rest — 60—180 p. attention on the amount of reiterations of exercise is Accented in approach.

On efficiency of process of educating of schoolchildren of the third class to the supporting jump of «leg in розь through a horse breadthways» positively the increase of amount of reiterations influences in approach to 3 times, the amount of approaches hesitates within the limits of 6—12 times, interval of rest — 60—180 p. attention on the amount of reiterations of exercise is Accented in approach.

On efficiency of process of educating of schoolchildren of fourth class to the supporting jump, «bending feet through a goat breadthways» positively the increase of amount of reiterations influences in approach to 3 times, the amount of approaches hesitates within the limits of 6—12 times, interval of rest — 60—180 p. attention on the amount of reiterations of exercise is Accented in approach and amount of approaches.

Keywords: studies; motive skills; schoolchildren of junior classes.

Інформація про авторів:

Худолій Олег Миколайович: ORCID 0000-0002-5605-9939; tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Черненко Сергій Олександрович: ORCID 0000-0001-9375-4220; chernenko.sergey@mail.ru; Донбаська державна машинобудівна академія, вул.Шкадінова, 72, Краматорськ, Донецька область, 84313.

Цитуйте статтю як: Худолій О. М., Особливості формування рухових навичок у школярів молодших класів / Худолій О. М., Черненко С. О. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 3. — С. 13—21. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1021>

Стаття надійшла до редакції: 26.08.2013 р.

УДК 796.015.52

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ХЛОПЦІВ 6—7 КЛАСІВ

Соляник І.Є.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. *Мета досліджень* — визначити вікові особливостей розвитку рухових здібностей у хлопчиків 6—7 класів. *Методи дослідження.* У роботі використані: теоретичний аналіз літературних даних, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Висновки. Рівень рухової та функціональної підготовленості хлопчиків 6—7 класів оцінюється нижче середнього. Результати кореляційного аналізу свідчать про необхідність акцентованого розвитку відносної сили у хлопчиків шостого класу та поліпшення функціональної підготовленості хлопчиків сьомого класу.

Розроблена сигмальна шкала оцінки дає можливість визначити рівень підготовленості школярів та слабкі результати в окремих тестових вправах, зорієнтувати особисто кожного на самовдосконалення рухової підготовленості.

Ключові слова: рухові здібності; школярі середніх класів; особливості розвитку; тестування.

Постановка проблеми. На сьогодні у шкільному фізичному вихованні є цілий ряд проблем, серед яких: низький рівень здоров'я учнів, відсутність фізіологічно обґрунтованого фізичного навантаження, недосконалість програми щодо її особистісно-орієнтованого підходу; вчителями не використовуються методи контролю рівня фізичної підготовленості учнів з урахуванням вікових особливостей [2—6]. На думку спеціалістів, основною причиною такого стану є помітне зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом з боку школярів [2, 10].

Рівень рухової підготовленості дитини є одним із інформативних маркерів її здоров'я та готовності до навчання руховим діям. Визначення конкретних задач, підбір засобів і встановлення раціональної методики розвитку рухових здібностей повинні спиратися на об'єктивні дані обліку їх вікового розвитку. Це дає можливість перенести акценти з авторитарно-консервативного на більш ефективний особистісно-орієнтований підхід до організації процесу фізичної підготовки. Тому вирішення питання оцінки та виявлення особливостей рухової підготовленості хлопчиків 6—7 класів є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нехильне збільшення числа школярів з відхиленнями в стані здоров'я обумовлює значимість досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню безпечних і ефективних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками [19, 20]. На думку Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньої [6], Н. В. Москаленко [8], О. М. Худолія [11—16], щоб досягти

результатів у поліпшенні фізичного здоров'я підростаючого покоління потрібні принципово нові підходи, засоби і технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям тих, хто займається, максимально ефективно реалізувати їхні інтереси, схильності, здібності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для школярів має ґрунтуватися на адекватних методах педагогічного контролю і раціональних параметрах занять. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізичне виховання і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Проте, незважаючи на те, що накопичені численні дані про вплив фізичних вправ на організм школярів [1, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 19], й до цього часу недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять. Визначення рівня фізичної підготовленості дозволить ефективніше здійснювати диференційований підхід на заняттях з хлопчиками 6—7 класів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України за темою 13.04 «Модельовання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (2013—2014 рр.) (номер державної реєстрації 0113U002102).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Об'єкт досліджень — процес розвитку рухових здібностей у хлопчиків 6—7 класів.

Предмет досліджень — особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків 6—7 класів.

Мета досліджень — визначити вікові особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків 6—7 класів.

Методи дослідження. У роботі використані: теоретичний аналіз літературних даних, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для досягнення поставленої мети було проведено тестування прояву рухових здібностей, яке дозволило отримати об'єктивну інформацію про рівень рухової підготовленості хлопчиків 6—7 класів. У роботі використані нижченаведені тести.

Тест 1. Стрибки з «надбавками» — використовується для вимірювання швидкісно-силових здібностей [16, 18].

Обладнання. Обладнаний сектор для стрибків; крейда; калькулятор; рулетка.

Проведення тесту. Для кожного учасника тестування визначають максимальний результат у стрибках у довжину з місця. Потім за допомогою калькулятора обчислюють 50 і 75% максимального стрибка. Креслять на відстані 50% максимального результату стрибка першу лінію. Для кращого орієнтування збоку встановлюють кубик. На відстані 75% максимального результату стрибка накреслюють другу лінію. Тим самим визначають індивідуальний коридор стрибків з «надбавками». Потім у межах даного коридору досліджувані виконують стрибки з «надбавками». Підрахунок надбавок припинявся, як тільки досліджувані досягнув другої лінії, або якщо у двох стрибках, виконаних підряд, не збільшив довжину стрибка.

Результат. Кількість стрибків з «надбавками», що виконані у заданому коридорі.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Виконувати стрибки з жорстким приземленням забороняється.
2. Для визначення максимального результату стрибка надається три спроби. Стрибки з «надбавками» виконуються два рази.
3. Для кращого розуміння виконання тесту надається попередня спроба.

Тест 2. Оцінка часових параметрів руху — використовується для оцінки координаційних здібностей [16, 18].

Обладнання. Секундомір.

Проведення тесту. За завданням тестолога випробовуваний виконує біг на місці у середньому темпі, згинаючи коліна до прямого кута між стегном і гомілкою, протягом 5 с. Після цього учасник тестування відтворює тривалість часу бігу — 5 с. Тестолог перевіряє правильність відтворення часу бігу за секундоміром. Потім пропонується зробити те саме протягом 10, 30 і 60 с.

Результат. Відхилення, визначене з точністю до 0,1 с, відтворення часового інтервалу. Значення

зі знаком «плюс» означає перевищення часового інтервалу, зі знаком «мінус» — недосягнення заданого часу.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Учасник тестування не повинен підраховувати час.
2. Виконується тільки одна спроба.

Тест 3. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками — використовується для оцінки координаційних здібностей [16, 18].

Обладнання. Кистьовий динамометр.

Проведення тесту. Досліджувані отримують завдання стиснути кистьовий динамометр з максимальним зусиллям. Після цього їм пропонується без зорового контролю стиснути динамометр з зусиллям, що дорівнює 1/3, 1/2 і 2/3 максимального. Тест виконується обома руками.

Результат. Оцінюється точність відтворення зусилля, що дорівнювало 1/3, 1/2 та 2/3 максимального (для кожного із досліджуваних воно було індивідуальним). Результат визначається з точністю до 1 кг. Розрахунок нормативів оцінки відхилення відтвореного зусилля визначається у відсотках.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Для визначення максимального зусилля досліджувані виконують дві спроби. Реєструється кращий результат.
2. Дозоване зусилля виконується почергово правою і лівою рукою один раз.

Тест 4. Човниковий біг 4×9 м — використано для оцінки координаційних здібностей [16, 18].

Обладнання. Секундомір і рівна доріжка довжиною 9 м, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії. Два дерев'яних кубика (5×5×5 см); реєстраційний стіл; стілець. *Проведення тесту.* За командою «На старт!» учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Марш!» у максимальному темпі пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його в стартове півколо (кидати кубик не можна), знову біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо.

На цьому тест закінчується.

Результат. Час, зафіксований з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Кожному учаснику надається дві спроби. До протоколу заносять кращий або середній результат, розрахований із двох спроб.
2. Спроба не зараховується, якщо випробовуваний кидає або впускає кубик у півколо.

Його слід акуратно покласти. Якщо ця вимога не виконується, то надається повторна спроба.

3. Доріжка, на якій проводиться човниковий біг, має бути рівною, у хорошому стані, не слизькою.

Тест 5. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи — використовується для вимірювання відносної сили [16, 18].

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Проведення тесту. Учасник тестування приймає положення упору лежачи: руки випрямлені, на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступенів спираються об підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. У згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Тест 6. Згинання й розгинання рук у висі — використовується для вимірювання відносної сили [16, 18].

Обладнання. Перекладина.

Проведення тесту. Учасник тестування набирає положення вису, руки випрямлені, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. У згинанні рук необхідно наблизитися до точки вису плечима. Не дозволяється перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Тест 7. Вис на зігнутих руках — використовується для вимірювання статичної сили для оцінки координаційних здібностей [16, 18].

Обладнання. Перекладина, секундомір, гімнастичні мати.

Проведення тесту. Учасник тестування за допомогою набирає положення вису на зігнутих руках, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, підборіддя знаходиться вище перекладини. За командою «Можна!» учасник утримує це положення.

Результат. Час у секундах протягом якого утримується вис на зігнутих руках.

Загальні вказівки і зауваження.

1. Виконання тесту припиняється, якщо учень опускає підборіддя нижче перекладини.

2. Хват руками повинен бути на ширині плечей.

Тест 8. Стрибок у довжину з місця — використовується для вимірювання швидкісно-силових здібностей [16, 18].

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Проведення тесту. Учасник тестування стає носками перед лінією, поштовхом ніг і змахом рук — стрибає вперед якомога далі.

Результат. Дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Тест 9. Проба Штанге.

Учень в положенні сидячи робить глибокий вдих і видих, потім знову вдих (приблизно 80% від максимального), закриває рот і одночасно затискає пальцями ніс, затримує дихання (секундомір включається в кінці вдиху і виключається з початком видиху). Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 40—55 с, ті, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом — на 60—90 с і більше. При втомі, перетренованні час затримання дихання знижується.

Тест 10. Проба Генчі

Передбачає затримку дихання після видиху. Її можна проводити не раніше, як через 5—7 хв після проби Штанге. Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 25—30 с, добре підготовлені фізкультурники — 40—60 с і довше.

Тест 11. Проба Серкіна

Складається із трьох фаз. Спочатку визначається час затримки дихання на вдиху в положенні сидячи, потім учень робить 20 присідань протягом 30 с і повторює затримку дихання, після цього 1 хв відпочиває і знову повторює затримку дихання в положенні сидячи (тобто повторюється перша фаза проби).

Суттєве скорочення часу виконання проби вказує на погіршення функції дихання, а також кровообігу і нервової системи. При регулярних і вірно побудованих фізкультурних заняттях час затримки дихання повинен збільшуватися.

Проби із затримкою дихання мають низку протипоказань, наприклад, запаморочення, тому їх необхідно проводити з обережністю. Для оцінки рухової підготовленості школярів у період педагогічної практики рекомендуються нижченаведені тести.

Результати дослідження. За результатами тестування визначено загальний рівень рухової підготовленості хлопчиків 6—7 класів. Результати тестування рівня розвитку рухових здібностей наведені у таблиці 1.

Результати тестування показників фізичного розвитку хлопчиків 6—7 класів

№	Тест	6 клас		7 клас		t _p	p
		x	s	x	s		
1	Стрибки з «надбавками», кількість раз	3,5	1,103	4,166	0,868	0,012	> 0,05
2	Оцінка часових параметрів руху, с	-0,208	1,318	-0,416	1,316	0,293	> 0,05
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками, помилка у %	10,083	1,316	12,125	1,676	1,22	> 0,05
4	Човниковий біг 4×9 м, с	13,283	0,817	12,739	0,72	0,009	> 0,05
5	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз	23,875	5,383	24	4,107	0,464	> 0,05
6	Згинання й розгинання рук у висі, кількість раз	8	2,265	11,041	1,267	3,535	< 0,01
7	Вис на зігнутих руках, с	24,458	5,192	27	4	0,031	> 0,05
8	Стрибок у довжину з місця, см	1,533	0,068	1,632	0,043	1,456	> 0,05
9	Проба Штанге, с	38	4,577	39,916	3,188	0,049	> 0,05
10	Проба Генчі, с	22,083	3,091	23,958	2,595	0,013	> 0,05
11	Проба Серкіна, с	14,708	2,71	17,833	3,031	0,0002	> 0,05

Аналіз результатів тестування стану рухової підготовленості школярів 6—7 класів показав певну тенденцію до поліпшення результатів випробувань: стрибки з «надбавками», човниковий біг 4×9 м, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, вис на зігнутих руках, стрибки у довжину з місця, проба Штанге, проба Генчі, які пов'язані з природнім зростанням дитячого організму та здобуття певного рухового досвіду. Хлопці сьомого класу показують статистично достовірно кращі результати у тесті № 6 «Згинання й розгинання рук у висі» ($p < 0,01$). На основі результатів таблиці 1 побудована сигмальна шкала оцінки підготовленості хлопчиків 6—7 класів (див. табл. 4—5).

