

ТМФВ



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **12 (86)/2011**

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2000 році

Свідоцтво про державну реєстрацію
серія КВ № 10255 від 21.06.2002 р.
Засновник і видавець — ТОВ «ОВС»
Передплатний індекс 74667
ISSN 1993—7989

Головний редактор

Худолій О.М., кандидат педагогічних наук, професор

Редакційна колегія:

Бізін В.П., д-р пед. наук, професор
Єрмаков С.С., д-р пед. наук, професор
Камаєв О.І., д-р пед. наук, професор
Шиян Б.М., д-р пед. наук, професор
Куц О.С., д-р пед. наук, професор
Золотухіна С.Т., д-р пед. наук, професор
Дмитренко Т.О., д-р пед. наук, професор
Микитюк О.М., д-р пед. наук, професор
Мірошніченко В.І., канд. пед. наук,
доцент

Іващенко О.В., канд. пед. наук, доцент
(відповідальний секретар)
Коректор Бланк Є.Б.

Адреса редакції:
Україна, 61174 Харків, а/с 8692.
Тел.: (057) 756-73-38
e-mail: tmfv@tmfv.com.ua
http://www.tmfv.com.ua

Статті, опубліковані в журналі,
зараховуються як фахові відповідно
до постанови президії ВАК України від
14 листопада 2001 р. № 3-05/9.

Бюлетень ВАК України. —
№ 10. — 2001. — С. 16.

Підписано до друку 25.12.2011.
Формат 60×84 1/4. Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк
офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25. Вид.
№ 12-2011.
Зам. № 85. Тираж 300 прим. Ціна договірна.
ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,
пл. Конституції, 18, к. 11.
Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 1031 від 08.02.2001 р.
Друкарня ТзОВ «Цифра прінт».
61166, м. Харків, вул. Культури, 20-В

© «ОВС» ТОВ, оформлення, 2011
© «Теорія та методика фізичного виховання», 2011

Зміст

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕСРТВ НАСЕЛЕННЯ.....	3
<i>Донець І. О.</i> Дослідження особливостей фізичного виховання та фізичного вдосконалення дівчат 17—21 років.....	3
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ.....	7
<i>Черненко С. О.</i> Особливості розвитку рухових здібностей у дітей молодшого шкільного віку.....	7
<i>Капкан О.О.</i> Особливості розвитку рухових здібностей у школярів 8—9 класів.....	13
«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ	19
<i>Іващенко О.В., Худолій О.М.</i> Дисципліна «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання». Критерії оцінювання. Повідомлення II	19
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДИТЯЧОМУ САДКУ.....	35
<i>Худолій О.М., Касьян А.В.</i> Закономірності формування рухової функції у дітей дошкільного віку.....	35
НАША ДОВІДКА.....	49
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VIII міжнародна наукова конференція (28 лютого 2012 року) «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті»	49
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VII електронну Всеукраїнську наукову конференцію (19—20 квітня 2012 року) «Актуальні проблеми фізкультурної освіти»	50
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VIII Всеукраїнську наукову конференцію (22 листопада 2012 року) «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту».....	51

TMPE



THEORY AND METHODS OF THE PHYSICAL EDUCATION

SCIENTIFICALLY-METHODICAL JOURNAL **12 (86)/2011**

Leaves 12 once for year. Issued since 2000 year

Contents

PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION .3

Donets I. A. The problem of features of physical education and physical perfection of girls aged 17—21.....3

PHYSICAL CULTURE IS AT SCHOOL..... 7

Chernenko S. The peculiarities of the motor abilities in the primary school children7

Kapkan O.O. Features of developing motive flairs of schoolchildren are 8—9 classes 13

«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE 19

Ivashenko O.V., Khudolii O.N. Discipline is «General bases of theory and methodology of physical education». Evaluation criteria. Report II..... 19

PHYSICAL CULTURE IS IN PRESCHOOL 35

Khudolii O.N., Kasyan A.V. Features of forming of motive function at children 4—6 years.35

OUR HELP 49

Information message about VIII international a scientific conference (on February, 28, 2012) of Design and information technologies are in physical education and sport49

Information message about the seventh electronic Allukrainian scientific conference(on April, 19-20, 2012) «Actual problems of athletic education».....51

Information message about the VI Allukrainian scientific conference (on November, 22, in 2012) the «Actual problems of physical education and sport»52

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕСРТВ НАСЕЛЕННЯ

УДК 74.24(075)

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІВЧАТ 17—21 РОКІВ

Донець І. О.

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. У статті висвітлюються питання щодо особливостей фізичного виховання та фізичного вдосконалення дівчат 17-21 років різного рухового режиму.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, студентки, дівчата-футболістки.

Постановка проблеми. Багато дослідників відзначають, що вік 17—21 рік вважається найбільш продуктивним і сприятливим для вдосконалення рухових здібностей людини. Саме в цьому віці закладається «фундамент» для забезпечення сприятливих умов життєвої і професійної діяльності [1,2,6].

Важливою психологічною особливістю людини молодого віку є її впевненість у благополуччі свого здоров'я, відчуття величезного запасу сил і витривалості [4,5]. Таким чином, студентський вік можна назвати заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Молоді люди в цей період мають великі можливості для напруженої навчальної праці, суспільно-політичної діяльності. Ось чому фізична культура і спорт стають для них найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною, біологічною основою для формування особистості, ефективної навчальної праці, оволодіння наукою і професією [2,5].

У процесі фізичного виховання та спортивного удосконалення жінок слід враховувати особливості, пов'язані з функцією материнства. Організм її малого таза чуйні до різних рухів, поштовхів, передусім тоді, коли вони до них не підготовлені. При цьому може значно підвищитися внутрішньочеревний тиск, що часто спричиняє зміцнення матки.

Важливо враховувати й фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі жінок у зв'язку зі змінами статевих та інших залоз внутрішньої секреції, тобто з менструальним циклом.

Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною функцією — менструальну функцію, циклічність

якої істотно впливає на весь організм, зокрема на його загальну і спеціальну працездатність. Основною концепцією регуляції менструального циклу визнано нейрогуморальну регуляцію. Перші три ланки статевої системи в жіночому і чоловічому організмі є ідентичними. Статеві відмінності з'являються лише з четвертої та п'ятої ланок нейрорефлекторної дуги, які повинні враховуватися і лягти в основу побудови тренувального процесу [1,6,7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В літературі висвітлюються основні питання теорії і практики фізичного виховання жінок та тренувального процесу спортсменок, де переконують у тому, що жіноча статеві система як у період її становлення, так і в процесі життєдіяльності є дуже чутливою до фізичних і психічних навантажень, які невинно підвищують і супроводжують заняття фізичного виховання, спортивні тренування і змагання [5,6].

За цих умов особливо гостро постає питання оптимізації різних структурних утворень навчального процесу, зокрема тренувальних занять, мікро- і мезоциклів, з тим, щоб, з одного боку, забезпечити профілактику явищ перевтоми і перенапруження, які частіше зустрічаються у невідготовленого жіночого організму та у спортсменок високого класу, з іншого — створити сприятливі умови для перебігу адаптаційних процесів, що обумовлюють рівень підготовленості спортсменок та адаптації жіночого організму.

Похоленчук Ю.Т. [6] переконаний, що необхідно брати до уваги наявність у жінок біологічних циклів з їх чіткою періодичністю. Використання біологічних закономірностей у навчальній спортивній практиці має два прямо протилежних аспекти: перший пояснює, що робити і як

найефективніше здійснювати деякі практичні дії, другий — вказує, чого взагалі не слід робити. В принципі, фізіологічні реакції на фізичні навантаження, діяльність механізмів, що характеризують функціональні можливості організму та їх зміни під впливом фізичного виховання та спортивного тренування, у чоловіків та жінок не відрізняються. Разом з тим стан функціональних систем та фізична працездатність в цілому у жінок знаходиться у відповідній залежності від фаз оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною регуляцією — менструальну функцію, циклічність якої істотно впливає на весь організм. До 15 років практично у всіх дівчат відзначається регулярний менструальний цикл [2, 7].

На думку авторів, при організації навчально-тренувального процесу необхідно враховувати зниження працездатності та психологічних функцій організму жінок у передменструальну, менструальну та овуляторну фази. Таким чином з 28 днів проходження ОМЦ 10-12 днів жінки знаходяться у відносно несприятливому функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень та вирішення провідних завдань підготовки [6].