У таблиці 3—4 наведені результати кореляційного аналізу. У школярів шостого класу зв'язані між собою показники відносної сили (тест № 5 «Згинання й розгинання рук в упорі лежачи» і № 6 «Згинання й розгинання рук у висі», $r = 0,802$), результати проб Штанге і Генчі ($r = 0,807$). У школярів сьомого класу зв'язані між собою проба Серкіна і Генчі ($r = 0,756$), а також результати проби Серкіна і тесту № 7 «Вис на зігнутих руках» ($r = 0,595$).

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про необхідність акцентованого розвитку відносної сили у хлопчиків шостого класу та поліпшення функціональної підготовленості у хлопчиків сьомого класу.

Висновки

Рівень рухової та функціональної підготовленості хлопчиків 6—7 класів оцінюється нижче

середнього. Результати кореляційного аналізу свідчать про необхідність акцентованого розвитку відносної сили у хлопчиків шостого класу та поліпшення функціональної підготовленості у хлопчиків сьомого класу.

Розроблена сигмальна шкала оцінки дає можливість визначити рівень підготовленості школярів та слабкі результати в окремих тестових вправах, зорієнтувати особисто кожного на самовдосконалення рухової підготовленості.

Список літератури

1. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія людини / Бальсевич В. К. — М.: Теорія і практика фізическої культури, 2000. — 275 с.
2. Бариліяка І. Р. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / Бариліяка І. Р., Полька Н. С. — Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. — Вип. 1. — 280 с.
3. Волков Л. В. Фізическе виховання учасихся / Волков Л. В. — К.: Радянська школа, 1988. — 184 с.
4. Глазирін І. Д. Основи диференційного фізического виховання / Глазирін І. Д. — Черкаси: Відлуння плюс, 2003. — С. 103—151.
5. Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід к фізическому вихованню школьнико в зв'язи с особенностями высшей нервної діяльності / Т. Ю. Круцевич // Вопросы диференційованого фізического виховання дітей и подростков. — Киев: КГИФК, — 1981. — 196 с.
6. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 248 с.

Таблиця 2.

Кореляційний аналіз показників рухової і функціональної підготовленості хлопців 6 класів

№ з/п	Назва тесту	Стрибки з «надбавками», кількість раз	Оцінка часових параметрів руху, с	Оцінка сприйняття силових рухів руками, помилка у %	Човниковий біг 4×9 м, с	Згинання в упорі лежачи, кількість раз	Згинання рук у висі, кількість раз	Вис на зігнутих руках, с	Стрибок у довжину з місця, см	Проба Штанге, с	Проба Генчі, с	Проба Серкіна, с
1	Стрибки з «надбавками», кількість раз	1	-0,134	0,239	-0,546	-0,069	0,052	-0,262	0,298	0,223	0,318	0,065
2	Оцінка часових параметрів руху, с		1	-0,19	0,214	0,094	0,043	0,16	0,217	-0,554	-0,518	-0,443
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками, помилка у %			1	-0,388	0,228	0,247	0,076	0,317	0,267	0,126	-0,09
4	Човниковий біг 4×9 м, с				1	0,107	-0,004	0,171	-0,112	-0,278	-0,296	-0,412
5	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз					1	0,802	0,674	0,551	0,072	0,029	-0,157
6	Згинання й розгинання рук у висі, кількість раз						1	0,561	0,584	-0,041	-0,024	-0,127
7	Вис на зігнутих руках, с							1	0,252	0,054	-0,053	-0,302
8	Стрибок у довжину з місця, см								1	0,061	0,019	-0,279
9	Проба Штанге, с									1	0,807	0,336
10	Проба Генчі, с										1	0,527
11	Проба Серкіна, с											1

Таблиця 3.

Кореляційний аналіз показників рухової і функціональної підготовленості хлопців 7 класів

№ з?п	Назва тесту	Стрибки з «надбавками», кількість раз	Оцінка часових параметрів руху, с	Оцінка сприйнят-тя силових параметрів рухів рука-ми, помил-ка у %	Човниковий біг 4×9 м, с	Згинання й розги-нання рук в упорі лежачи, кількість раз	Згинання й роз-гінання рук у висі, кількість раз	Вис на зігнутих руках, с	Стрибок у довжину з місця, см	Проба Штанге, с	Проба Ген-чі, с	Проба Серкіна, с
1	Стрибки з «надбавками», кількість раз	1	0,063	0,224	-0,089	-0,414	0,151	-0,137	0,08	0,099	0,118	0,093
2	Оцінка часових параметрів руху, с	1	1	0,162	-0,32	0,289	0,193	-0,388	-0,209	0,271	-0,018	-0,039
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками, помил-ка у %			1	-0,233	-0,112	0,14	-0,252	-0,189	-0,233	-0,188	-0,252
4	Човниковий біг 4×9 м, с				1	0,024	-0,025	0,259	0,339	-0,181	-0,176	0,033
5	Згинання й розги-нання рук в упорі лежачи, кількість раз					1	-0,058	-0,338	-0,5	0,001	0,04	-0,003
6	Згинання й роз-гінання рук у висі, кількість раз						1	0,102	0,353	-0,052	-0,158	-0,077
7	Вис на зігнутих ру-ках, с							1	0,225	-0,221	0,314	0,595
8	Стрибок у довжину з місця, см								1	0,092	0,078	-0,013
9	Проба Штанге, с									1	0,346	0,178
10	Проба Генчі, с										1	0,756
11	Проба Серкіна, с											1

Таблиця 4.

Шкала оцінки рухової та функціональної підготовленості хлопців 6 класів (n=30)

№	Тест	Шкала оцінок																	
		дуже низький		низький рівень		нижче сер.		середній		вище серед.		високий		дуже високий					
		від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до				
1	Стрибки з «надбавками», кількість раз	0,191	1,294	1,295	2,397	2,398	2,949	2,95	4,051	4,052	4,603	4,604	5,706	5,707	6,809				
2	Оцінка часових параметрів руху, с	-4,162	-2,844	-2,85	-1,526	-1,527	-0,867	-0,868	0,451	0,452	1,11	1,111	2,428	2,429	3,746				
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками, помилка у %	6,135	7,451	7,452	8,767	8,768	9,425	9,426	10,741	10,742	11,399	11,34	12,715	12,716	14,031				
4	Човниковий біг 4×9 м, с	15,734	14,918	14,917	14,11	14,1	13,692	13,691	12,876	12,875	12,467	12,466	11,65	11,64	10,832				
5	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз	7,726	13,11	13,11	18,492	18,493	21,184	21,185	26,566	26,567	29,258	29,259	34,641	34,642	40,024				
6	Згинання й розгинання рук у висі, кількість раз	1,205	3,47	3,471	5,735	5,736	6,868	6,869	9,132	9,133	10,265	10,266	12,53	12,531	14,795				
7	Вис на зігнутих руках, с	8,882	14,07	14,08	19,266	19,267	21,862	21,863	27,046	27,047	29,65	29,651	34,842	34,843	40,034				
8	Стрибок у довжину з місця, см	1,329	1,397	1,398	1,465	1,466	1,499	1,45	1,567	1,568	1,601	1,602	1,669	1,67	1,737				
9	Проба Штанге, с	24,269	28,85	28,86	33,423	33,424	35,712	35,713	40,288	40,289	42,577	42,578	47,154	47,155	51,731				
10	Проба Генчі, с	12,81	15,9	15,91	18,992	18,993	20,538	20,539	23,628	23,629	25,174	25,175	28,265	28,266	31,356				
11	Проба Серкіна, с	6,578	9,288	9,289	11,998	11,999	13,353	13,354	16,063	16,064	17,418	17,419	20,128	20,129	22,838				

Таблиця 5.

Шкала оцінки рухової та функціональної підготовленості хлопців 6 класів (n=30)

№	Тест	Шкала оцінок													
		дуже низький		низький рівень		нижче сер.		середній		вище серед.		високий		дуже високий	
		від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до
1	Стрибки з «надбавками», кількість раз	1,562	2,43	2,431	3,298	3,299	3,732	3,733	4,6	4,61	5,034	5,035	5,902	5,903	6,77
2	Оцінка часових параметрів руху, с	-4,364	-3,048	-3,049	-1,732	-1,733	-1,074	-1,075	0,242	0,243	0,9	0,91	2,216	2,217	3,532
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками, помилка у %	17,153	15,478	15,477	13,802	13,801	12,964	12,963	11,288	11,287	10,45	10,449	8,774	8,773	7,097
4	Човниковий біг 4×9 м, с	14,899	14,18	14,179	13,46	13,459	13,1	13,099	12,38	12,379	12,02	12,019	11,31	11,3	10,58
5	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз	11,68	15,79	15,8	19,893	19,894	21,947	21,948	26,053	26,054	28,107	28,108	32,214	32,215	36,321
6	Згинання й розгинання рук у висі, кількість раз	7,24	8,507	8,508	9,774	9,775	10,408	10,409	11,674	11,675	12,308	12,309	13,575	13,576	14,842
7	Вис на зігнутих руках, с	15	19	19,1	23	23,1	25	25,1	29	29	31	31,1	35	35,1	39
8	Стрибок у довжину з місця, см	1,503	1,546	1,547	1,589	1,59	1,611	1,612	1,653	1,654	1,675	1,676	1,718	1,719	1,761
9	Проба Штанге, с	30,35	33,54	33,541	36,728	36,729	38,322	38,323	41,51	41,511	43,104	43,105	46,292	46,293	49,48
10	Проба Генчі, с	16,17	18,77	18,769	21,363	21,364	22,661	22,662	25,255	25,256	26,553	26,554	29,148	29,149	31,743
11	Проба Серкіна, с	8,74	11,77	11,772	14,802	14,803	16,318	16,319	19,348	19,349	20,864	20,865	23,895	23,896	26,926

7. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины / А. С. Куц. — К. : Искра, 1993. — 256 с.
8. Москаленко Н. В. Система управления физкультурно-оздоровительной работы в условиях общеобразовательной школы / Н. В. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. — Луцьк, 1999. — С. 55-57.
9. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. — Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. — 290 с.
10. Ходунова М. І. Самостійні заняття з фізичної культури у старших класах // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2011. — № 11. — С. 15—18, 35. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/issue/view/84>
11. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник / Худолій О. М. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 408 с.: іл.
12. Худолій О. М., Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. Доповідь І. / Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2010. — № 4. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2010.4.617>
13. Худолій О. М., Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. Доповідь ІІ. / Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2010. — № 5. — С. 19—27. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2010.5.624>
14. Худолій О. М., Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення І / Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2011. — № 1. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.1.683>
15. Худолій О. М., Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення ІІ / Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2011. — № 2. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.2.690>
16. Худолій О. М., Педагогічна практика в школі. Повідомлення ІІ / Худолій О. М., Іващенко О. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2011. — № 9. — С. 19—32. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.9.740>
17. Худолій О. М., Особливості силової підготовленості школярів старших класів / Худолій О. М., Іващенко О. В., Піменов О. О. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2012. — № 9. — С. 37—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>
18. Худолій О. М., Робоча програма з педагогічної практики в школі (ІV курс, напрям підготовки: 6.01020 Фізичне виховання) / Худолій О. М., Іващенко О. В., Карпунець Т. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2012. — № 9. — С. 19—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.821>
19. Худолій О. М., Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків / Худолій О. М., Іващенко О. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 2. — С. 3—16. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012>
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / Б. М. Шиян. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2003. — Ч. 1. — 271 с
21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / Б. М. Шиян. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2003. — Ч. 2. — С. 113—125.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 6—7 КЛАССОВ

Соляник И.Е.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Реферат. Статья: 9 с., 5 табл., 20 источников.

Цель исследования — определить возрастные особенности развития двигательных способностей у мальчиков 6—7 классов. Методы исследования. В работе использованы: теоретический анализ литературных данных, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Выводы. Уровень двигательной и функциональной подготовленности мальчиков 6—7 классов оценивается ниже среднего. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о необходимости акцентированного развития относительной силы у мальчиков шестого класса и улучшения функ-

циональной подготовленности мальчиков седьмого класса.

Разработанная сигмальная шкала оценки дает возможность определить уровень подготовленности школьников и слабые результаты в отдельных тестовых упражнениях, сориентировать лично каждого на самосовершенствование двигательной подготовленности.

Ключевые слова: двигательные способности; школьники средних классов; особенности развития; тестирование.

FEATURES OF DEVELOPING MOTIVE FLAIRS FOR BOYS 6—7 CLASSES

Solynik I.E.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 9 p., 5 tables., 20 sources.

Research aim — to define age-related features of developing motive flairs for boys 6—7 classes. Research methods. In-process used: theoretical analysis of literary data, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

Conclusions. Level of motive and functional preparedness of boys 6—7 classes are estimated below the average. The results of cross-correlation analysis testify to the necessity of the accented development of

relative force for the boys of sixth class and improvement functional to preparedness boys of seventh class.

The worked out standard scale of estimation gives an opportunity to define the level of preparedness of schoolchildren and weak results in separate test exercises, to orientate personally each on self-perfection of motive preparedness.

Keywords: motive capabilities; schoolchildren of middle classes; features of development; testing.

Інформація про автора:

Соляник Інна Євгенівна: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Соляник І. Є. Особливості розвитку рухових здібностей у хлопців 6—7 класів / Соляник І. Є.

// Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 3. — С. 22—31.

DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1022>

Стаття надійшла до редакції: 26.08.2013 р.

УДК 796.015.52

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Голик А.С.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розглянуто матеріали соціологічного дослідження серед учнів 5—11 класів загальноосвітніх шкіл м. Харкова, м. Вінниці, м. Луганська та сільської школи (Вінницька область). Показано, що найбільш значущим фактором, який характеризує особистісну фізичну культуру школярів є систематичне заняття фізичними вправами з метою фізичного самовдосконалення. У результаті дослідження виявлено, що основними мотиваційними чинниками, які спонукають учнів займатися фізкультурно-спортивною діяльністю є бажання підвищити фізичну підготовленість. Доведено, що відсутність вільного часу являється основним фактором який заважає учням займатися фізкультурно-спортивною діяльністю.

Ключові слова: особистість, мотивація, фізична культура, фізична культура особистості, фізкультурно-спортивна діяльність.

Вступ. Фізичне виховання в сфері освіти виконує ряд специфічних функцій. Всі вони чітко визначені в державних документах, що його регламентують (Закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт»). До основних з них відносять формування здоров'я школярів та залучення їх до різноманітних форм фізкультурної діяльності. Вирішення цих завдань вимагає належного рівня організації як навчального процесу з фізичного виховання школярів, так і забезпечення оптимальних умов для проведення позаурочної роботи з фізичної культури і спорту. Незважаючи на значну увагу до проблеми фізичного виховання школярів, спостерігається тенденція погіршення стану їх здоров'я [1, 2, 3]. Так, за останні 10 років захворюваність серед дітей шкільного віку збільшилася на 26,8%, а рівень фізичної підготовленості більше ніж у 50 % учнівської молоді, не відповідає навіть середньому рівню відповідного державного стандарту [6]. На сьогодні приблизно 90% школярів мають відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я, а загальна захворюваність серед учнів загальноосвітніх шкіл України сягає 64% — 71% [5]. Означені проблеми стимулюють науковий пошук ефективних форм, засобів, методів та підходів до організації навчально-виховного процесу у сфері фізичного виховання учнівської молоді (Т. Круцевич, Л. Лубишева, В. Бальсевич, Т. Скобликова та ін.).

Незважаючи на широкий спектр досліджень поставленої проблеми в системі фізичного виховання пріоритетною є тема формування особистісної фізичної культури школярів (М. Виленский, Б. Новиков, Л. Матвеев, В. Столяров, В. Сутула та ін.).

Проведені В.Сутулою [4] теоретичні дослідження означеної проблеми дозволили виділити ряд базових ознак, які визначають структуру фізичної культури особистості. Метою ж даного дослідження є з'ясування практичного сприйняття цих ознак учнями 5-11 класів загальноосвітніх шкіл.

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана в рамках реалізації комплексного наукового проекту «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер Державної реєстрації 0113U001205).

Мета дослідження — з'ясувати практичне сприйняття базових ознак фізичної культури особистості учнями 5-11 класів загальноосвітніх шкіл.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань було проведено спеціальне соціологічне дослідження. У ньому приймали участь учні загальноосвітніх шкіл: м. Харкова (n=128), м. Вінниці (n=113), м. Луганська (n=95), та сільської школи (Вінницька область) (n=64). Дослідження проводилося за двома напрямками: 1) визначити особливості сприйняття школярами базові ознаки фізичної культури особистості; 2) з'ясувати мотиваційні чинники, які в більшій мірі обумовлюють фізкультурно-спортивну діяльність учнів.

Результати дослідження. За результатами проведеного соціологічного дослідження учні 5-11 класів загальноосвітніх шкіл, в яких проводилося дослідження, серед базових ознак фізичної культури особистості виділили, як найбільш значимі, «систематичне заняття фізичними вправами з метою фізичного самовдосконалення» (табл. 1, а). У середньому по усій вибірці цій ознаці віддали перевагу 26,0 % школярів. Відмічений фактор найбільш

вагомий для учнів загальноосвітніх шкіл м. Харкова (39,0 %), дещо нижчі значення у школярів м. Вінниці (28,0 %) та м. Луганська (23,0 %), та суттєво менші значення в учнів сільської школи (14,0%). Другою по значимості ознакою фізичної культури особистості учні відмітили «заняття спортом» (середнє значення по всій вибірці 22,0 %).

За результатами проведеного дослідження вести фізично активний спосіб життя, являється на думку школярів, третьою базовою ознакою фізичної культури особистості (середнє значення по всій вибірці 15 %). Так, в більшій мірі звернули увагу на цю ознаку учні сільської школи (25,0 %) та загальноосвітніх шкіл м. Луганська (20,0 %). Четвертою по значимості ознакою, що характеризує фізичну культуру особистості стала, на думку школярів, «готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні і фізичному вдосконаленні (середнє значення по всій вибірці 13 %)». Цю ознаку в більшій мірі відмітили учні сільської школи (36,0 %), для міських загальноосвітніх шкіл цей фактор менш значущий, йому віддали перевагу від 4 % до 8 % опитаних школярів.

На думку опитаних школярів не являються значимими характеристиками фізичної культури особистості такі ознаки як «відсутність шкідливих звичок» — 7,5 %, «життя заради власного задоволення» — 7,5 %, «турбота про підтримання в нормі свого фізичного стану» — 7,0 % (середні значення по всій вибірці).

Другим напрямом дослідження було з'ясування мотиваційних чинників, які обумовлюють фізкультурно-спортивну діяльність учнів 5-11 класів загальноосвітніх шкіл. Результати такого дослідження представлені в табл. 2. Вони свідчать про те, що найбільш значущим мотивом який спонукає школярів до фізкультурно-спортивної діяльності є «бажання підвищити фізичну підготовленість» (середнє значення 60,3 %). Цьому фактору віддали перевагу учні загальноосвітніх шкіл м. Луганська (83,0 %) та сільської школи (64,0 %), дещо нижчі значення в учнів загальноосвітніх шкіл м. Харкова (49,0 %), та м. Вінниці (45,0 %). Наступним важливим фактором, що обумовлює фізкультурно-спортивну діяльність, школярі виділили потребу в «оптимізації ваги та покращення статури (середнє значення — 17,5 %)». Не мотивують до занять фізичними вправами наступні чинники: «виховання волі, характеру, цілеспрямованості та досягнення спортивних успіхів» — 6 %, можливість «зняти втому і підвищити працездатність» — 3,7 %, «виховати культуру рухів» — 2,7 %, «раціонально проводити час» — 1,5 %, «вчасно отримати залік з фізичного виховання» — 0,8 % (вказані середні значення по всій вибірці).

Результати проведеного дослідження (табл. 2) свідчать про те, що відсутність вільного часу являється основним фактором який перешкоджає школярам, займатися фізкультурно-спортивною діяльністю. На цей фактор звернули увагу в більшій мірі

Таблиця 1

Розуміння учнів 5—11 класів загальноосвітніх навчальних закладів сутності фізичної культури особистості

Запитання та варіанти відповідей		ЗОШ м. Харкова	сільська школа (Вінницька обл.)	ЗОШ м. Луганська	ЗОШ м. Вінниця	Середнє значення по усій вибірці (%)
		Виражені у % узагальнені результати відповідей				
На Ваш погляд особистісна фізична культура людини найбільш повно проявляється в тому, що вона:						
а	систематично займається фізичними вправами з метою фізичного самовдосконалення	39,0	14,0	23,0	28,0	26,0
б	займається спортом	20,0	12,0	33,0	23,0	22,0
в	веде фізично активний спосіб життя	10,0	25,0	20,0	4,0	15,0
г	готова допомогти іншим людям в їх оздоровленні і фізичному вдосконаленні	4,0	36,0	8,0	4,0	13,0
д	немає шкідливих звичок	7,0	3,0	10,0	10,0	7,5
е	живе заради власного задоволення	12,0	3,0	4,0	11,0	7,5
є	турбується про підтримання в нормі свого фізичного стану	8,0	2,0	2,0	16,0	7,0

Таблиця 2

Мотиваційні чинники які обумовлюють фізкультурно-спортивну діяльність учнів загальноосвітніх шкіл

Запитання та варіанти відповідей		ЗОШ м. Харкова	сільська ЗОШ (Вінницька обл.)	ЗОШ м. Луган- ська	ЗОШ м. Вінниця	Середнє зна- чення по усій вибірці (%)
		Виражені у % узагальнені результати відповідей				
1. Що спонукає Вас займатися фізкультурно-спортивною діяльністю:						
а	Бажання підвищити фізичну підготовленість	49,0	64,0	83,0	45,0	60,3
б	Оптимізувати вагу, покращити статуру	17,0	20,0	13,0	20,0	17,5
в	Виховати волю, характер, цілеспрямованість	10,0	5,0	0,0	9,0	6,0
г	Досягти спортивних успіхів	8,0	3,0	0,0	12,0	5,8
д	Зняти втому і підвищити працездатність	8,0	2,0	0,0	5,0	3,7
е	Виховати культуру рухів	5,0	0,0	0,0	6,0	2,7
є	Не визначився	0,0	3,0	4,0	0,0	1,7
ж	Раціонально проводити час.	3,0	0,0	0,0	3,0	1,5
з	Вчасно отримати залік з фізичного виховання	0,0	3,0	0,0	0,0	0,8
2. Що заважає Вам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю?						
а	Відсутність вільного часу	29,0	25,0	47,0	48,0	37,3
б	Не визначився	26,0	18,0	20,0	27,0	22,7
в	У школі немає секції з улюбленого виду спорту	9,0	46,0	13,0	16,0	21,0
г	Не вистачає знань для самостійних занять	10,0	7,0	7,0	8,0	8,0
д	Ніхто не залучає до фізкультурно-спортивної діяльності	14,0	0,0	13,0	0,0	6,7
е	Відсутність інвентарю	12,0	4,0	0,0	1,0	4,3

учні загальноосвітніх шкіл м. Вінниці (48,0 %) та м. Луганська (47,0 %), дещо нижчі показники в учнів сільської школи та м. Харкова відповідно 25,0 % та 29,0 %. Цей висновок підтверджується даними, які свідчать про те, що протягом доби на навчальні заняття у школі та на самопідготовку 34,8 % школярів (середній результат по усій вибірці) витрачають в середньому від трьох до шести годин, а 65,2% більше семи годин (табл. 3). Це приводить до того, що у більшості школярів (62,3%) вільного часу на добу залишається, виходячи з їх відповідей, всього лише від однієї до чотирьох години (табл. 3). Значимість інших факторів, які представлені в таблиці 2, у порівнянні з описаним вище суттєво менша. Так, «не визначилися» що їм заважає займатися фізкультур-

но — спортивною діяльністю — 22,7% школярів, 21,0 % респондентам заважає «відсутність секцій з улюбленого виду спорту», 8 % школярам «не вистачає знань для самостійних занять», 6,7 % учнів загальноосвітніх шкіл «ніхто не залучає до фізкультурно-спортивної діяльності», та 4,3 % як одним із факторів відмітили «відсутність інвентарю».

Результати дослідження свідчать також про те, що практична реалізація уявлень учнівської молоді щодо фізичної культури особистості проявляється у тому, що 66,0% учнів м. Харкова та 53,0 % м. Вінниці займаються фізкультурно-спортивною діяльністю у позаурочний час. Серед учнів сільської школи та загальноосвітніх шкіл м. Луганська таких учнів дещо менше відповідно 28,0 % та 18,0 % (табл. 3).

Витрати часу школярів на різні види діяльності

№ з/п	Запитання та варіанти відповідей		ЗОШ м. Харкова	сільська ЗОШ (Вінницька обл.)	ЗОШ м. Луганська	ЗОШ м. Вінниця	Середнє значення по усій вибірці (%)
			Виражені у % узагальнені результати відповідей				
1	Ваші витрати часу протягом доби на навчальні заняття у школі і самопідготовку:						
	a	3-6 годин	29,0	21,0	40,0	49,0	34,8
	б	7 годин і більше	71,0	79,0	60,0	51,0	65,2
2	Ваш бюджет вільного часу на добу:						
	a	1-4 години	63,0	37,0	73,0	76,0	62,3
	б	5-6 годин і більше	37,0	63,0	27,0	24,0	37,7
3	Чи займаєтесь Ви фізкультурно-спортивною діяльністю у позанавчальний час?						
	a	Так	66,0	28,0	18,0	53,0	41,2
	б	Ні	13,0	49,0	42,0	21,0	31,3
	в	Не регулярно	21,0	23,0	40,0	26,0	27,5
4	Ваші витрати вільного часу на фізкультурно-спортивну діяльність протягом тижня:						
	a	1-3 години	54,0	75,0	60,0	67,0	64,0
	б	4 години і більше	46,0	25,0	40,0	33,0	36,0
5	Чи вважаєте ви, що Ваш руховий режим достатній для нормальної життєдіяльності та збереження здоров'я:						
	a	Так	75,0	28,0	57,0	61,0	55,3
	б	Ні	4,0	59,0	17,0	26,0	26,5
	в	Не визначився	21,0	13,0	26,0	13,0	18,2

Більшість учнів 5-11 класів сільської школи (75,0 %) та м. Вінниця (67,0 %) загальноосвітніх шкіл на фізкультурно-спортивну діяльність витрачають від однієї до трьох годин на тиждень, дещо нижчі показники у м. Харкова та м. Луганська, відповідно 54,0 % та 60,0 %. Більше чотирьох годин витрачають на фізкультурно-спортивну діяльність протягом тижня учні м. Харкова (46,0 %) та м. Луганська (40,0 %), дещо нижчі показники у сільській школі (25,0 %) та м. Вінниця (33,0 %). Режим рухової активності вважають достатнім для нормальної життєдіяльності та збереження здоров'я 75,0 % школярів м. Харкова. Серед учнів м. Вінниці таких 61,0 %, м. Луганська 57,0 %, та значно менший показник у сільської школи 28,0 %.

Висновки

1. Проведений аналіз результатів соціологічного дослідження свідчить про розуміння учнями 5—11 класів загальноосвітніх шкіл того, що базовою ознакою фізичної культури особистості є «систематичне використання фізичних вправ з метою фізичного самовдосконалення».
2. Результатами проведеного дослідження доведено, що найбільш значущим мотивом який спонукає школярів до фізкультурно-спортивної діяльності є «бажання підвищити фізичну підготовленість (60,3 %)».
3. Установлено, що відсутність вільного часу являється визначальним фактором, який заважає

школярам повноцінно займатися фізкультурно-спортивною діяльністю.