Результати досліджень ОМЦ, стосовно динаміки працездатності жінки, дають можливість чітко розподілити заняття на основні та додаткові. З метою оптимізації методики побудови навчально-тренувального процесу (мається на увазі варіювання тренувальних навантажень) доцільно розподілити ОМЦ на фолікулінову (з 1-ого по 14-й день) і лютеїнову (15-ого по 28-й день) фази, тобто застосовувати подвоєні тижневі мікроцикли, а потім створити модель тренувальних впливів, яка б включала всі основні компоненти навчально-тренувального процесу: характер інтенсивності і тривалості вправ, тривалість і характер інтервалів відпочинку, число повторень і характер чергування вправ у навчально-тренувальному занятті.

Однак існує думка, що в період проходження менструальної фази працездатність жінки може не тільки не знижуватися, а й підвищуватися, що дозволяє їм показувати у цей період високі результати.

За даними В.М. Платонова [5], результати виступів жінок, які враховують це при побудові передзмагальних та змагальних мезоциклів, демонструють значні успіхи студенток й тоді, коли термін змагань співпадають з фазами ОМЦ, найменш благодійними для демонстрації високих результатів.

Дослідження Ю.Т. Похолончука [7] про становлення менструальної функції і вплив занять з фізичного виховання на менструальний цикл

різної тривалості показав загальну закономірність у порушенні МФ у жінок різних видів спорту. Так, найбільший процент їх зареєстровано при подовженому менструальному циклу, потім при 21-денному і 28-денному незалежно від виду спорту. Високий відсоток порушень у жінок з подовженим і коротким менструальним циклом дозволяє охарактеризувати ці цикли як менш стійкі до фізичних навантажень за своїм походженням.

Таким чином, у студенток, які займаються як циклічними, так і ациклічними видами спорту, відмічено зміни у функції, що позначаються на перебігу менструального циклу. Причому ці зміни залежать не лише від виду спорту і характеру тренувального процесу, що властивий тому чи іншому виду спорту, але й від тривалості менструального циклу [5,7].

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей фізичного виховання та фізичного вдосконалення дівчат за результатами досліджень рухового режиму та навчально-тренувального процесу дівчат-футболісток 17-21 років та студенток окремих факультетів.

Результати дослідження та їх обговорення. Управління процесами фізичного виховання і спорту — як найефективніших засобів зміцнення здоров'я, неможлива без достатньо повного уявлення про соціально-психологічні та психофізіологічні особливості певного віку. В літературі наведені суперечливі дані показників фізичного розвитку, фізичної працездатності підлітків та студентів різних регіонів. Тому, у фізичному вихованні та спорті, оцінка рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності набуває важливого значення.

Для більш об'єктивного визначення стану фізичної підготовленості футболісток нами проведені дослідження з використанням методів тензодинамографії і стабілографії.

Сучасні методики реєстрації біомеханічних характеристик рухів спортсменів активно застосовують у фізичному вихованні та в різних видах спорту, на спортсменах різної кваліфікації та підготовленості тощо.

Для дослідження фізичної підготовленості студенток використовувалася інструментальний метод тензодинамографії, який дозволяв реєструвати під час виконання стрибка угору з місця біодинамічні й часові характеристики: максимальна сила відштовхування відносно вертикальної, фронтальної і сагітальної осей, а також максимальне значення складових опорних реакцій при виконанні технічних дій (результативна сила); співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла студентки, градієнт сили, імпульс сили, час присіду; час досягнення максимальної сили; час відриву тіла студент-

Таблиця 1.

Біомеханічні характеристики опорних реакцій тіла студенток при виконанні стрибка у висоту з місця

№ з/п	Позначення характеристик	Одиниці вимірів	Студентки психолого-педагогічного факультету	Студентки факультету фізичного виховання	Студентки-футболістки
1	$F_{z \max}$	Н	1277,82±196,71	1428,54±229,82	1591,76±290,37
2	$F_{x \max}$	Н	21,71±4,28	24,95±9,05	80,72 ±19,04
3	$F_{y \max}$	Н	136,78±12,37	142,26±31,42	52,74±16,45
4	F_{\max}	Н	1281,54±197,03	1432,26±229,59	1592,67±290,50
5	F_{\max}/P	–	2,35±0,34	2,47±0,38	2,29±0,23
6	GRAD	Н/с	4140,72±1526,81	4141,22±1312,28	4655,45±1083,9
7	I	Нс	108,03±28,31	126,82±22,75	177,06 ±21,80
8	P	Н	543,56±33,91	585,33±97,62	689,05±57,81
9	T_{ps}	с	0,19±0,04	0,19±0,05	0,25±0,05
10	T_{\max}	с	0,29±0,06	0,32±0,06	0,29±0,04
11	T_o	с	0,16±0,06	0,13±0,03	0,21±0,08
12	$T_{\max} + T_o$	с	0,44±0,09	0,45±0,08	0,51±0,08
13	T_h	с	0,50±0,06	0,53±0,03	0,58±0,03
14	H_{\max}	м	0,31±0,07	0,36±0,05	0,41±0,05
15	T_{sum}	с	1,13±0,12	1,17±0,09	1,33±0,09

ки від опори, сумарний час фази відштовхування тіла студентки, максимальна висота підйому ЗЦМ тіла студентки при відштовхуванні від опори, сумарний час виконання стрибка угору.

У процесі досліджень, проведених на студентках, відмічено певні відмінності біодинамічних показників опорних реакцій при виконанні стрибка угору (табл. 1).

Так, зокрема, у студенток-футболісток спостерігалось збільшення величини вимірюваних показників від студенток психолого-педагогічного та факультету фізичного виховання, а саме: максимальної сили відносно вертикальної осі на 24,58 % та на 11,41 % відповідно ($p < 0,05$), максимальної сили відносно сагітальної осі — на 271,81 % та на 223,52 % ($p < 0,05$), максимального значення вертикальних складових опорних реакцій — на 24,27 % та на 11,17 % відповідно ($p < 0,05$), а також градієнту сили — 12,43 % та на 12,41 % ($p < 0,05$).

Значення максимальної сили відносно фронтальної осі зменшилося на 161,53 % та на 173,08 % ($p < 0,05$), а співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла студентки — на 2,62 % та на 7,86 % відповідно ($p > 0,05$). Величина імпульсу сили більша у студенток-футболісток на 26,88 % від студенток психол.-педагогічного та на 17,78 % від сту-

денток факультету фізичного виховання ($p < 0,05$) (рис. 1).

Аналіз часових показників виконання стрибка угору з місця показав, що у студенток-футболісток час присіду більше на 31,57 %, становив — $0,25 \pm 0,05$ с ($p < 0,05$), а час досягнення максимальної сили більше у студенток псих.-педагогічного становив — $0,32 \pm 0,06$ с. Час відриву тіла від опори у студенток-футболісток більше на 31,25 % від студенток псих.-педагогічного та на 61,53 % студенток факультету фізичного виховання ($p < 0,05$). Показник сумарного часу відштовхування тіла у студенток-футболісток на 15,91 % більше ($p < 0,05$). Час польоту студенток-футболісток та загальний час виконання стрибка угору на 9,43-16,00 % та 13,67—17,69 % більше відповідно ($p < 0,05$) (рис. 2). Висота підйому ЗЦМ тіла студенток знаходилась в діапазоні від 0,31—0,41 м. Найвищий показник у студенток-футболісток.

Висновок. Дослідження рухових якостей студенток-футболісток та студенток факультетів психолого-педагогічного і фізичного виховання, дало змогу визначити певні тенденції та розходження за окремими показниками, що лягло в основу визначення норм фізичної підготовленості.