Список літератури

1. Зубалій М. Складові здорового способу життя / М. Зубалій // Завуч. — 2000. — № 20 — липень. — С. 29.
2. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. — Луганск: Альма-матер, 2003. — 388 с.
3. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровых людей — приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. — 2006. — № 2. — С. 3—14.
4. Сутула В. О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, М. М. Кочуєва // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. — 2010. — №17. — С. 295—304.
5. Сутула В. О. Базові ознаки фізичної культури особистості / В. О. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: Збірник наукових праць / гол. редактор Г. П. Шевченко. — Вип. 6 (53). — Луганськ: Вид-во СЛУ ім. В. Даля, 2012. — С. 186—192.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. — Ч. 1 / Шиян Б. М. — Т. : Навч. кн. — Богдан, 2003. — 272 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 6—7 КЛАССОВ

Голик А.С.

Харьковская академия физической культуры

Реферат. Статья: 5 с., 3 табл., 6 источников.

Рассмотрены материалы социологического исследования среди учащихся 5—11 классов общеобразовательных школ г. Харькова, г. Винницы, г. Луганска и сельской школы (Винницкая область). Показано, что наиболее значимым фактором, который характеризует личностную физическую культуру школьников являются систематические занятия физическими упражнениями с целью физического самосовершенствования. В результате исследования выявлено, что основными

мотивационными факторами, которые побуждают учеников заниматься физкультурно-спортивной деятельностью является желание повысить физическую подготовленность. Доказано, что отсутствие свободного времени является основным фактором, который мешает ученикам заниматься физкультурно-спортивной деятельностью.

Ключевые слова: личность, мотивация, физическая культура, физическая культура личности, физкультурно-спортивная деятельность.

FEATURES OF FORMATION OF PERSONAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Golik A.S.

Kharkov State Academy of Physical Culture

Report. Article: 5 p., 3 tables., 6 sources.

A sociological survey among pupils of 5—11 grades of secondary schools in the city of Kharkov, Vinnitsa, Luhansk and village (Vinnitsia region). It is shown that the most important factor that characterizes personal physical education students through the systematic physical exercise for physical improvement. The study found that the main motivational factors

that encourage students to engage in sports activities is the desire to improve physical fitness. We prove that the lack of free time is the main factor that prevents students engage in sports activities.

Keywords: personality, motivation, physical culture, physical culture personality, physical training and sports activities

Інформація про автора:

Голик Альона Сергіївна: ayolik@mail.ru; Харківська державна академія фізичної культури. вул. Клочковська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Цитуйте статтю як: Голик А.С. Особливості формування у школярів особистісної фізичної культури

ри»/ Голик А.С. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 3. — С. 32—36. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1023>

Стаття надійшла до редакції: 26.08.2013 р.

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

УДК 796.05

ХАРАКТЕРИСТИКА ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ КАК ИНТЕГРАЛЬНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ

Козина Ж.Л., Серета О.А.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Аннотация. В работе представлены результаты определения количественной взаимосвязи точности бросков со средней дистанции и штрафных бросков с более чем 30-ю показателями педагогического, физиологического, психологического и медицинского тестирования. Полученные данные позволили сделать вывод о том, что точность бросков в баскетболе является комплексным качеством, зависящим от степени согласованности действия сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и других систем организма.

Ключевые слова: баскетбол, точность, комплексное качество

Постановка проблемы. Спортивные игры — это не только увлечение миллионов. Это — совершенствование способности мыслить, быстро и эффективно принимать решения в мгновенно меняющейся обстановке, выполнять высококоординированные и точные движения на фоне практически предельного физического и психического напряжения. Это — способность выходить из сложнейших ситуаций, решать проблемы и добиваться успеха не только на площадке, но и в жизни.

А основа всех спортивных игр — точность. Именно точность ассоциируется прежде всего с баскетболом — видом спорта, требующим наибольшего развития этого удивительного качества.

Анализ последних литературных данных. Анализируя литературу, посвященную обучению и совершенствованию точности бросков, можно отметить, что все без исключения авторы [1,4,5,6,7] подчеркивают значение результативности этого игрового приема. Однако, от чего, то есть от каких внешних и внутренних факторов, зависит точность в баскетболе и как можно ею управлять — это вопросы, требующие своих решений и ответов.

Связь работы с научными программами, темами. Работа выполнялась согласно теме Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины на 2011-2016 гг. 91 «Теоретико-методические основы индивидуализации в физическом воспитании и спорте» (№ государственной регистрации 0112U002001) и по бюджетной теме 3-13

на 2013-2014 гг. «Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового способа жизни».

Цель работы — выявить основные факторы, влияющие на точность бросков в баскетболе.

Методы исследования: анализ — научно-методической литературы, методы функциональной диагностики [8,10], метод анализа гемолитических и эндокринных показателей, метод математического анализа сердечного ритма [3], педагогическое тестирование [6], метод математической статистики з застосуванням комп'ютерних програм «EXEL» і «SPSS-11».

Результаты исследования точности как комплексного проявления психомоторных функций показали, что между точностью попаданий бросков как со средней дистанции, так и штрафных бросков и большинством исследуемых показателей существует достоверная взаимосвязь (табл.1, рис.1), которая обуславливается различными факторами. Наличие положительной взаимосвязи между показателями антропометрии и точностью главным образом штрафных бросков можно объяснить тем, что в штрафных бросках спортсмены более высокого роста имеют большую абсолютную силу и поэтому способны к более тонкой дифференцировке усилия при бросках в кольцо.

Отрицательная высокая взаимосвязь между временем пробегания 6-метрового отрезка и точностью бросков со средней дистанции обусловлена необходимостью достаточно высокого проявления скоростно-силовых способностей для успешной реализации бросков со средней дистанции. То же

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу показателів точності бросков со середній дистанції и точности штрафних бросков с показателями комплексного тестирования баскетболістов 1 разряда (выделены достоверные коэффициенты корреляции)

№	Группы тестов	Название теста	точн. средних бросков	точн. штр. бросков
1	Антропометрические данные и результаты тестов по специальной физподготовке	Рост (см)	0,32	0,544
2		Вес (кг)	0,428	0,818
3		Бег 6м (с)	-0,832	-0,362
4		Бег 2×24 м (с)	-0,002	-0,012
5		Прыжок вверх с места (см)	0,642	0,743
6		Прыжок вверх с разбега (см)	-0,017	0,422
7		Скоростная прыгучесть (колич. раз за 20 с)	-0,032	-0,683
8		Скоростная техника (с)	0,41	0,456
9		Метания наб. мяча с места (м)	0,37	0,4
10		Метания наб. мяча с разбега(м)	0,24	0,513
11		Скорость защитных перемещений (с)	-0,135	0,235
12		Челночный бег (сумма 3-х попыток) (с)	0,297	-0,312
13		Точность бросков со средней дистанции (%)	1	0,519
14		Точность штрафных бросков (%)	0,519	1
15	Показатели сердечного ритма	Мо (мода) (с) — наиболее часто встреч. интервал между R-зубцами в ЭКГ	-0,19	-0,217
16		АМо (амплитуда моды) (%) — частота встречаемости моды	-0,517	-0,368
17		дельта х (с) — разница между самым большим и самым маленьким интервалом	0,546	0,411
18		ИИ (индекс напряжения) — вычисляется по специальной формуле	0,323	-0,46
19	Работоспособность	PWC ₁₇₀	0,498	0,676
20		PWC _{170/вес}	0,452	0,365
21	Зрительно-меторная реакция	Хср.	0,665	0,611
22		ФУС — функциональная устойчивость системы	-0,83	-0,709
23		УР — устойчивость реакции	-0,842	-0,638
24		УФВ — уровень функциональных возможностей	0,757	0,321
25	Порог кинестатической чувствительности (г)		0,371	-0,53
26	Тип н/с (Теппинг-тест)	Макс. значения в теппинг-тесте за 5 с (колич.раз)	-0,377	-0,194
27		Сумма отклонений за 30 с	-0,135	-0,756
28		Тип н/с (1-слабый, 2-средний, 3-сильный)	-0,667	-0,615
29	Гемолитические показатели	Концентрация кортизола (нмоль/л)	-0,222	-0,195
30		Концентрация инсулина (пмоль/л)	-0,483	-0,012
31		Конц. β -эндорф. (пмоль/л)	-0,231	-0,516
32		Конц. гемоглобина	0,459	0,074

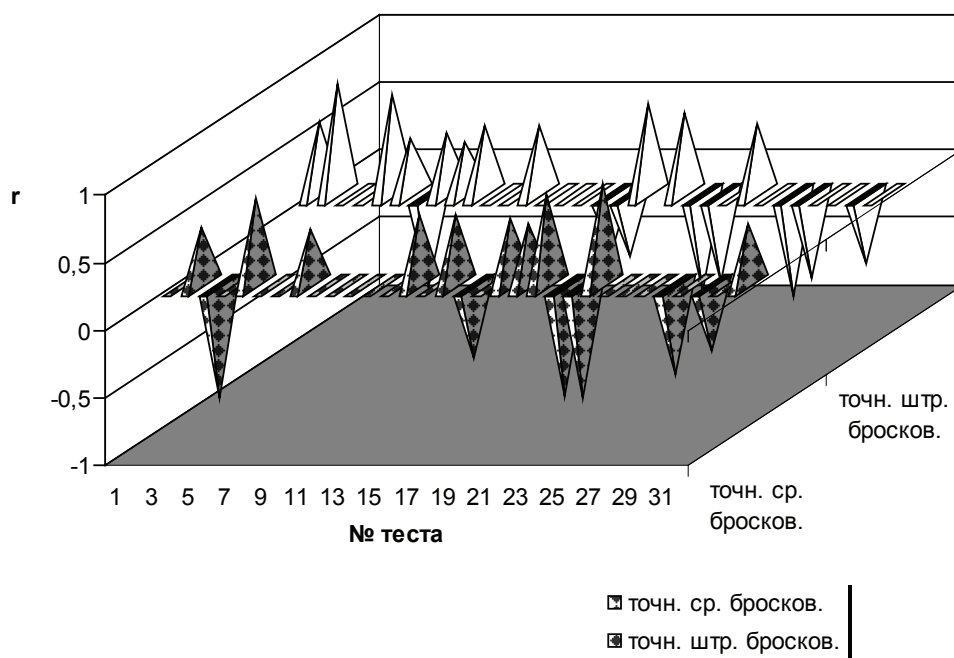


Рис. 1. Достоверные коэффициенты корреляции между показателями точности бросков и показателями расширенного комплексного тестирования баскетболистов 1 разряда

можно сказать и о взаимосвязи точности бросков с результатами прыжков с места и с разбега (табл. 1, рис. 1): прыжок обусловлен работой ног аналогично работе ног при бросках, поэтому логично предположить, что при обучении броскам весьма положительный эффект может дать акцент на работу ног как при прыжке вверх, т.е. ноги должны быть достаточно согнуты и выпрямляться достаточно быстро. Наличие положительной взаимосвязи между метанием набивного мяча и точностью штрафных бросков свидетельствует о влиянии скоростно-силовых качеств и абсолютной силы на точность бросков и, соответственно, указывает на необходимость развития данных качеств для комплексного воздействия на способность к точным броскам. О влиянии общей работоспособности на точность бросков говорит наличие положительной достоверной взаимосвязи между абсолютным и относительным показателем PWC_{170} , концентрацией гемоглобина, наличие отрицательной взаимосвязи между показателями индекса напряжения вегетативной нервной системы в покое, определяемым с помощью математического анализа сердечного ритма, и концентрацией β -эндорфинов, которые повышаются при чрезмерной активизации стрессовых систем организма.

Взаимосвязь с другими показателями сердечного ритма также свидетельствует о том, что

повышенная активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы в покое, являющаяся признаком высокой работоспособности, положительно влияет на точность бросков. Возможно, это связано со способностью расслабляться наряду с высокой общей выносливостью.

Высокая положительная взаимосвязь с показателями скорости зрительно-моторной реакции, а также — показателями устойчивости, выносливости и функциональных возможностей нервной системы, рассчитываемыми по данным тестирования точности реакции свидетельствует о том, точность является проявлением координированности работы нервной системы и зависит от согласованности ее работы [2]. Об обусловленности точности сенсомоторными механизмами свидетельствует наличие отрицательной взаимосвязи между показателем кинестатической чувствительности и точностью штрафных бросков, а также — наличие отрицательной взаимосвязи между суммой отклонений, типом нервной системы и точностью. Это свидетельствует также о том, что точность обратно пропорциональна силе нервной системы и прямо пропорциональна восприимчивости.

В целом, можно отметить, что точность бросков в баскетболе является комплексным проявлением всех функций организма при ведущей роли нерв-

ной системи и является отражением некоего оптимального баланса работы всего организма.

ганизма при ведущей роли нервной системы и является отражением некоего оптимального баланса работы всего организма.

Выводы

1. Результаты исследования точности как комплексного проявления психомоторных функций показали, что между точностью попаданий бросков как со средней дистанции, так и штрафных бросков и большинством исследуемых показателей существует достоверная взаимосвязь.
2. Из полученных данных следует, что для развития точности необходимо создавать комплексные методики, включающие специальные упражнения для работы ног, поскольку точность бросков коррелирует с результатами прыжков с места и с разбега; применение специальных тренажеров для улучшения работы кистей рук и устранения технических ошибок, поскольку точность коррелирует с кинестатической чувствительностью; применение широкого диапазона подводящих и подготовительных упражнений и наглядных пособий для активизации сознания занимающихся при обучении точности бросков, поскольку точность коррелирует с уровнем функционирования нервной системы, а также комплекса специальных упражнений для общего укрепления организма, поскольку точность коррелирует с уровнем оптимального баланса активности адаптивных механизмов по данным анализа крови и математического анализа сердечного ритма.
3. Точность бросков в баскетболе является комплексным проявлением всех функций ор-

Список литературы

1. Андреев В. И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис. канд. пед. наук. — Омск, 1988. — 21 с.
2. Анохин К. П. Очерки физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1975. — 447 с.
3. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. — М., «Медицина», 1979.
4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют // Физкультура в школе. — 1990. — №7. — С. 15—17.
5. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 350 с.
6. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — 480 с.
7. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. — 1990. — №6,7. — С. 17—18.
8. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 208 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
10. Практикум по психофизиологической диагностике: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 128 с.

ХАРКТЕРИСТИКА ТОЧНОСТІ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ ЯК КОМПЛЕКСНОГО ПРОЯВУ ПСИХОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ

Козіна Ж.Л., Серєда О.О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Реферат. Стаття: 4 с., 1 табл., 1 рис., 10 источников.

У роботі представлені результати визначення кількісного взаємозв'язку точності кидків із середньої дистанції і штрафних кидків з більш ніж 30-ма показниками педагогічного, фізіологічного, психологічного і медичного тестування. Отримані дані дозволили зробити висновок про

те, що точність кидків у баскетболі є комплексною якістю, яка залежить від ступеня узгодженості дії серцево-судинної, нервової, ендокринної й інших систем організму.

Ключевые слова: баскетбол, точність, комплексна якість.

ACCURACY AS COMPLEX DISPLAY OF PSYCHOMOTOR FUNCTIONS

Kozina Z.L., Sereda O.O.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 4 p., 1 tables., 1 fig., 10 sources.

In work results of definition of quantitative interrelation of accuracy of throws from an average distance and penal throws with more than 30 parameters of pedagogical, physiological, psychological, medical testing are submitted. The received data have

allowed to draw a conclusion that accuracy of throws in basketball is the complex quality dependent on a degree of a coordination of action cardiovascular, nervous and other systems of an organism.

Key words: basketball, accuracy, complex quality.

Інформація про авторів:

Козина Жанетта Леонідовна: zhaks_k@mail.ru; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Серeda Ольга Олександровна: zhaks_k@mail.ru; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Козина Ж. Л., Характеристика точности движений в спортивных играх как интегрального проявления психомоторных функций / Козина Ж. Л., Серeda О. А. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 3. — С. 37—40. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1024>

Стаття надійшла до редакції: 23.08.2013 р.

УДК 796.05

МЕТОДИКА КОНТРОЛЮ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Артеменко Б.О., Глазирін І.Д.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. *Мета:* розробити та експериментально перевірити інтерактивну методику для діагностики та контролю тактичного мислення волейболістів різного віку.

Матеріали і методи. Під час дослідження використовувалися наступні наукові методи: аналіз, синтез, систематизація наукової і науково-методичної літератури, публікацій, комп'ютерне тестування тактичного мислення волейболістів. Дослідження проводилися на базі СК «Суміхімпром» м. Суми, що є учасником чемпіонату України серед команд суперліги, ВК «СумДу» м. Суми — волейбольної команди сумського державного університету, що грає у чемпіонаті України серед команд вищої ліги та ДЮСШ №2 м. Суми. В дослідженні взяли участь 42 гравці різних спортивних розрядів від юнацьких до майстрів спорту та у віковому аспекті від 14 до 34 років.

Результати. Встановлено, що рівень розвитку тактичного мислення волейболістів 14—15 років був на рівні — $12,91 \pm 1,71\%$ у нападі та — $14,16 \pm 0,83\%$ у захисті, 16—17 років — $23,16 \pm 1,41\%$ у нападі та — $22,44 \pm 1,61\%$ у захисті, 18—19 років — $39,44 \pm 1,75\%$, у нападі та — $38,33 \pm 2,35\%$ у захисті, різниця показників, що достовірно відрізняються від аналогічних у попередній віковий період. 20—22 роки — $57 \pm 2\%$ у нападі та — $56 \pm 1,28\%$ у захисті також виявлена достовірна різниця показників із попереднім віковим періодом. Волейболісти віком від 24 та старші — $64,44 \pm 1,27\%$ у нападі та — $59,27 \pm 2,13\%$ у захисті.

Висновки. Отримані особливості розвитку тактичного мислення волейболістів різного віку у нападі та захисті в першу чергу пояснюються різницею ігрового досвіду та різним рівнем змагальної діяльності.

Ключові слова: тактичне мислення, інтерактивні технології, якість ігрової діяльності, волейбол.

Постановка проблеми. Сучасна інформатизація суспільства в цілому дозволяє висловити думку про все більшу залежність людини від інтерактивних технологій, у тому числі і спорту, особливо це стосується використання інтерактивних технологій в практиці системи підготовки спортсменів [4]. На даний момент важко уявити спортивні змагання без комп'ютерного забезпечення, а спорт вищих досягнень взагалі неможливий без, надшвидкісних відеокамер, супутникового забезпечення відео трансляцій та комп'ютерних програм для моделювання траєкторій польоту м'яча чи снаряда, взяття воріт у хокеї. Але використання інтерактивних технологій у спорті не лише базується на відтворенні вже здійснених рухів чи кидків спортсменами, але й дозволяють організувати тренувальний процес, вводити модельні характеристики для вивчення та оптимізації техніки чи тактики, як для команди в цілому, так і для окремого спортсмена загалом в різних видах спорту.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що опираючись на аналіз доступних інтерактивних методик спрямованих на оптимізацію процесу тактичної підготовки у спорті ми встановили, що у спорті, дуже широко використовуються інтерактивні технології і на сьогоднішній день існує ряд програм в різних видах спорту, які спрямовані на

підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та удосконалення психофізіологічних функцій спортсменів. Прикладом являється інтерактивна методика, яка спрямована на навчання і удосконалення як тактичного мислення загалом, так і рухових дій у спортсмена — «Основи відбору, навчання та тренування футболістів» [4]. Також враховуючи специфіку спортивних ігор, фахівці виділяють додатково тактичне та ігрове мислення [3, 7, 9, 10]. Враховуючи дану особливість для спортивних ігор створено ряд методик які забезпечують діагностику та контроль тактичного мислення гравців: гандболістів «Balltest» [8], баскетболістів — «BasketTest» [2], пербістів — «Perbi — 13» [6]. А за даними наукових пошуків Ю. А. Бабиніна, 2009 [1] в структурі волейбольних клубів передбачена діяльність наукової групи, в обов'язки якої традиційно входить реєстрація (відео зйомка, статистика, аналіз) ігрової діяльності спортсменів. Також, із літературних джерел достеменно відомо, що у ігрових видах спорту гравці по різному вирішують завдання однакової складності і в однакових ігрових ситуаціях приймають різні рішення. Складність ситуації вибору, незалежно від того чи це стандартні тактичні схеми, чи нестандартні дії гравців, полягає у обмеженості інформації із-за ліміту часу на її сприйняття та аналіз, а це означає, що тактичне мислення істотно залежить від сформованості його операційних компонентів [5, 11, 12]. Але в той же

час такий вид спортивних ігор як волейбол залишається без належної уваги. А ті комп'ютерні програми які представлені у науковому світі на даний момент мають надзвичайну дорожню вартість і тому не можуть нести цінність для шкіл ДЮСШ чи команд студентського або аматорського рівня.

І саме тому на нашу думку створення даного програмного продукту для волейболу є дуже актуальним напрямком дослідження адже розроблена інтерактивна методика зможе знизити собівартість даного продукту на ринку та дасть можливість користуватися нею тренерам не лише команд професійного рівня, а і ДЮСШ, аматорських або студентських команд.

Мета дослідження — збір інформативних даних про стан розробок інтерактивних програм і створення методики для діагностики та контролю тактичного мислення волейболістів.

Методи дослідження. Під час дослідження використовувалися наступні наукові методи: аналіз, синтез, систематизація наукової і науково-методичної літератури, публікацій та методи комп'ютерного програмування.

Результати дослідження. Проаналізувавши наукову літературу та опрацювавши доступні інтерактивні методики ми встановили, що такий вид спортивних ігор як волейбол вимагає дещо іншого підходу у розробці програмного забезпечення для контролю тактичного мислення, адже в силу специфічності змагальної діяльності у волейболі основну тактичну роль несе зв'язуючий гравець, який і будує тактичну схему гри команди в нападі. Але в той же час індивідуальні, групові чи командні дії в захисті вимагають від гравця повного розуміння ситуації, що складається під час розіграшу м'яча і відповідно прийняття правильного рішення адекватного до даної ситуації. Тому беручи до уваги все вище зазначене ми мусили при створенні інтерактивної методики для контролю тактичного мислення у волейболі враховувати як тактику нападу так і тактику захисту. Тож після серії експериментальних випробувань було створено інтерактивну методику для контролю тактичного мислення волейболістів "Volleyball-Test", яка у своїй основі має три блоки:

- тестування тактичного мислення у нападі;
- тестування тактичного мислення у захисті;
- навчання тактиці захисту;

Перший розділ тестування тактичного мислення у нападі представляє собою блок із 150 відео роликів до яких підібрані варіанти відповідей. Особа яка проходить тестування представляється 15 відео роликів із варіантами відповідей, після зупинки відео необхідно обрати один правильний варіант із запропонованих. Опираючись на ситуацію та розташування гравців на майданчику під час перегля-

ду відео ролика. Для прикладу наведена ситуація де необхідно обрати можливий варіант продовження атаки із запропонованих (див. рис. 1):

1. Висока передача в 1 номер.
2. Атака першим темпом «Взльот за головою».
3. Комбінація «Пайп».



Рис. 1.

Правильний є 2 варіант і особа, яка проходить тестування після обраної відповіді бачить продовження відео ролика і тим самим вже знає напевно правильну відповідь. Демонструється 15 відео. Після закінчення тесту виводиться кількість правильних відповідей, час витрачений на весь тест, середній час витрачений на одне запитання та відсоток правильних відповідей. Другий та третій розділ мають схожі особливості із першим розділом, так для контролю тактичного мислення у захисті демонструється також 15 відео роликів і особа, що проходить тест мусить в момент зупинки відео ролика розташувати гравців команди, що захищається на майданчику на схемі, яка представлена нижче, відповідно до власного бачення ситуації, при цьому заздалегідь відомо який саме варіант продовження атаки обрав зв'язуючий гравець. Так необхідно символи, які позначають гравців на схемі перемістити із їхнього вихідного положення в місце, яке на власну думку особи, що проходить тест є оптимальним для гри в захисті потім демонстрація відео продовжується і можна відразу продивитися правильний варіант побудови командних дій у захисті. Після проходження тесту фіксується також кількість правильних відповідей, загальний та середній час витрачений на одну відповідь і відсоток правильних відповідей. Для третього розділу принцип роботи залишається такий же як і для другого розділу, тільки програма при переміщенні на схемі символу, що позначає гравця дозволяє перемістити його лише в правильне місце відповідно до того яке утворилося в момент гри, в протилежному випадку символ повертається у вихідне положення (див. рис. 2).

В результаті роботи з даним програмним продуктом тренер має можливість за лічені хвилини отримати інформацію про стан розвитку тактич-

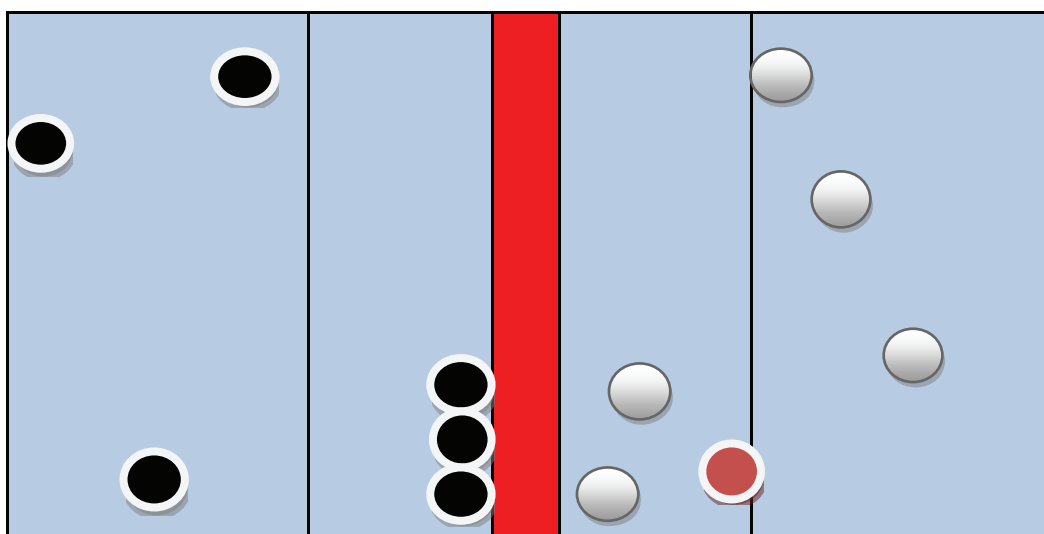


Рис. 2.