Фізична підготовленість студенток-футболісток відповідає високій інтенсивності та атлетизму су-

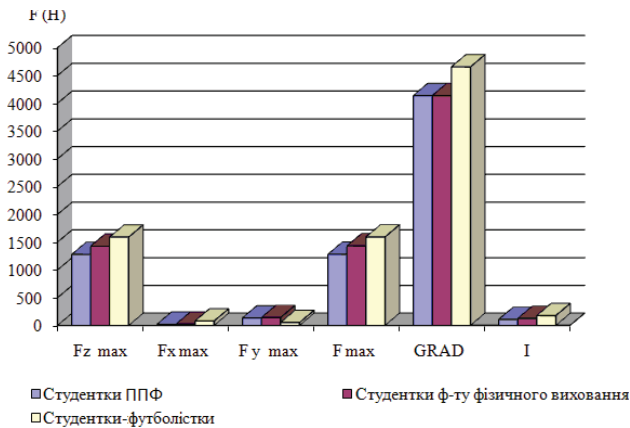


Рис. 1. Динамічні показники опорних реакцій при виконанні стрибка угору

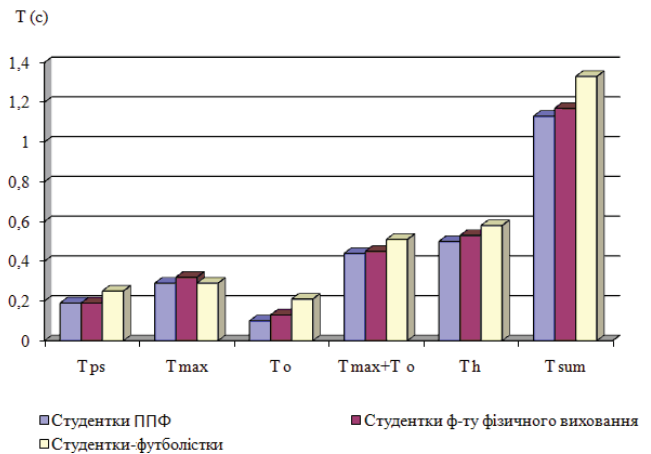


Рис. 2. Часові показники опорних реакцій студенток при виконанні стрибка угору з місця

часного футболу. Ця тенденція, на думку фахівців, буде розвиватися, а атлетична підготовка усе більше впливати на ефективність техніко-тактичних дій окремих гравців і команди в цілому.

Перспективними напрямками дослідження особливостей фізичного виховання та фізичного вдосконалення дівчат-футболісток вважаємо дослідження особливостей комплексного підходу до організації навчально-тренувального процесу дівчат-футболісток.

Список літератури

1. Вовк В.М. Автоматизированные информационно-диагностические системы контроля физического воспитания учащейся молодежи / В.М. Вовк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. — Харків, 2002. — № 4. — С. 82 — 89.
2. Гунько П.М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової

діяльності / П.М. Гунько // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: 36. наук. праць / Гол. ред. В.О. Дрюков. — К.: ДНДІФКС, 2005. — № 8-9 — С. 98 — 101.

3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. — К., 1996. — № 80 — 31 с.
4. Ермаков С.С. Составляющие качества биомеханических исследований в спорте / С.С. Ермаков // Вісник ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка. Випуск 69. Серія: Педагогічні науки. — Чернігів: ЧДПУ, 2009. — № 69. — С. 92 — 102.
5. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов — К.: Здоров'я, 1988. — 216 с.
6. Похолоденчук Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похолоденчук, Н.В. Свечникова — К.: Здоров'я, 1987. — 192 с.
7. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я. Шахлина — К.: Наукова думка, 2001. — 328с.

Надійшла до редакції 12.10.2011 р.

Донец И. А. Проблема особенностей физического воспитания и физического совершенствования девочек 17—21 лет.

В статье освещаются вопросы особенностей физического воспитания и физического совершенствования девочек 17—21 лет разного двигательного режима.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студентки, девочки-футболистки.

Donets I. A. The problem of features of physical education and physical perfection of girls aged 17—21.

The article deals with the questions concerning features of physical education and physical perfection of girls aged 17—21 having different motive routines.

Keywords: physical culture, physical education, students, girls-footballers.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.925

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Черненко С. О.

Анотація. У статті подано порівняльний аналіз показників рухових особливостей хлопчиків і дівчаток 6—10 років, що дозволяє в комплексі характеризувати розвиток основних фізичних якостей із урахуванням віку і статі, а також визначити в кількісному вимірі загальний рівень рухової підготовленості дітей 1—4 класів.

Ключові слова: рухова підготовленість, фізичні якості, вік, витривалість, координація, гнучкість, швидкість, сила.

Постановка проблеми. В умовах інтенсифікації навчального процесу в школі, з одного боку, і зменшення рухової активності учнів, з іншого, педагог повинен знати й враховувати вплив рухової підготовленості на успішність навчання різним фізичним вправам. Провідні вчені А. М. Шлемін (1983), М. М. Боген (1985), В. І. Лях (1996) та ін. встановили, що чим багатший руховий досвід школярів, тим легше й швидше формуються в них нові форми рухів. В. С. Фарфель [18] підкреслює, що необхідно враховувати, якою мірою вікові зміни показників досліджуваного руху залежать від метрики тіла, і якою мірою — від рухових здібностей, від розвитку систем керування рухами.

Саме тому в нашому дослідженні істотне значення приділялося вивченню особливостей становлення рухових здібностей молодших школярів.

Аналіз публікацій. Медико-біологічними дослідженнями в галузі формування рухових функцій у дітей займалися багато провідних вчених [12; 17; 19] та ін. Вивчення вікових особливостей у процесі онтогенезу дозволило визначити важливу закономірність: рухова здатність розвивається гетерохронно й у її становленні існують найбільш сприятливі періоди динаміки приросту. Саме гетерохронність становлення різних систем дитячого організму викликає підвищений інтерес до проблем періодизації.

Подальші дослідження [3; 4; 5] спрямовані на вивчення й виявлення сенситивних періодів розвитку основних фізичних здібностей із урахуванням віку та статі школярів. Ці дані є основою для використання в навчальному процесі переважних засобів, методів фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Зв'язок з науковими програмами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди з проблеми «Методологія і методика викладання спеціальних дисциплін у педагогічному виші та загальноосвітній школі».

Мета — визначити особливості становлення рухової підготовленості школярів молодших класів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості розвитку рухових здібностей учнів 1—4 класів.

2. Визначити загальний рівень рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Методика дослідження:

1. Упродовж навчальних занять з фізичної культури в молодших класах використовувався метод контрольних випробувань. Комплекс використаних контрольних вправ повністю відповідав вимогам теорії тестів, а саме: надійності, інформативності, узгодженості. Спеціально підібрані тести й результати, показані при виконанні контрольних вправ, слугували не тільки оцінною інформацією про рівні рухової підготовленості, але й визначали ступінь розвитку морфофункціональних систем організму дітей 6—10 років. Виконання тестів тривало протягом трьох занять з фізичної культури. Оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося на основі рекомендованої загальнодержавної системи тестів [6]. З метою отримання всебічної і додаткової інформації про ступінь сформованості рухових особливостей учнів 1—4 класів ми використовували рекомендовані тести [2; 7; 8; 11; 14; 15; 16] тощо.

2. Метод динамометрії передбачав використання дитячого ручного динамометра з подальшим по черговим вимірюванням сили правої й лівої руки.

3. Медико-біологічний метод (гарвардський степ-тест) дослідження дозволив визначити не тільки рівень загальної витривалості, але й дозволив зробити висновки про швидкість адаптаційних процесів серцево-судинної системи в організмі після навантаження і, як наслідок, про стан здоров'я школярів.

4. Результати дослідження оброблялися методом математичної статистики.

Для вирішення поставлених завдань нами була використана батарея тестів, що дозволяє оцінити фізичну підготовленість дітей 6–10 років.

У процесі дослідження реєструвалися показники в таких вправах: біг на 300 м, гарвардський степ-тест (витривалість), піднімання в сід за 1 хвилину (силова витривалість), ходьба по сегментах шестигранника (динамічна рівновага), статична поза на одній нозі (статична рівновага), човниковий біг 4×9 м (спритність), вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами і ходьба по прямій лінії після 5 обертів (координація рухів), біг на 30 м (швидкість), частота рухів (швидкість рухів), хват палиці Дитриха, що падає (швидкість рухової реакції), підтягування на канаті в змішаному висі (сила), стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості), ступінь рухливості хребта при нахилі тулуба з положення сидячи; міст, ноги прямі (гнучкість); бокові кола з ціпком (рухливість у плечових суглобах).

У тестуванні взяли участь 398 школярів: 92 учні 1-го класу, 106 — 2-го класу, 94 — 3-го класу, 106 — 4-го класу.

Результатидослідження. Динаміку змін рухових здібностей характеризували середньостатистичні показники тестування в кожній віковій групі дітей молодшого шкільного віку.

У таблицях 1, 2. подані результати порівняльного аналізу рухової підготовленості хлопчиків і дівчаток 6–10 років.

Аналіз середньостатистичних показників рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку показує, що у віці 6 років немає істотних відмінностей у розвитку рухових здібностей між хлопчиками та дівчатками, крім у підтягуванні на канаті, у змішаному висі й значних змін у бігу на 30 м і човниковому бігу 4×9 м.