ної підготовленості гравців. Особливого значення набуває такого роду інформація під час відбору молодих перспективних гравців по їх закінченню спортивних інтернатів чи ліцеїв. Аналізуючи дані, що отримані внаслідок апробації інтерактивної методики нами було встановлені особливості розвитку тактичного мислення волейболістів різного віку (рисунок 1). Так волейболісти, що представляли віковий період 14-15 років мали показники тактичного мислення у нападі та захисті на рівні — $12,91 \pm 1,71\%$ та $14,16 \pm 0,83\%$ відповідно. Волейболісти віком 16-17 років мали показники розвитку тактичної підготовленості дещо вищі ніж попередня група та все ж достовірно ці показники не відрізнялися і склали: $23,16 \pm 1,41\%$ — тактичне мислення у нападі та $22,44 \pm 1,61\%$ — тактичне мислення у захисті. Наступний віковий період волейболістів

18-19 характеризувався достовірними змінами різниці показників у тактичній підготовленості волейболістів порівняно із попередньою віковою групою ($p < 0,05$). Так коефіцієнт тактичного мислення у нападі волейболістів 18-19 років зріс на $16,28\%$ і склав $39,44 \pm 1,75\%$, а коефіцієнт тактичного мислення у захисті зріс на $15,89\%$ ($p < 0,05$) до $38,33 \pm 2,35\%$ в порівнянні із показниками волейболістів 16-17 років. Пояснити дану особливість відмінності у показниках тактичного мислення у нападі та захисті волейболістів 16-17 та 18-19 років можна, якщо звернути увагу на те що, віковий період 18-19 років представляють гравці вже професійних команд в основному вищій лізі чемпіонату України, рідше команд супер-ліги. Також достатня наявність ігрового досвіду, підтверджуючи наукові дані, в яких стверджується, що для формування тактичного

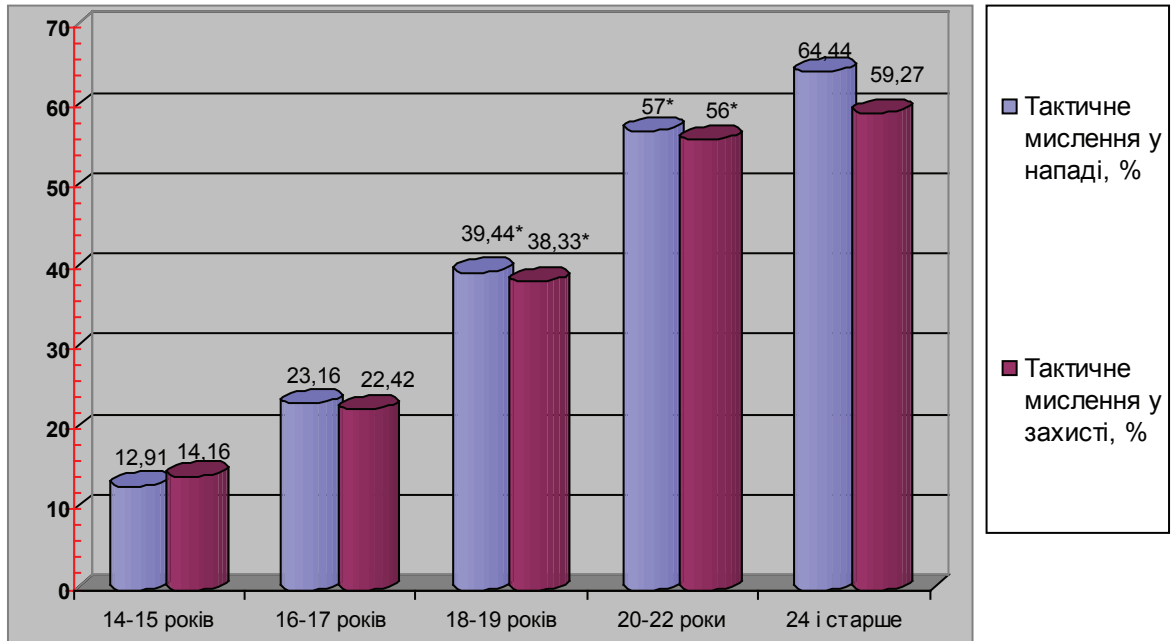


Рис. 3. Розвиток тактичного мислення волейболістів різного віку

мислення у спортивних іграх необхідний не менш ніж дворічний ігровий досвід [13] чого звичайно не вистачає у волейболістів віком 16-17 років так як вони як правило являються представниками аматорських команд, ДЮСШ та спортивних інтернатів чи ліцеїв. Дещо схожа ситуація із попередніми віковими групами складається при порівнянні волейболістів 20-22 років з їх попередниками. Так коефіцієнт тактичного мислення у нападі у даний віковий період зріс на — 17,56% і склав — 57 ± 2 ($p < 0,05$) в той же час коефіцієнт тактичного мислення у захисті також зріс на — 17,67% і склав — $56 \pm 1,28\%$ ($p < 0,05$). Пояснити дану особливість прояву тактичної підготовленості волейболістів 20-22 років і достовірну відмінність у різниці показників в порівнянні із 18-19 річними можна при врахуванні того, що волейболісти в такому віці мають більше ніж три річний ігровий досвід у змаганнях найвищого рівня, тобто являються вже представниками професійних команд супер-ліги чемпіонату України, за часту це кандидати у майстри спорту та не рідко майстри спорту. Волейболісти віком від 24 років і старші мали показники розвитку тактичного мислення у нападі нарівні $64,44 \pm 1,27\%$ та у захисті — $59,27 \pm 2,13\%$, що звичайно є дещо вищими ніж у попередній віковій групі але достовірно вони не відрізняються так як вікові групи 20-22 роки та старші за 24 роки представляють волейболісти вже як правило команди супер-ліги чемпіонату України.

Підсумовуючи все вище зазначене ми можемо зробити наступні **ВИСНОВКИ**:

Встановлено, що різні види спорту вимагають різного підходу під час створення тестових, навчальних, статистичних комп'ютерних програм з урахуванням специфіки тренувальної та змагальної діяльності.

Проаналізовані у даній статті інтерактивні методики для визначення рівня розвитку техніко-тактичної підготовленості та її удосконалення пройшли експериментальне випробовування і отримали визнання у науковому та спортивному світі. Але поряд з цим кількість таких програм залишається обмеженою і певні види спорту потребують розробки схожих інтерактивних методик для оптимізації навчально-тренувального процесу, навчання техніці і тактиці, що як ми вважаємо є актуальним і важливим напрямом наукових пошуків та розробок.

Представлена в даній статті інтерактивна методика для діагностики та контролю тактичного мислення волейболістів дає можливість тренеру за лічені хвилини отримати інформацію про стан розвитку тактичного мислення гравців. Особливого значення набуває такого роду інформація під час придбання нових молодих перспективних гравців по їх закінченню спортивних інтернатів чи ліцеїв. Встановлено, що рівень розвитку тактичного мислення волейболістів:

14-15 років був на рівні — $12,91 \pm 1,71\%$ у нападі та — $14,16 \pm 0,83\%$ у захисті;

Примітка: * — $p < 0,05$ достовірна зміна різниці показників із попередньою віковою групою.

16-17 років — $23,16 \pm 1,41\%$ у нападі та — $22,44 \pm 1,61\%$ у захисті;

18-19 років — $39,44 \pm 1,75\%$, у нападі та — $38,33 \pm 2,35\%$ у захисті;

20-22 роки — $57 \pm 2\%$ у нападі та — $56 \pm 1,28\%$ у захисті;

24 та старші — $64,44 \pm 1,27\%$ у нападі та — $59,27 \pm 2,13\%$ у захисті;

Отримані особливості розвитку тактичного мислення волейболістів різного віку у нападі та захисті в першу чергу пояснюються різницею ігрового досвіду та різним рівнем змагальної діяльності. А також дають нам підстави для того щоб визначити вікові періоди від 16 до 17 років та від 18 до 20 років як найбільш сприятливі для впливу на досліджувані функції волейболістів.

Перспектива подальших досліджень полягає у експериментальній перевірці ефективності навчання тактиці гри у нападі та захисті даною методикою у командах професійного рівня та команд ДЮСШ на різних етапах спортивного удосконалення волейболістів.

Список літератури

1. *Бабынин Ю. А.* Использование компьютерных программ для статистической обработки соревновательной деятельности волейболистов. / Ю. А. Бабынин, В. Н. Кононов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2009. — №3. — С. 11—17.
2. *Базілевський А. Г.* Методика контролю тактичного мислення баскетболістів / А. Г. Базілевський, І. Д. Глазирін // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. — №2. — С. 214—216.
3. *Запорожанов В. А.* Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов. / В. А. Запорожанов, А. І. Кузьмін, Х. Созаньски // Наука в олимпийском спорте. — 1994. — № 1. — С. 30—35.
4. *Максименко І. Г.* Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. док. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» / І. Г. Максименко. — Київ, 2011. — 46 с.
5. *Непопалов В. Н.*, Принятие решения как фактор эффективности игровой деятельности / Непопалов В. Н., Абальян А. Г. // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 6. — С. 44—46.
6. *Подолька О. Б.* Навчальна комп'ютерна програма «регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбіліг. / О. Б. Подолька, В. В. Пасько // Слобожанський науко-спортивний вісник, 2011. — №4. — С. 163—168.
7. *Тхорев В. И.* Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования: автореф. на соиск. научн. степ. док. пед. наук: спец. 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание различных верст населения» / В. И. Тхорев. — Краснодар, 2000. — 50 с.
8. *Фролова Л. С.* Методика диагностики специальных речевых способностей гандболисток. / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2008. — №1. — С. 109—113.
9. *Фролова Л. С.* Чинники підвищення інтересу і популяризації гандболу в шкільному фізичному вихованні. / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін, Д. Наварецький // Фізичне виховання в школі, 2006. — №4. — С. 38—41.
10. *Шестаков М. П.* Гандбол. Тактическая подготовка / М. П. Шестаков, И. Г. Шестаков. — Москва, СпортАкадемПресс. — 2001. — 132 с.
11. *Cherif Moncef, Gomri Dagbaji, Aouidet Abdallah, Said Mohamed.* The offensive efficiency of the high-level handball players of the front and the rear lines. Asian Journal of Sports Medicine. 2011, vol.2(4), pp. 241—248.
12. *Malina R.M., Ribeiro B., Aroso J., Cumming S.P.* Characteristics of youth soccer players aged 13–15 years classified by skill level. British Journal of Sports Medicine. 2007, vol.41, pp. 290—295.

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Артеменко Б.А., Глазирин И.Д.

Черкасский национальный университет имени Богдана Хмельницкого

Реферат. Статья: 5 с., 3 рис., 12 источников.

Цель: разработать и экспериментально проверить интерактивную методику для диагностики и контроля тактического мышления волейболистов.

Материалы и методы. В ходе исследования использовались следующие научные методы: анализ,

синтез, систематизация научной и научно-методической литературы, публикаций, компьютерное тестирование тактической подготовленности волейболистов. Исследования проводились на базе СК «Сумыхимпром» г. Сумы, что есть участником чемпионата Украины среди команд суперлиги,

ВК «СумДу» г. Сумы – волейбольной команды на сумского государственного университета, которая играет у чемпионате Украины среди команд высшей лиги и ДЮСШ № 2 г. Сумы. В исследовании приняли участие 42 игроки разных спортивных разрядов от юношеских до мастеров спорта и в возрастном аспекте от 14 до 34 лет.

Результаты. Установлено, что уровень развития тактического мышления волейболистов 14-15 лет был на уровне – $12,91 \pm 1,71\%$ в нападении и – $14,16 \pm 0,83\%$ в защите, 16-17 лет – $23,16 \pm 1,41\%$ в нападении и – $22,44 \pm 1,61\%$ в защите, 18-19 лет – $39,44 \pm 1,75\%$, в нападении и – $38,33 \pm 2,35\%$ в защите, разница показателей, достоверно отличается от

аналогичных в предыдущей возрастной период. 20-22 года – $57 \pm 2\%$ в нападении и – $56 \pm 1,28\%$ в защите также выявлена достоверная разницы показателей с предыдущим возрастным периодом. Волейболисты в возрасте от 24 и старше – $64,44 \pm 1,27\%$ в нападении и – $59,27 \pm 2,13\%$ в защите.

Выводы. Полученные особенности развития тактического мышления волейболистов различного возраста в нападении и защите в первую очередь объясняются разницей игрового опыта и разным уровнем соревновательной деятельности.

Ключевые слова: тактическое мышление, интерактивные технологии, качество игровой деятельности, волейбол.

INTERACTIVE TECHNIQUE OF CONTROL AND IMPROVING TACTICAL THINKING OF VOLLEYBALL PLAYERS

Artemenko B.O., Glazyrin I.D.

Cherkasy B.Khmelnytsky National University

Report. Article: 5 p., 3 fig., 12 sources.

Goal: To develop and experimentally test an interactive technique for the diagnosis and control of tactical thinking volleyball players of different ages.

Materials and Methods. The following scientific methods were used during the research: analysis, synthesis, systematization of scientific and science-method literature, publication, computer testing of psycho-physiological functions. The research was conducted on the SC “Sumykhimprom” base, Sumy city, the participant of Ukraine Championships among Super League teams and “SumDU” VC, Sumy city, a volleyball team on the base of Sumy State University, a representative of Ukraine Championships among the teams of Higher League. The study involved 42 players of different sports categories from youth to masters of sports and in terms at the age of 14-34 participated in the research.

Results. The players 14-15 age are found to have $12,91 \pm 1,71\%$ index of tactic thinking in offense and $14,16 \pm 0,83\%$ – in defense. Volleyball players aged 16-

17 age are found to have $23,16 \pm 1,41\%$ index of tactic thinking in offense and $22,44 \pm 1,61\%$ – in defense. Volleyball players aged 18-19 age are found to have $39,44 \pm 1,75\%$ index of tactic thinking in offense and $38,33 \pm 2,35\%$ – in defense that differ reliably from the indexes of volleyball players of 16-17 age ($p < 0.05$). Volleyball players aged 20-22 age are found to have $57 \pm 2\%$ index of tactic thinking in offense and $56 \pm 1,28\%$ – in defense that differ reliably from the indexes of volleyball players of 18-19 age ($p < 0.05$). Volleyball players aged 24 and older are found to have $64,44 \pm 1,27\%$ index of tactic thinking in offense and $59,27 \pm 2,13\%$ – in defense.

Conclusions. These features of tactical thinking volleyball players of all ages in offense and in defense is primarily due to the difference of playing experience and different levels of competitive activity.

Keywords: tactical thinking, interactive technologies, quality of play, volleyball.

Інформація про авторів:

Артеменко Богдан Олександрович: bogdan198803@mail.ru; НДІ фізіології імені Михайла Босого, вул. вул. Пушкіна, 75. Черкаська область, м. Золотоноша, 19701.

Глазирін Іван Дмитрович: bogdan198803@mail.ru; НДІ фізіології імені Михайла Босого, вул. вул. Пушкіна, 75. Черкаська область, м. Золотоноша, 19701.

Цитуйте статтю як: Артеменко Б.О., Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів / Артеменко Б.О., Глазирін І.Д. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 3. — С. 42—47. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1025>

Стаття надійшла до редакції: 23.08.2013 р.

УДК 796.41

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ДЗЮДОЇСТІВ-ВETERANІВ НА ЕТАПІ ВИХОДУ ЗІ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Перебийніс В. Б.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Стаття присвячена актуальній науковій проблемі профілактики травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. Представлена класифікація травм у ветеранському дзюдо. Виявлені чинники ризику як пусковий механізм виникнення травми: вік, стать, рівень майстерності, попередні травми, зниження маси тіла перед змаганням, відхилення в стані здоров'я, недоліки в загальній фізичній підготовці, втома. Розглянуто три групи засобів відновлення: педагогічні, медико-біологічні та психологічні. Обґрунтовується необхідність продовжувати проспективно оцінювати рівень травм на змаганнях і тренуваннях із дзюдо серед ветеранів, щоб досліджувати чинники ризику. Пропонується зміни до правил ветеранського дзюдо вносити з урахуванням епідеміологічних даних травматизму, а в подальших дослідженнях оцінювати ефективність внесених змін та інших профілактичних засобів.

Ключові слова: дзюдо, травматизм, дзюдоїст-ветеран, профілактика, травма, здоров'я, спорт.

Постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами. Ветеранське дзюдо характеризують нестандартні ациклічні рухи змінної інтенсивності в результаті використання великих м'язових зусиль у момент активної протидії суперникові. Аналіз травматизму у дзюдоїстів-ветеранів свідчить про невирішеність питань, пов'язаних з його профілактикою та управлінням фізичним станом спортсменів. Наукові дослідження, присвячені профілактиці травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, набувають особливої актуальності.

Питанням травматизму в боротьбі присвятили свої дослідження К.В. Ананченко [1], А.А. Багукаєв [2, 3], В.Ф. Башкиров [4], В.А. Геселевич [5], В.В. Гориневська [6], В.В. Кім [7], Є.М. Матієнко [8], Є.І. Перова [10, 11], Г.С. Туманян [13], Ю.В. Щербаков [14]. Дослідження травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, що продовжують систематичні тренування, має велике значення для спортивної науки, медицини, лікувальної фізкультури, геронтології, неврології у плані вікового нормування фізичних навантажень, оцінки впливу рухового режиму на стан здоров'я і темп старіння. Проте в сучасній науковій літературі недостатньо уваги приділено дослідженням травматизму ветеранів дзюдо.

Мета дослідження — вивчення травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень з метою правильної побудови тренувального процесу й розробки ефективних профілактичних заходів.

Методика. Для організації та проведення дослідження були використані методи отримання ретроспективної інформації: аналіз літературних джерел та інших матеріалів; системний і функціональний підходи до організації тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів; емпіричні методи отримання поточної інформації: узагальнення передового педагогічного досвіду у сфері підготовки дзюдоїстів-ветеранів; спостереження, анкетування, кількісний та якісний аналізи емпіричних

даних; педагогічний експеримент; статистична обробка отриманих матеріалів дослідження.

Дослідження за темою статті проводилися в період з 2009 року по 2013 рік на базі Харківської державної академії фізичної культури і спортивного клубу дзюдо «Слобожанець» м. Харкова.

Результати дослідження їх обговорення. Перше дослідження травматизму в дзюдо було проведене в Японії в 1943 році. Після цього з'явилося більше 20 досліджень на цю тему [2]. У всіх роботах загальний рівень травматизму був у межах 25,2 — 148 травм на 1000 поєдинків для одного спортсмена. Подібний розкид можна пояснити різним трактуванням поняття «травма» — в одних випадках під травмою розумілося будь-яке пошкодження, як синець або подряпина, в інших роботах за травму вважалися випадки звернення по медичну допомогу. У найбільш крупному й репрезентативному дослідженні Frey та ін. (2004) наводяться дані Французької Федерації Дзюдо про травми на змаганнях (за фактом звертання до медичної служби змагань) за 9-річний період (з 1993 по 2002 рік), у яких взяло участь 150 007 спортсменів і зафіксовано 17 618 травм (13 травм на 1000 спортсменів в рік). Загальний рівень травматизму склав 44 пошкодження на 1000 сутічок. Подібний рівень травм отриманий і в інших недавніх дослідженнях — 42,6 і 41 [12].

Дані про травматизм колінного суглоба в 12 видах спорту, представлені Loes і ін. (2000) [15], що вивчали травми коліна в 12 видах спорту за 7-річний період, у тому числі й у дзюдо, свідчать про те, що для всіх досліджених видів спорту кількість травм коліна була значно більшою в чоловіків. Рівень травматизму коліна в дзюдо в перерахунку на 10000 годин занять для чоловіків склав 0,20, для жінок 0,19. Наші дослідження виявили, що у ветеранському дзюдо ці показники складають 0,18 і 0,17, відповідно (таблиця 1).

В основі походження спортивної травми, так само як і в будь-якій іншій формі патології, лежать об'єктивні й суб'єктивні чинники, кожен з яких в одному випадку може бути причиною пошкодження, а в іншому — умовою його виникнення. Слід враховувати, крім того,

характер і локалізацію травми, що залежать від кваліфікації та віку спортсмена. Так, у новачків і спортсменів нижчих розрядів переважають легкі травми, що не вимагають тривалого лікування (удари м'яких тканин, садна, явища, пов'язані з перевантаженням опорно-рухового апарату тощо). У висококваліфікованих спортсменів спостерігається зменшення кількості травм. Спортивна кваліфікація, стаж і спортивний досвід дозволяють їм уникнути багатьох пошкоджень. Для спортсменів високої кваліфікації характерні специфічні травми, пов'язані з особливостями їх спортивної діяльності та спричинені надмірним багаторазово повторюваним навантаженням.

Крім того, для визначення напрямів і засобів профілактики травматизму в спорті необхідно враховувати організаційні та методичні недоліки в побудові навчально-тренувального процесу, а саме:

- відсутність достатньо тривалого періоду попередньої загальнофізичної, психічної та рухової підготовки, під час якої відповідні здібності спортсмена доводяться до рівня, що дозволяє розпочати навчання руховим діям;
- неправильне формування рухового навичку при початковому навчанні, тобто формування помилкової техніки;
- неправильна структура процесу навчання, тобто відсутність послідовності в постановці завдань, виборі методів і засобів навчання тощо;
- неправильний вибір вправ і навантажень, надмірні навантаження при недостатньому відновленні, прагнення продовжити перебування в стані піку спортивної форми, скорочення часу відпочинку для збільшення загального часу тренування, недостатня для відновлення перерва між змаганнями та ін.;
- відсутність індивідуального підходу до спортсмена без урахування його віку, стану здоров'я, ступеня підготовленості та тренуваності, рівня й особливостей розвитку (типологічні особливості нервової діяльності, темперамент, психологічні особливості), умов життя, праці і навчання, мотивації.

Усі ці положення дуже важливі для занять, і виходячи з досвіду дзюдоїстів-ветеранів, ми бачимо, що велику

актуальність мають спортивні травми, отримані внаслідок неповної підготовки організму до тренувальної і змагальної діяльності.

Найбільш поширений тип травм у дзюдо згідно з більшістю досліджень — розтягування м'язів і зв'язок (у середньому 30%), струси мозку (в середньому 24%), більшість з яких були несерйозними. Серед серйозних травм найчастіше трапляються переломи, вивихи, відкриті рани (розтини) й черепно-мозкові травми [13].

Проведене дослідження дозволило нам розробити класифікацію травм у ветеранському дзюдо: садна; удари; потертості; вивихи й пошкодження суглобів; пошкодження м'язів і сухожилів; черепно-мозкові травми; інші пошкодження.

Травма плеча є найбільш поширеним пошкодженням у ветеранському дзюдо через велику рухливість верхніх кінцівок і плечового суглоба, широкого діапазону рухів, швидкої зміни напрямку руху й постійного фізичного контакту. Серед травм плечового суглоба, що мають серйозні наслідки, слід зазначити такі, як пошкодження обертальної манжети плеча, розрив акроміально-ключичного зчленування й вивих у плечовому суглобі, який часто веде до нестабільності плеча.

У ветеранському дзюдо біль у спині виникає в результаті повторних падінь, підйомів супротивника за рахунок м'язів спини, розтягувань і скручувань. Біль у спині, як правило, лікується із застосуванням болевипокійливих і відпочинку. Фізіотерапія й остеопатія також можуть принести певну користь. Пошкодження м'язів спини можуть відбутися як у того, хто кидає, так і в того, кого кидають. Різкий рух при виконанні прийому може бути особливо небезпечним і здатним призвести до розтягувань зв'язок і м'язів і навіть до їх розриву.

Травми хребта у ветеранів зустрічаються відносно рідко, але в дзюдо постійний фізичний контакт, повторні важкі приземлення й падіння можуть збільшити ризик пошкодження хребта. Травми хребта, як правило, серйозні й можуть бути потенційно небезпечні для життя. Травми хребта, як правило, обумовлені високою швид-

Таблиця 1

Травматизм колінного суглоба в 12 видах спорту [13]

Вид спорту	Чоловіки		Вид спорту	Жінки	
	Кількість травм	Рівень травматизму		Кількість травм	Рівень травматизму
Хокей з шайбою	389	0,81	Гірські лижі	304	1,12
Футбол	1916	0,75	Футбол	46	0,95
Гандбол	230	0,63	Гандбол	115	0,88
Гірські лижі	164	0,45	Альпінізм	37	0,79
Баскетбол	68	0,36	Баскетбол	78	0,59
Дзюдо	23	0,20	Хокей з шайбою	4	0,46
Ветеранське дзюдо*	19	0,18	Волейбол	89	0,27
Альпінізм	18	0,18	Спортивна гімнастика	48	0,24
Волейбол	18	0,14	Дзюдо	12	0,19
Фітнес	57	0,13	Ветеранське дзюдо*	10	0,17
Спортивна гімнастика	18	0,12	Піший туризм	47	0,15
Піший туризм	58	0,12	Легка атлетика	37	0,14
Легка атлетика	46	0,11	Фітнес	42	0,12

* розраховано автором у ході експерименту

кістю удару об поверхню. Неправильне приземлення після падіння може мати серйозні наслідки для хребта. Під травмами хребта маємо на увазі ступінь пошкодження спинного мозку, що може, в легких випадках, тимчасово вплинути на відчуття і свідомість, серйозніші травми можуть привести до локалізованого або повного паралічу й навіть до смерті. Усі травми хребта мають бути перевірені лікарем, проте такі симптоми, як втрата свідомості й реакції на стимули, слід оцінити якнайшвидше. Відновлення після травми хребта може зайняти багато часу, і деякі люди ніколи не зможуть відновитися повністю. Після травми спина повинна залишатися в спокої протягом тривалого періоду часу одужання й може потрібно носити корсет, щоб вирівняти хребет і підтримати спину.

При докладному опиті дзюдоїстів-ветеранів, що отримали травму, з'ясовуються збіги, ледве помітні на перший погляд: низка несприятливих обставин, що сполучають ті або інші випадковості, які зростають у закономірний логічний ланцюжок. І деколи виходить, що, не вивчивши уважно ці обставини, не дослідивши їх досить глибоко, за основну причину травми приймають ту, яка безпосередньо до неї привела. Якщо ж провести докладний аналіз, то майже завжди можна знайти якийсь відправний момент, що є ніби пусковим механізмом виникнення травми. Найчастіше таким відправним моментом є різні чинники ризику.

Чинники ризику — це агенти, що шкідливо діють, які самі не в змозі викликати травму, але в певних умовах сприяють її виникненню і клінічному прояву, особливо якщо одні чинники поєднуються з іншими. Наприклад, алкоголь, куріння, недостатня тренуваність і тому подібне є чинниками ризику виникнення перенапружень опорно-рухового апарату у спортсменів. Кожен з них певною мірою сприяє перенапруженню, але якщо ці чинники діють у сукупності, вірогідність виникнення травми або захворювання зростає у декілька разів. І не секрет, що спортсмени-ветерани, що вирішили відновити спортивну діяльність, дуже часто схильні до цих чинників ризику. Компенсаторні можливості людського організму дозволяють протидіяти цим чинникам. У тих же випадках, коли опірність організму знижена з тих або інших причин, виникають травми.

До загальних чинників ризику для дзюдоїстів-ветеранів відносяться: відхилення в стані здоров'я, недоліки в загальній фізичній підготовленості, втома, порушення вагового режиму, куріння, вживання алкогольних напоїв, застосування стимуляторів, несприятливі погодні та кліматичні умови, порушення правил лікарського контролю й самоконтролю.