У 7 років спостерігається у хлопчиків значне зростання за показниками в стрибку в довжину з місця, часових результатів утримання темпу сходження в гарвардському степ-тесті. Слід зазначити, що серед хлопчиків 7 років, як і серед дівчаток цього віку, виконали тест 10 % дітей з групи. Хлопчики отримали середній індекс степ-тесту 22,3 (погано), дівчатка — 20,7 (погано). Дівчатка показують кращі результати тестів на гнучкість хребта, координацію рухів і динамічну рівновагу.

У хлопчиків 8 років відбувається значне зростання середньостатистичних показників стриб-

ка у довжину з місця, бігу на 300 м, підтягування, піднімання в сід за 1 хвилину; у дівчаток спостерігаються зміни в результатах тестування з нахилів тулуба з положення сидячи, бокових колам із ціпком, частоти рухів руками, вправ на поєднання рухів руками, тулубом і ногами. Особливо треба зазначити той факт, що з 8 років у дівчаток відбуваються зміни в зростанні тимчасових показників (утримання темпу сходження) у гарвардському степ-тесті, збільшується і кількість дівчаток цього віку, які виконали тест (24,6 %), відносно хлопчиків (20 %). Середньостатистичний показник індексу гарвардського степ-тесту в хлопчиків значно вищий (30,9), ніж у дівчаток (27,2).

У 9-річному віці між хлопчиками та дівчатками немає істотних змін у розвитку рухових здібностей, крім зростання показників у дівчаток нахилів тулуба з положення сидячи, частоти рухів руками і значних змін у вправах на поєднання рухів руками, тулубом і ногами. Це свідчить, що з віком у дівчаток спостерігається динамічний розвиток таких рухових здібностей, як гнучкість, координація рухів і швидкість рухів. Слід звернути увагу на той факт, що у дівчаток до 9 років простежується чітка тенденція до поліпшення таких показників у гарвардському степ-тесті: хлопчики й дівчатка не відрізняються за утриманням темпу сходження, зростає кількість дівчаток і хлопчиків, що виконали тест, відповідно 36,8 % і 34 %, індекс степ-тесту склав відповідно 29 і 28,6.

У 10 років не відбувається істотних змін середньостатистичних показників, крім змін у хлопчиків у стрибках у довжину з місця, човниковому бігу 4×9 м та індексу гарвардського степ-тесту, а у дівчаток — у вправах на поєднання рухів руками, тулубом і ногами. Слід зазначити, що серед хлопчиків 10 років спостерігається збільшення кількості учнів, що виконали тест (47 %) і отримали середній індекс 30,5. Кількість дівчаток 10 років, що виконали тест, — 37,5 % і отримали значно нижчий середній індекс (27,3).

Таким чином, з віком у хлопчиків розвиваються швидкісно-силові здібності, витривалість, сила, а у дівчаток поліпшуються середньостатистичні показники тестів на координацію рухів, статичну рівновагу, гнучкість, частоти рухів руками, що узгоджується з даними І. І. Козетова (2001), С. І. Марченко (2007).

Дослідження рухової підготовленості учнів 1–4 класів показало, що більшість показників тестування в порівнянні з державними нормативами в середньому відповідають оцінці «задовільно» (швидкість — нижче за 3 бали; швидкісно-силові якості — нижче за 3 бали, спритність — нижче за 3 бали, силова витривалість — 3 бали). Результати те-

Таблиця 1
Порівняльний аналіз розвитку рухових здібностей хлопчиків та дівчаток 6-7 років

№ п/п	Тести	6 років						7 років						
		X			Д			X			Д			
		X	m	t	X	m	t	X	m	t	X	m	t	
1	Статична поза на одній нозі, с	3,24	0,57	3,47	0,57	0,28	4,37	0,39	4,28	0,42	0,17			
2	Ходьба по сегментах шестигранника, кроки	1,09	0,21	0,75	0,28	0,97	1,05	0,15	1,71	0,30	1,99			
3	Біг 30 м, с	6,77	0,17	7,49	0,17	3,01	6,76	0,08	6,94	0,07	1,61			
4	Стрибок у довжину з місця, см	106,00	4,92	95,64	5,85	1,36	119,41	2,44	106,62	2,39	3,75			
5	Біг 300 м, хв	1,84	0,07	1,98	0,12	1	1,73	0,07	1,75	0,06	0,19			
6	Підтягування на канаті в змішаному висі, разів	9,80	0,99	5,55	1,66	2,2	9,79	0,62	8,15	0,71	1,74			
7	Човниковий біг 4×9 м, с	14,4	0,26	15,97	0,43	3,13	13,4	0,19	13,72	0,16	1,28			
8	Піднімання в сід за 1 хвилину, разів	16,00	2,00	15,75	1,31	0,1	22,73	1,55	21,00	1,41	0,83			
9	Нахил тулуба з положення сидіння, см	2,70	0,79	4,00	1,09	0,96	2,63	0,57	5,10	0,65	2,86			
10	Міст, ноги прями, бали	6,6	0,16	6,39	0,16	0,93	6,02	0,12	6,66	0,18	2,98			
11	Бокові кола з ціпком, бали	0,25	0,11	0,30	0,19	0,21	0,63	0,11	0,96	0,16	1,72			
12	Частота рухів руками, разів	25,10	3,41	20,00	2,80	1,16	26,29	1,18	28,44	1,40	1,17			
13	Вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами, бали	0,58	0,40	1,00	0,54	0,62	1,36	0,36	3,27	0,43	3,42			
14	Ходьба по прямій лінії після 5 обертів, см	122,75	26,74	175,09	32,69	1,24	149,78	13,42	149,50	13,27	0,01			
15	Хват падаючої палиці Дитріха, см	36,27	2,46	41,00	2,09	1,47	33,52	1	34,45	1,02	0,65			
16	Гарвардський степ-тест, хв	0,52	0,12	0,38	0,09	0,89	0,55	0,05	0,40	0,03	2,27			
		$t_{(0,05; 2,2)} = 2,07$						$t_{(0,05; 2,2)} = 1,99$						
16	Гарвардський степ-тест, індекс	-	-	-	-	-	22,3	2,67	20,7	1,32	0,54			
		$t_{(0,05; 7)} = 2,37$												

Таблиця 2

Порівняльний аналіз розвитку рухових здібностей хлопчиків і дівчаток 8–10 років

№ п/п	Тести	8 років						9 років						10 років							
		X		Д		t	X		Д		t	X		Д		t	X		Д		t
		m	s	m	s		m	s	m	s		m	s	m	s		m	s	m	s	
1	Статична поза на одній нозі, с	4,95	0,38	6,18	0,76	1,33	6,55	0,76	7,81	1,35	0,81	7,93	1,38	10,22	1,65	1,06					
2	Ходьба по сегментах шестигранника, кроки	2,34	0,20	2,24	0,23	0,32	2,49	0,31	3,03	0,54	0,86	3,13	0,41	3,03	0,66	0,13					
3	Біг 30 м, с	6,40	0,12	6,65	0,08	1,72	6,21	0,07	6,39	0,19	0,87	5,98	0,08	7,96	1,49	1,32					
4	Сстрибок у довжину з місця, см	132,53	2,11	120,16	2,49	3,62	132,54	3,1	124,58	3,4	1,73	140,89	2,41	131,67	3,03	2,39					
5	Біг 300 м, хв	1,41	0,03	1,51	0,04	1,9	1,31	0,24	1,4	0,04	1,69	1,27	0,04	1,37	0,05	1,45					
6	Підтягування на канаті в змішаному висі, разів	11,94	0,76	8,40	0,74	2,96	10,6	0,96	8,83	0,99	1,29	10,48	1,07	8,28	1,03	1,48					
7	Човниковий біг 4x9 м, с	12,81	0,49	13,38	0,13	1,13	12,34	0,13	12,84	0,23	1,84	11,72	0,12	12,43	0,14	3,80					
8	Піднімання в сід за 1 хвилину, разів	27,82	1,40	22,90	1,32	2,5	30,06	1,69	26,59	1,54	1,51	31,43	2,31	26,28	2,07	1,66					
9	Нахил тулуба з положення сидячи, см	3,21	0,37	5,60	0,57	3,1	3,64	0,63	6,39	0,89	2,52	3,24	0,65	5,2	0,87	1,80					
10	Міст, ноги прямі, бали	6,21	0,15	6,60	0,19	1,61	6,23	0,14	6,65	0,24	1,51	6,67	0,37	7,22	0,26	1,20					
11	Бокові кола з ціпком, бали	0,78	0,13	1,32	0,18	2,44	1,21	0,16	1,28	0,2	0,28	1,54	0,19	1,36	0,26	0,57					
12	Частота рухів руками, разів	27,29	1,15	32,51	1,49	2,66	32,76	1,64	37,41	1,66	2	29	3,28	32,74	2,03	0,97					
13	Вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами, бали	1,08	0,25	2,67	0,45	2,9	0,79	0,27	3,33	0,57	4,04	1,79	0,48	3,64	0,59	2,43					
14	Ходьба по прямій лінії після 5 обертів, см	97,48	9,02	125,24	15,09	1,53	70,59	8,33	79,6	11,44	0,64	75,59	11,98	83,84	1,22	0,50					
15	Хваг падаючої палиці Дигріха, см	31,00	0,71	32,04	1,23	0,69	29,11	0,98	30,14	1,22	0,66	27,7	1,44	26,87	1,05	0,74					
16	Гарвардський степ-тест, хв	0,61	0,03	0,77	0,32	2,78	0,92	0,06	0,9	0,07	0,21	1,37	0,21	1,16	0,06	1,01					
		$t_{(0,05; 115)} = 1,98$						$t_{(0,05; 92)} = 1,99$						$t_{(0,05; 60)} = 2,00$							
16	Гарвардський степ-тест, індекс	30,9	1,45	27,2	0,67	2,29	28,6	0,77	29	0,86	0,29	30,5	1,11	27,3	0,48	2,64					
		$t_{(0,05; 24)} = 2,06$						$t_{(0,05; 31)} = 2,04$						$t_{(0,05; 24)} = 2,06$							

сту на гнучкість відповідають оцінці «незадовільно» (2 бали). Незадовільні результати в тестах на силу й витривалість. У результаті педагогічних спостережень встановлено, що більшість учнів 1—4 класів не можуть підтягуватися на перекладині й подолати дистанцію 1000 метрів, тому використовувалися тести, запропоновані в роботах [7; 8; 16], які проводилися й оцінювалися за запропованою авторами зазначених робіт методикою.

Висновки

1. У віці 6—10 років спостерігається гетерохронність фізичної та психофізіологічної підготовленості. Цей період характеризується чіткими змінами й особливостями формування рухових здібностей молодших школярів.

2. У результаті дослідження встановлено, що більшість середньостатистичних показників загальної рухової підготовленості мають оцінку «задовільно».

3. У молодшому шкільному віці стан серцево-судинної системи оцінюється як «поганий», у той самий час з віком простежується чітка тенденція до зростання адаптаційних можливостей дитячого організму в результаті дії навантаження.

Список літератури

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
2. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике Изд. «Физкультура и спорт» Москва, 1968. — 240 с.
3. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития // Вопросы психологии, № 2, 1972. — С. 14—16.
4. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф. ... докт. пед. наук. М., 1984. — 40 с.
5. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф.... докт. пед. наук. М., 1979. — 26 с.

6. Державна програма для 1—11 класів загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура». — К, 2001. — С. 4—38.
7. Дешле С.А. Развитие силовых способностей у учащихся I—III классов // Физическая культура в школе, 1982. — № 4 — С. 21 — 23.
8. Дешле С.А., Черняев В. В. Развитие ловкости у младших школьников. // Физ. культура в школе, 1982. — № 8. — С. 26—29.
9. Козетов І.І. Формування оптимальної структури координаційних здібностей у школярів 7 — 9 років: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичн.вих.і спорту. Київ, 2001—20с.
10. Лях В.И. Двигательные способности. // Физическая культура в школе. — 1996. — №2. — С.2—6.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М.: Аст, 1998. — 342 с.
12. Маркосян А. А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. — М.: 1969. — С.87—542.
13. Марченко С.І. Особливості рухової підготовленості молодших школярів // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2007. — №5. — С.15 — 18, 35—36.
14. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов /Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2003. — С.272.
15. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. — Миколаїв: УДМТУ, 2001. — 360 с.
16. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. — К: Олімпійська література, 2001. — С.292 — 323.
17. Солодков А.С. Сологуб Е.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.-М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. — 2001. — С.370 — 393.
18. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. — С.159.
19. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов — М. : Просвещение, 1990. — С.22 — 161.
20. Шлемин А.М. Формирование у детей двигательной функции. // Физическая культура в школе. — 1983. — № 1. — С.13 — 14.

Надійшла до редакції 12.10.2011 р.

Черненко С. А. Особенности двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

В статье рассмотрен сравнительный анализ показателей двигательных особенностей мальчиков и девочек 6—10 лет, позволяющий в комплексе характеризовать развитие основных физических качеств с учетом возраста, пола, а также определить в количественной мере общий уровень двигательной подготовленности 1—4 классов.

Ключевые слова: двигательная подготовленность, физические качества, возраст, выносливость, координация, гибкость, скорость, сила,

S. Chernenko. The peculiarities of the motor abilities in the primary school children.

In the paper a comparative analysis of motor peculiarities characteristics for 6-year-old boys and girls is performed. This analysis allows to comprehensively characterize the development of the main physical properties taking into account the age and sex. In addition, it describes quantitatively a general level of motor preparation for children of 1—4 forms.

Key words: motor preparation, physical qualities, age, exercise tolerance, coordination, flexibility, velocity, speed.



X98 **Худолій О.М.**

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.

ISBN 966-7858-55-1.

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



X98 **Худолій О.М.**

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.

ISBN 966-7858-54-5.

ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)

УДК 796.925

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ 8—9 КЛАСІВ

Капкан О.О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядаються питання про особливості розвитку рухових здібностей школярів 8—9 класів. Установлено, що у школярів 8—9 класів рухові здібності формуються не рівномірно і не одночасно. Приріст рухових здібностей у різні вікові періоди неоднаковий.

Ключові слова: рухові здібності, тестування, метод математичної статистики, особливості розвитку.

Постановка проблеми. Проблемам розвитку рухових здібностей школярів 8—9 класів педагоги і науковці приділяють велику увагу. В Україні, Росії і за кордоном, ведеться пошук науково обґрунтованих засобів і методів для формування гармонійно розвинених підлітків, вдосконалення системи фізичного виховання, в умовах загальноосвітньої школи. В той же час багато аспектів, пов'язаних з підвищенням ефективності фізичного виховання школярів 8—9 класів, залишаються недостатньо розробленими.

Аналіз публікацій. Особливостям розвитку рухових здібностей школярів 8—9 класів присвячені роботи Л.В. Волкова, В.І. Ляха, Б.М. Шияна та ін. провідних фахівців в області фізичної культури. Досліджувались фізичний та фізіологічний розвиток школярів 8—9 класів і як наслідок особливості формування рухових здібностей. Для доцільної і ефективної організації занять фізичною культурою необхідно мати дійсну інформацію про рівень фізичної підготовленості школярів 8—9 класів на кожному етапі їх навчання. Б.М. Шиян [11] відзначає, що в віці 14—15 років у підлітків просліджується нерівномірність темпів зростання і розвитку організму, що виявляється в чергуванні періодів плавного і прискореного розвитку (росту) організму. У сучасній літературі пропонуються положення про показники фізичного розвитку, які характеризуються соматичними, фізіометричними і стоматоскопічними величинами. Сукупність цих показників надає можливість встановити рівень фізичного розвитку підлітків, який впливає на формування рухових здібностей. Упорядковуючи ці данні були складені зведені таблиці, судячи з яких можливо побачити відмінності у розвитку школярів 8—9 класів, та визначити особливості розвитку рухових здібностей.

Зв'язок з науковими програмами: дослідження даного питання є одною із складових частин

науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди з питання «Методологія і методика навчання спеціальним дисциплінам в педагогічному вузі і загальноосвітній школі».

Об'єкт дослідження — процес розвитку рухових здібностей школярів 8—9 класів.

Предмет дослідження — визначення впливу вікових змін на розвиток рухових здібностей, школярів 8—9 класів.

Мета дослідження — визначити особливості розвитку рухових здібностей школярів 8—9 класів.

Завдання дослідження:

1. Визначити загальний рівень рухових здібностей школярів 8—9 класів.
2. Виявити вплив вікових та статевих особливостей розвитку на розвиток рухових здібностей, школярів 8—9 класів.

Для розв'язання поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування.

Програма тестування включала в себе:

Тест 1. Маса тіла.

Обладнання. Медичні електронні ваги які фіксують вагу в кілограмах, з точністю до 50 гр.

Опис проведення. Зважування проводилось на електронних вагах. Під час зважування учень став на середину їх площадки, зберігаючи спокійне положення. Ваги перевірялись у процесі роботи на точність і чутливість за допомогою гир. Зважують школярів без верхнього одягу, та взуття. Не зважувати одразу після їжі.