Перевтома, як і перенапруження, може виникати гостро після одноразового, граничного, надмірного навантаження й накопичуватися поступово протягом певного проміжку часу. При цьому простежується абсолютна чітка тенденція до збільшення кількості травм до кінця тренувального заняття, спортивного змагання, закінчення спортивного сезону.

У розвитку патологічних явищ, що виникають на основі перенапруження тканин, істотну роль грають як мікротравми, так і дистрофічні зміни. Якщо перевтома вимагає тільки відновних заходів, то перенапруження, окрім них, має потребу й у проведенні відповідного лікування.

У спортивній практиці використовують три групи засобів відновлення: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Педагогічні засоби відновлення є складовою й невід'ємною частиною тренувального процесу, повинні враховуватися при плануванні як окремого тренувального заняття, так і тижневих мікроциклів, річного й багаторічного періодів тренування дзюдоїстів-ветеранів. В основі педагогічних засобів відновлення дзюдоїстів-ветеранів лежить оптимізація тренувальних навантажень при раціональному співвідношенні інтервалів тренувань і відпочинку, використанні різних форм активного відпочинку, переході від одного виду діяльності до іншого.

Медико-біологічні засоби відновлення дзюдоїстів-ветеранів — це режим дня, повноцінне харчування, вітамінні й фармакологічні препарати, фізіотерапевтичні й бальнеологічні засоби, різні види масажу, використання водних процедур, лазні (сауни) і тому подібне. Системне застосування медико-біологічних засобів відновлення підвищує спортивну працездатність дзюдоїстів-ветеранів, сприяє поліпшенню переносимості тренувальних і змагальних навантажень, швидкому відновленню витрачених енергоресурсів, що приводить до поліпшення загального стану і, зрештою, є своєрідною профілактикою травм.

До психологічних засобів відновлення дзюдоїстів-ветеранів відносяться психорегульовальне тренування, вправи для м'язового розслаблення, наявний сон-відпочинок і тому подібне. Ці засоби знімають втому, нервову напругу, допомагають упевнено й чітко управляти нервовою системою.

Раціональне застосування засобів відновлення в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів-ветеранів сприяє не тільки значному підвищенню тренувального навантаження, але й ефективній профілактиці травм у спортсменів.

Визначення специфічних чинників ризику є основоположним моментом у розробці конкретних заходів профілактики травматизму у дзюдоїстів-ветеранів.

До основних специфічних чинників ризику відносяться: невідповідність спортивної техніки можливостям дзюдоїста-ветерана; недоліки ранньої спеціальної фізичної підготовки; погіршеності в розминці; невміння правильно виконувати самотерапію; невідповідність екіпіровки дзюдоїста-ветерана умовам тренувань і змагань; виготовлення й наявність спортивного інвентарю без урахування безпеки; недосконалість правил змагань ветеранів і необ'єктивне суддівство; невідповідність місць проведення тренувань і змагань; особливості психоемоційних проявів; порушення дисципліни; недотримання правил самоконтролю.

Лікарський контроль у ветеранському дзюдо повинен доповнюватися самостійними спостереженнями спортсмена, тобто самоконтролем — системою контролю за своїм здоров'ям, за функціональним станом і переносимістю тренувальних навантажень. За допомогою самоконтролю дзюдоїст-ветеран аналізує вживану методику тренування, дозування фізичних навантажень і оцінює їх вплив на організм. Крім того, самоконтроль допомагає в профілактиці травматизму. Найбільш складним для попередження травм є самоконтроль за станом опорно-рухового апарату при великих навантаженнях. Невміння правильно оцінити свої відчуття на початку розвитку патологічного процесу, невчасні профілактичні заходи або їх відсутність призводять до виникнення травм. Так, з'ясовуючи причину виникнення більшості спортивних травм, можна почути, що у дзюдоїста-ветерана й раніше були незначні хворобливі відчуття, яким

він не надавав значення, а перед поєдинком на татамі в нього з'явилася передчуття, що можлива травма, але він не прислухався до внутрішнього голосу.

Здатність правильно коректувати величину напруги й розслаблення окремих м'язових груп, змінити темп, амплітуду в процесі виконання вправи, а також тактичну установку залежно від дій суперника пов'язана зі ступенем розвитку систем аналізаторів дзюдоїста-ветерана, його умінням правильно оцінювати зрушення в своєму організмі під час тренувань і змагань.

Висновки

1. Проведені дослідження дозволили розробити класифікацію травм у ветеранському дзюдо й виявити загальні та специфічні чинники ризику їх виникнення. Це дозволило обґрунтувати доцільність застосування в спортивній практиці ветеранського дзюдо три групи засобів відновлення: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

2. Рекомендується в ході підготовки дзюдоїстів-ветеранів створювати такі умови, необхідні для попередження травматизму: наявність науково обґрунтованої методики спеціальної фізичної підготовки для попередження травматизму; об'єднання в одній групі осіб з однаковим рівнем фізичної підготовленості; суворе дотримання загальних принципів тренувального режиму (частота і тривалість, дозування й різновид навантаження на різні частини опорно-рухового апарату тощо); правильний підбір спеціальних вправ для профілактики травматизму, найбільш відповідних фізичним і нервово-психічним можливостям дзюдоїста-ветерана; об'єднання в одній групі спортсменів однієї вікової й вагової категорії; наявність добре оснащеної матеріально-технічної бази для тренувань і змагань; високий рівень методичної підготовленості тренерів у питаннях профілактики травматизму; повсякденний медичний контроль за тренувальним процесом дзюдоїстів-ветеранів; ретельна розминка перед поєдинками на змаганнях і під час тренувальних занять; висока дисципліна під час тренувань.

3. Для запобігання травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень доцільно застосовувати такі практичні рекомендації:

- тренерам під час організації тренувального процесу здійснювати постійний контроль за станом ветеранів (вимірювати тиск, пульс, виявляти зовнішні ознаки перевтоми й погіршення самопочуття);
- тренерам, при допуску спортсменів до тренувань і змагань після травм і перенесених захворювань, проводити ретельне дослідження функціонального стану дзюдоїстів-ветеранів;
- після відновлення після перелому ребер, на перших тренуваннях дзюдоїстів-ветеранів уникати щільних захватів за тулуб;
- тренерам, після закінчення реабілітаційного періоду у ветеранів, пов'язаного з вивихами ліктьового і плечового суглобів, особливу увагу слід приділяти застосуванню вправ для зміцнення зв'язкового апарату цих суглобів. При цьому поступово включати дзюдоїстів у спаринги;
- тренерам для попередження травм, обумовлених недоліками в організації й методиці проведення занять, необхідно вибирати програму тренування й методику занять відповідно до фізичного стану, підготовленості та тренованості дзюдоїстів-ветеранів; контролювати дотримання послідовності їх тренувального процесу; здійснювати контроль над вибором правильного

дозування фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей вікових спортсменів;

- у ході тренувального процесу тренерам слід виключити основні причини виникнення травматизму у дзюдоїстів-ветеранів: недостатній медичний контроль за станом здоров'я ветеранів; відсутність самоконтролю за станом здоров'я спортсменів; недоліки в організації й методиці проведення занять, тренувань і змагань; незадовільне матеріально-технічне оснащення місць занять; несприятливі гігієнічні умови;
- тренерам у ході тренувань не допускати об'єднання в одній групі дзюдоїстів-ветеранів з різним ступенем фізичної підготовленості й різними ваговими категоріями; виконання кидків у місцях, не пристосованих для цього; проведення тренувальних занять у пізні години і невдовзі після їди; непідготовлених борців до змагань; проведення спортивних тренувань без п передньої розминки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі — це розробка ефективних засобів боротьби з травматизмом і методичне забезпечення їх застосування на всіх етапах навчання й удосконалення дзюдоїстів від ДЮСШ до команди майстрів.

Список літератури

1. *Ананченко К.В.* Формування оптимального технічного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів / К.В. Ананченко, В.Б. Перебийніс // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журнал. — Харків: ХДАФК, 2012. — № 2. — С. 100-103.
2. *Батукаев А.А.* Общая характеристика травматизма при занятиях физической культурой и спорта / А.А. Батукаев // Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта: сб. научно-методических трудов молодых ученых. — Выпуск №4. — СПб., 2008. — С. 11-20.
3. *Батукаев А.А.* Характеристика травматизма в процессе занятий спортом / А.А. Батукаев // Технология образования в области физической культуры: сб. научно-методических работ. — СПб., 2008. — С. 94-97.
4. *Башкиров В.Ф.* Разминка как фактор оптимизации психофизиологических показателей юных борцов и профилактики травматизма / В.Ф. Башкиров, А.А. Новиков, С.К. Жунуспеков // Теория и практика физ. культуры. — 1991. — № 11. — С. 51-54.
5. *Геселевич В.А.* Особенности проявления травматизма в вольной борьбе: Учебное пособие / В.А.Геселевич. — М. : Академия, 2005. — 137 с.
6. *Гориневская В.В.* Характер повреждений при различных видах травматизма : Монография / В.В. Гориневская. — М. : Медицина, 1982. — 152 с.
7. *Ким В.В.* Механические нагрузки (ускорения) в спортивных упражнениях: контроль, предупреждение травматизма, повышение толерантности: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Ким. — М., 1991. — 42 с.
8. *Матиенко Е.Н.* Профилактика травматизма в вольной борьбе: Метод, рекомендации / Е.Н. Матиенко. — Красноярск : Кларетианум, 2002. — 28 с.
9. *Перебийніс В.Б.* Рекомендации дзюдоистам-ветеранам при подготовке к соревнованиям / В.Б. Перебийніс // Материали за 9-а международна научна практична конференция, [«Образование и наука на XXI век — 2013»], (17-25 октомври, 2013) на Технологии. Физическая культура и спорт. Том 14. Технологии. Физическая культура и спорт. — София. «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2013. — С. 74-76.
10. *Перова Е.И.* Стресс и психические расстройства в спортивной травматологии / Е.И. Перова // Спортивный психолог. — 2005. — № 1(4). — С.56-58.
11. *Перова Е.И.* Физическая реабилитация после травм как условие повышения качества жизни спортсменов: Авто-

- реф. дис. ... канд. пед. наук / Е.И. Перова ; РГУФК. — М., 2007. — 25 с.
12. *Травмы в дзюдо* [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.sportmedicine.ru/judo.php>.
 13. *Туманян Г.С.* Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. — 592 с.
 14. *Щербаков Ю. В.* Предупреждение травматизма при занятиях борьбой / Ю.В. Щербаков // *Физкультура в школе.* — 1989. — № 8. — С.71-73.
 15. *de Loës M, Dahlstedt LJ, Thomée R.* A 7-year study on risks and costs of knee injuries in male and female youth participants in 12 sports. *Scand J Med Sci Sports.* 2000, vol.10, №2, pp. 90-97.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ДЗЮДОИСТОВ-ВETERANОВ НА ЭТАПЕ ВЫХОДА ИЗ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Перебийнос В. Б.

Харьковская государственная академия физической культуры

Реферат. Статья: 5 с., 3 рис., 12 источников.

Статья посвящена актуальной научной проблеме профилактики травматизма дзюдоистов-ветеранов на этапе выхода из спорта высших достижений. Представлена классификация травм в ветеранском дзюдо. Выявлены факторы риска как пусковой механизм возникновения травмы: возраст, пол, уровень мастерства, предыдущие травмы, снижение массы тела перед соревнованием, отклонения в состоянии здоровья, недостатки в общей физической подготовке, утомление. Рассмотрены три группы средств восстановления: педагогические, медико-биологические и психологические.

Обосновывается необходимость продолжать проспективно оценивать уровень травм на соревнованиях и тренировках по дзюдо среди ветеранов, чтобы исследовать факторы риска. Предлагается изменения в правила ветеранского дзюдо вносить с учетом эпидемиологических данных травматизма, а в дальнейших исследованиях оценивать эффективность внесенных изменений и других профилактических мер.

Ключевые слова: дзюдо, травматизм, дзюдоист-ветеран, профилактика, травма, здоровье, спорт.

PROPHYLAXIS OF TRAUMATISM OF JUDOISTS-VETERANS AT THE STAGE OF LEAVING THE SPORT OF HIGHER ACHIEVEMENTS

Perebeynos V. B.

Kharkiv State Academy of Physical Culture

Report. Article: 5 p., 3 fig., 12 sources.

The article is devoted the scientific issue of the day of prophylaxis of traumatism of judoists-veterans at the stage leaving the sport of higher achievements. Classification of traumas is presented in veteran judo. Risk factors as starting mechanism of trauma origin are exposed: age, sex, skills level, previous traumas, weight decrease before the competition, health state deviations, defects in a general physical training, fatigue. Three groups of renewal facilities have been considered: pedagogical, medical, biological and psychological. The

necessity of prospective estimating the level of traumas in judo competitions and trainings among the veterans has been grounded in order to research the risk factors. The changes in the rules of veteran judo have been offered taking into consideration the epidemiology information of traumatism, and in further researches it is necessary to estimate the efficiency of the changes brought in and other prophylactic steps.

Key words: judo, traumatism, judoist-veteran, prophylaxis, trauma, health, sport.

Інформація про авторів:

Перебийніс Володимир Борисович: sizapet@mail.ru
Харківська державна академія фізичної культури, вул. Ключківська, 99, г. Харків, 61022.

Цитуйте статтю як: Перебийніс В. Б., Профілактика травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу

зі спорту вищих досягнень / Перебийніс В. Б. // *Теорія та методика фізичного виховання.* — Харків: ОВС, 2013. — № 3. — С. 48—52. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1026>

Стаття надійшла до редакції: 10.08.2013 р.