Результат. Маса тіла в кілограмах, з точністю до 50 гр.

Тест 2. Ріст тіла стоячи.

Обладнання. Ростомір (розмітка в сантиметрах). Ріст стоячи вимірюють ростоміром з точністю до 0,5см.

Опис проведення тесту. Учня ставлять спиною до стінки ростоміра в стійку «Струнко!», щоб він торкався стінки трьома точками: п'ятами, сідницями, та лопатками, голову він має тримати так щоб умовна лінія, яка з'єднує нижній край очної ямки і козелок вуха була паралельна підлозі. Планшетку опускають поки вона не торкнеться верхівки голови.

Результат. Визначається позначка (з точністю до 0,5 сантиметра).

Тест 3. Утримання кута 90° на паралельних брусах. Тест дозволяє визначити у школярів розвиток загальної витривалості.

Обладнання. Гімнастичні бруса, секундомір, який фіксує десяти долі секунди, мат. Реєстраційний стіл, стілець.

Опис проведення тесту. Вправа виконується на гімнастичних брусах. Учень виконує упор на руках з напруженням м'язів плечового пояса. По команді: «Марш!» енергійно направляє ноги уперед-уверх, фіксуючи положення ніг на рівні жердин. Ноги в колінних суглобах не згинати. Утримувати таке положення як можливо більше.

Результат. Вправа оцінюється так: після фіксування положення ніг, зафіксовується час з точністю до 0,1с, з моменту підняття ніг до моменту, коли учасник не дотримує вимог тесту.

Тест 4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Обладнання. Рівний, дерев'яний, або земляний майданчик, реєстраційний стіл і стілець.

Опис проведення тесту. Учасник тестування приймає положення упору лежачи: руки випрямлені, на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів 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.

Тест 5. Підтягування. Тест призначений для контролю розвитку динамічної сили школярів.

Обладнання. Горизонтальний брус або переклада діаметром 2—3 см, лавка, магnezія. Брус або переклада повинні розташовуватись на такій висоті, щоб учасник тестування міг виконати вис на прямих руках.

Опис проведення тесту. Учасник тестування стає на лавку і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, потім робить вис на прямих руках (ноги не торкаються підлоги). Після команди «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя буде безпосередньо над рівнем перекладини. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вихідне положення. Вправа повторюється стільки разів, скільки це можливо.

Результат. Кількість безпомилкових підтягувань.

Тест 6. Стрибок у довжину з місця. Тест призначений для визначення швидкісно-силових якостей школярів.

Обладнання. Неслизька поверхня з рисою, мірна стрічка та великий Т-образний косинець. (Мірна стрічка прикріплюється до підлоги безпосередньо уздовж границі нековзної поверхні, так щоб результат стрибка було легко виміряти.)

Опис тесту. Учасник тестування стає носками до риси готується до стрибка. Спочатку він робить мах руками назад, потім різко виносить їх уперед і, штовхаючись двома ногами, стрибає як можна далі.

Результат. Довжина стрибка в сантиметрах краща із двох спроб.

Тест 7. Нахил тулуба вперед із положення сидіти. Тест дозволяє визначити у школярів розвиток гнучкості хребетного стовпа.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Опис проведення тесту. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками 20—30 см. Ступні розташовані до підлоги верти кално. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу.

Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагаючись дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом двох секунд, фіксуючи пальці на розмітці.

Результат. Визначається позначка (з точністю до одного сантиметра) на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук.

Тест 8. Човниковий біг 4×10 м. Використовується для визначення розвитку координаційних здібностей у дітей та молоді.

Обладнання. Секундомір, який фіксує десяти долі секунди. Рівна доріжка довжиною 10 метрів, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією два півкола радіусом 50 см з центром на лінії. Два дерев'яних кубики (5×5×5 см). Реєстраційний стіл, стілець. *Опис проведення тесту.* За командою «На старт!» учасник тестування стає у положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» у максимальному темпі пробігає 10 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, які лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його в стартове півколо (кидати кубик не можна). Потім школяр біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується. *Результат.*

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

Тест 9. Підйом ніг у висі.

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2—3 см, лавка, магnezія. Брус або перекладина повинні розташовуватись на такій висоті, щоб учасник тестування міг виконати вис на прямих руках.

Опис проведення тесту. Вправа виконується на горизонтальнім брусі або перекладині діаметром 2—3 см. Учню необхідно піднімати ноги до кута 90°, або вище. Ноги в колінних суглобах не згинають.

Результат. Результатом є число підйомів ніг з положення вису на гімнастичний стінці у положення ніг до кута 90°, або вище, зупинка поміж спробами — не більш 1с.

Тест 10. З положення лежачи на спині піднімання в сід (60 с).

Обладнання. Секундомір, мат. Необхідний партнер.

Опис проведення тесту. Учасник тестування лягає спиною на мат або пружну рівну поверхню, відстань між ступнями приблизно 30 см, ноги в колінах зігнуті під прямим кутом, пальці рук з'єднанні за головою. Партнер стає на коліна у ніг школяра й притримує його ступні, щоб п'яти торкались підлоги, або поверхні мата. Коли учасник тестування готовий, дається команда «Можна!». Він переходить у положення «сидячи» і торкається ліктями колін, потім відразу повертається у вихідне положення, торкаючись мата спиною й руками, після чого знову в положення «сидячи». Протягом 60 с він повторює вправу з максимальною частотою.

Результат. Результатом є число підйомів з положення «лежачи» у положення «сидячи» протягом 60 с.

Тест 11. З положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 60 с.

Обладнання. Необхідний партнер. Гімнастичні мати, секундомір. Реєстраційний стіл, стілець.

Опис проведення тесту. Вправа виконується на гімнастичних матах. Учасник тестування лягає черевом на мат або пружну рівну поверхню, відстань між ступнями приблизно 10 см, ноги в колінах не згинаються, пальці рук з'єднанні за головою. Партнер стає на коліна у ніг школяра й притримує його ступні. Коли учасник тестування готовий, дається команда «Можна!». Він виконує розгинання уверх-назад переходить у положення «нахилу» назад, і потім відразу повертається у вихідне положення, торкаючись мата черевом й руками, після чого знову в положення «нахилу» назад. Протягом 60с він повторює вправу з максимальною частотою.

Результат. Результатом є число підйомів з положення «лежачи» у положення «нахилу» назад

протягом 60 с. Вправа повторюється стільки разів, скільки це можливо.

Тест 12. Вимір сили кисті.

Обладнання. Кистьовий динамометр, ящик з магnezією, реєстраційний стіл і стілець.

Опис тесту. Натерши руки магnezією, учасник тестування берет динамометр у руку; він повинен знаходитися на одній лінії з передпліччям у стегна. Другий суглоб пальців повинен знизу щільно прилягати до ручки, щоб вся вага приладу доводилася на суглоб. Потім учасник тестування захоплює динамометр між пальцями й долонею в підстави великого пальця, відводить руку убік і енергійно стискає прилад, додаючи максимальне зусилля.

Результат. Сила фіксується в кілограмах.

Для аналізу результатів тестування використовувалися методи математичної статистики: середнє арифметичне значення величини (\bar{X}); помилка обчислення середньої арифметичної величини (m); середнє квадратичне відхилення, яке характеризує мінливість ознаки (σ); вірогідність різниці середніх величин (t). Оцінка вірогідності різниці статистичних показників (t) проводилася за критерієм Стьюдента.

У дослідженні прийняли участь 212 школярів: 94 — 8 класу, 118 — 9 класу, ЗОШ № 22, м. Краматорськ, Донецької області.

Результати дослідження. У табл. 1 наведені результати порівняльного аналізу показників розвитку рухових здібностей дівчат 8–9 класів. Дівчата дев'ятих класів мають кращі результати за комплексом тестів, ніж дівчата восьмих класів. Виявлені відмінності за статистичними показниками комплексу тестів. У тестах 3, 4, 5, 13 показники погіршилися (зменшилися) на 12,89%, 24,54%, 9%, 10%.

У табл. 2 наведені результати порівняльного аналізу показників розвитку рухових здібностей хлопців 8–9 класів. Виявлені позитивні відмінності за показниками комплексу тестів. Тільки у тесті 11 показники погіршилися (зменшилися) на 11,91%. Проведення аналізу дозволяє стверджувати про високий показник приросту силовій витривалості ($p > 0,001$), що пояснюється сенситивним періодом розвитку даної якості.

У табл. 3 наведені результати аналізу рухової підготовленості хлопців та дівчат 8 класів. Аналізувались елементарні статистики. З аналізу середніх показників рухових здібностей між дівчатами та хлопцями 8 класів прослідковується неоднаковість у розвитку рухових здібностей. Показники хлопців суттєво відрізняються від показників дівчат, за комплексом тестів, крім тесту 7. Що обумовлено статевими періодами фізичного розвитку школярів.

У табл. 4 наведені результати аналізу рухової підготовленості хлопців та дівчат — 9 класів.

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз показників розвитку рухових здібностей дівчат 8–9 класу

№ тесту	Назва тестів	Дівчата 8 клас (n=38)		Дівчата 9 клас (n=38)		t	p
		\bar{X}	m	\bar{X}	m		
1	Маса тіла, кг	49.42	1.30	52.12	1.37	1.43	>0.05
2	Ріст тіла стоячи, см	163.0	4.29	164.86	4.34	0.30	>0.05
3	Утримання кута 90° на паралельних брусах, с	3.18	0.08	2.77	0.07	3.72	<0.05
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	11.53	0.30	8.70	0.23	7.44	<0.05
5	Підтягування на перекладені в висі на прямих руках, кількість разів	5.55	0.15	5.05	0.13	2.53	<0.05
6	Стрибок в довжину з місця, см	141.55	3.73	145.13	3.82	0.67	>0.05
7	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	16.47	0.43	17.32	0.46	1.34	>0.05
8	Човниковий біг 4×10м, с	11.78	0.31	11.40	0.30	0.88	>0.05
9	Підйом ніг вперед з положення вису на гімнастичний стінці до кута 90°, або вище	6.53	0.17	6.68	0.18	0.64	>0.05
10	З положення лежачі на спині піднімання в сід за 60 с, кількість разів	25.47	0.67	28.63	0.75	3.13	<0.01
11	З положення лежачі на череві піднімання тулуба в гору за 60 с, кількість разів	25.68	0.68	26.66	0.70	1.0	>0.05
12	Сила згиначів кисті (правої), кг	16.55	0.44	16.74	0.44	0.30	>0.05
13	Сила сгиначів кисті (лівої), кг	15.84	0.42	14.26	0.38	2.81	<0.01

Таблиця 2.

Порівняльний аналіз показників розвитку рухових здібностей хлопців 8–9 класу

№ тесту	Назва тестів	Хлопці 8 клас (n=44)		Хлопці 9 клас (n=44)		t	p
		\bar{X}	m	\bar{X}	m		
1	Маса тіла, кг	53.48	1.22	57.75	1.60	2.12	<0.05
2	Ріст тіла стоячи, см	170.64	3.88	174.55	4.85	0.63	>0.05
3	Утримання кута 90° на паралельних брусах, с	5.42	0.12	5.63	0.16	1.03	>0.05
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	24.41	0.55	29.92	0.83	5.52	<0.05
5	Підтягування на перекладені в висі на прямих руках, кількість разів	5.43	0.12	10.22	0.28	15.47	<0.05
6	Стрибок в довжину з місця, см	185.11	4.21	192.43	5.35	1.08	>0.05
7	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	12.14	0.28	13.86	0.39	3.64	<0.05
8	Човниковий біг 4×9м, с	10.27	0.23	9.82	0.27	1.26	>0.05
9	Підйом ніг вперед з положення вису на гімнастичний стінці до кута 90°, або вище	8.50	0.19	9.46	0.26	2.94	<0.05
10	З положення лежачі на спині піднімання в сід за 60 с, кількість разів	38.07	0.87	40.57	1.13	1.76	>0.05
11	З положення лежачі на череві піднімання тулуба в гору за 60 с, кількість разів	35.84	0.81	31.57	0.88	3.57	<0.05
12	Сила згиначів кисті (правої), кг	25.43	0.58	32.72	0.91	6.77	<0.05
13	Сила сгиначів кисті (лівої), кг	25.32	0.58	29.16	0.81	3.86	<0.05

Таблиця 3.

Порівняльний аналіз показників розвитку рухових здібностей дівчат і хлопців 8 класу

№ тесту	Назва тестів	Дівчата 8 клас (n=38)		Хлопці 8 клас (n=56)		t	p
		\bar{X}	m	\bar{X}	m		
1	Маса тіла, кг	49.42	1.30	53.48	1.22	2.28	<0.05
2	Ріст тіла стоячи, см	163.0	4.29	170.64	3.88	1.32	>0.05
3	Утримання кута 90° на паралельних брусах, с	3.18	0.08	5.42	0.12	15.01	<0.05
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	11.53	0.30	24.41	0.55	20.38	<0.05
5	Підтягування на перекладені в висі на прямих руках, кількість разів	5.55	0.15	5.43	0.12	0.63	>0.05
6	Стрибок в довжину з місця, см	141.55	3.73	185.11	4.21	7.75	<0.05
7	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	16.47	0.43	12.14	0.28	8.44	<0.05
8	Човниковий біг 4×10м, сек	11.78	0.31	10.27	0.23	3.89	<0.05
9	Підйом ніг вперед з положення вису на гімнастичний стінці до кута 90°, або вище	6.53	0.17	8.50	0.19	7.64	<0.05
10	3 положення лежачі на спині піднімання в сід за 60 с, кількість разів	25.47	0.67	38.07	0.87	11.51	<0.05
11	3 положення лежачі на череві піднімання тулуба в гору за 60 с, кількість разів	25.68	0.68	35.84	0.81	9.60	<0.05
12	Сила згиначів кисті (правої), кг	16.55	0.44	25.43	0.58	12.27	<0.05
13	Сила згиначів кисті (лівої), кг	15.84	0.42	25.32	0.58	13.34	<0.05

Таблиця 4.

Порівняльний аналіз показників розвитку рухових здібностей дівчат і хлопців 9 класу

№ тесту	Назва тестів	Дівчата 9 клас (n=38)		Хлопці 9 клас (n=56)		t	p
		\bar{X}	m	\bar{X}	m		
1	Маса тіла, кг	52.12	1.41	57.75	1.60	2.67	<0.05
2	Ріст тіла стоячи, см	164.86	0.93	174.55	4.85	1.49	>0.05
3	Утримання кута 90° на паралельних брусах, с	2.77	0.71	5.63	0.16	16.55	<0.05
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	8.70	1.25	29.92	0.83	24.62	<0.05
5	Підтягування на перекладені в висі на прямих руках, кількість разів	5.05	0.56	10.22	0.28	16.49	<0.05
6	Стрибок в довжину з місця, см	145.13	4.14	192.43	5.35	7.20	<0.05
7	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	17.32	1.31	13.86	0.39	5.79	<0.05
8	Човниковий біг 4×10 м, с	11.40	0.12	9.82	0.27	3.90	<0.05
9	Підйом ніг вперед з положення вису на гімнастичний стінці до кута 90°, або вище	6.68	0.76	9.46	0.26	8.77	<0.05
10	3 положення лежачі на спині піднімання в сід за 60 с, кількість разів	28.63	0.86	40.57	1.13	8.81	<0.05
11	3 положення лежачі на череві піднімання тулуба в гору за 60 с, кількість разів	26.66	1.41	31.57	0.88	4.38	<0.05
12	Сила згиначів кисті (правої), кг	16.74	0.70	32.72	0.91	15.82	<0.05
13	Сила згиначів кисті (лівої), кг	14.26	0.59	29.16	0.81	16.68	<0.05

Аналізувались елементарні статистики. Аналіз середніх показників тестування дівчат та хлопців 9 класів також показує, що показники хлопців статистично відрізняються від показників дівчат, за комплексом тестів, що обумовлено статевими періодами фізичного розвитку школярів.

Отже у результаті порівняння показників рухового тестування школярів 8—9 класів були визначені середньостатистичні показники, які охарактеризували статистично достовірну динаміку змін у досліджуваних вікових групах.

Висновки:

1. Загальний рівень розвитку рухових здібностей школярів 8—9 класів, має достатній рівень з більшої частини показників, що обумовлено змістом і спрямованістю засобів фізичного виховання, а також сенситивними періодами розвитку рухових здібностей, що впливають на організм школярів.
2. Виявлені вікові та статеві особливості формування розвитку рухових здібностей школярів 8—9 класів, хлопці, мають кращу фізичну підготовку ніж дівчата. Між дівчатами та хлопцями є багато значних відмінностей у формуванні рухових здібностей, обумовлених віковими та статевими періодами фізичного розвитку школярів. Приріст рухових здібностей у різні періоди неоднаковий.
3. Перспективним напрямком подальших досліджень є установлення впливу процесу навчання фізичним вправам на формування рухових здібностей школярів 8—9 класів.

Список літератури

1. Бюген М. М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
2. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей школярів. — К.: Радянська школа, 1980. — 102 с.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії фізичного виховання.: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. — К.: Олімпійська література, 2001. — 439 с.
7. Суворова Т.І. Система контролю фізичного стану дівчат 11—17 років у процесі фізичного виховання: Автореф. дисс. на здобуття наук. ступеню канд. наук з фіз. виховання і спорту. — Львів, 2003.
8. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 226 с.
9. Худолій О.М. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. Монография. — Харків: «ОВС», 2005. — 336 с.
10. Худолій О.М., Карпунець Т.В. Планування експерименту в дослідженні процесу підготовки юних гімнастів. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2002. — №4. — С. 2—8.
11. Шиян Б.Н. Теорія та методика фізичного виховання школярів. — Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. — 272 с.

Надійшла до редакції 15.11.2011 р.

Капкан О.О. Особенности развития двигательных способностей школьников 8—9 классов.

В статье рассматриваются вопросы об особенностях развития двигательных способностей школьников 8—9 классов. Установлено, что у школьников 8—9 классов двигательные способности формируются не равномерно и не одновременно. Прирост двигательных способностей в разные вековые периоды неодинаков.

Ключевые слова: двигательные способности, тестирования, особенности развития.

Капкан О.О. Features of developing motive flairs of schoolchildren are 8—9 classes.

In the article questions are examined about the features of developing motive flairs of schoolchildren 8—9 classes. Set, that for schoolchildren 8—9 classes motive capabilities are formed not evenly and not simultaneously. The increase of motive abilities in different age-old periods is different.

Keywords: motive capabilities, testing, feature of development.



ДИСЦИПЛІНА «ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ». КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ. ПОВІДОМЛЕННЯ II

Іващенко О.В., Худолій О.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядаються критерії оцінювання знань студентів з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи». Наводяться тести, тематика ІНДЗ і методика підготовки.

Ключові слова: теорія, методика, фізичне виховання, оцінювання.

У першому повідомленні були розглянуті критерії оцінки першої складової інтегрованої оцінки знань студентів. Нижче будуть викладені тести для оцінки початкового рівня засвоєння матеріалу третього і четвертого модуля.

Модуль III. Теорія та методика розвитку рухових здібностей

III.1. Біологічні закономірності рухової діяльності

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Що розуміється під руховими здібностями?

- а) психомоторні властивості, що визначають ціль, якісні ознаки і робочу ефективність рухової діяльності людини;
- б) індивідуально-психічні особливості, що пояснюють легкість і швидкість придбання знань, умінь і навичок;
- в) особливості, що відрізняють одну людину від іншої.

2. Рухові здібності розвиваються на основі:

- а) задатків;
- б) фізичних якостей;
- в) рухової функції.

3. Функціональна система:

- а) одиниця інтеграції цілісного організму, що складається динамічно для досягнення пристосовчої діяльності і на основі

взаємовідносин об'єднує спеціальні центральні-периферійні утворення;

- б) організм людини;
 - в) реакція організму на навантаження.
4. Еферентний синтез є стадія цілеспрямованої поведінки під час якої утворюється:
- а) домінуюча мотивація;
 - б) взаємодія вегетативних, соматичних і гуморальних компонентів для досягнення необхідного результату;
 - в) прийняття рішення;
 - г) акцептор дії.
5. Яка з названих нижче систем погоджує активність скорочення мускульних груп:
- а) центральна нервова система;
 - б) вегетативна нервова система;
 - в) система енергозабезпечення;
 - г) м'язова система.
6. У яких режимах м'язи розвивають зусилля:
- а) в статичному;
 - б) в динамічному;
 - в) в статичному й динамічному.
7. Механічні умови роботи м'язів забезпечуються:
- а) структурою мускульної тканини;
 - б) структурою скелетних м'язів;
 - в) нервовою системою управління мускульними скороченнями;
 - г) енергозабезпеченням роботи м'язів.
8. Максимальна за потужністю м'язова робота забезпечується:

- а) креатинфосфатним механізмом енергоутворення;
 б) гліколітичним механізмом енергоутворення;
 в) окислювальним механізмом енергоутворення.
9. Спортсмен виконує роботу максимальної потужності на протязі 6—10 с. Який механізм енергоутворення задіяний:
 а) гліколітичний;
 б) креатинфосфатний;
 в) окислювальний.
10. До загальних закономірностей розвитку рухових здібностей відносяться:
 а) гетерохронність, різнонаправленість, наявність сенситивних періодів;
 б) наявність сенситивних періодів, індивідуальні особливості;
 в) адаптивні реакції, хвилеподібна форма підвищення навантаження.
11. Різнонаправленість розвитку рухових здібностей характеризується:
 а) наявністю критичних періодів розвитку;
 б) різночасністю дозрівання функціональних систем;
 в) інтенсивним розвитком одних здібностей і гальмуванням розвитку інших.
12. Принцип безперервності визначає:
 а) спадкоємність позитивного ефекту тренувальних занять;
 б) хвилеподібну форму підвищення навантаження;
 в) циклічність окремих занять, мікроциклів.
- в) прийняття рішення;
 г) акцептор дії.
5. Напругу м'язів регулює:
 а) вегетативна нервова система;
 б) м'язова система;
 в) система енергозабезпечення;
 г) центральна нервова система.
6. Яка з названих нижче систем регулює частоту імпульсації рухових одиниць?
 а) м'язова система;
 б) вегетативна нервова система;
 в) центральна нервова система;
 г) система енергозабезпечення.
7. Значні м'язові зусилля зв'язані зі скороченням:
 а) повільних м'язових волокон;
 б) швидких м'язових волокон;
 в) швидких і повільних м'язових волокон.
8. Який з механізмів енергоутворення має найбільшу потужність:
 а) гліколітичний;
 б) креатинфосфатний;
 в) окислювальний.
9. До загальних закономірностей розвитку рухових здібностей відносяться:
 а) гетерохронність, різнонаправленість, наявність сенситивних періодів;
 б) наявність сенситивних періодів, індивідуальні особливості;
 в) адаптивні реакції, хвилеподібна форма підвищення навантаження.
10. Різнонаправленість розвитку рухових здібностей характеризується:
 а) наявністю критичних періодів розвитку;
 б) різночасністю дозрівання функціональних систем;
 в) інтенсивним розвитком одних здібностей і гальмуванням розвитку інших.
11. Принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання визначає:
 а) спрямовані педагогічні впливи в сенситивні періоди розвитку;
 б) індивідуальний підхід до розвитку рухових здібностей;
 в) спрямовані педагогічні впливи в сенситивні періоди розвитку й індивідуальний підхід до розвитку рухових здібностей.
12. До принципів розвитку рухових здібностей не відноситься принцип:
 а) безперервності;
 б) системного чергування навантаження і відпочинку;
 в) поступового збільшення тренувальних впливів;
 г) циклічної будови системи занять;
 д) свідомості і активності;

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Рухові здібності розвиваються на основі:
 а) задатків;
 б) фізичних якостей;
 в) рухової функції.
2. До рухових здібностей не відносяться:
 а) прудкість;
 б) координація;
 в) сила;
 г) витривалість;
 д) гнучкість;
 е) надійність.
3. Моторну діяльність людини забезпечує:
 а) взаємодія вегетативних, соматичних і гуморальних компонентів;
 б) центральна нервова система;
 в) вегетативна система;
 г) нервово-мускульна система.
4. Еферентний синтез є стадія цілеспрямованої поведінки під час якої утворюється:
 а) домінуюча мотивація;
 б) взаємодія вегетативних, соматичних і гуморальних компонентів для досягнення необхідного результату;

е) вікової адекватності процесу фізичного виховання.

III.2. Прудкість

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «прудкість» є найбільш правильним?

- а) це комплекс властивостей організму, які забезпечують швидкість рухів в просторі;
- б) це комплекс властивостей організму, які дозволяють швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи із значною частотою.
- в) це здібність до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору і не вимагають великих енергозатрат;
- г) це можливості людини, які забезпечують виконання рухових дій в мінімальний для даних умов проміжок часу.

2. Відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

- а) складною руховою реакцією;
- б) простою руховою реакцією;
- в) швидкістю одиночного руху;
- г) швидкісними здібностями.

3. Які вам відомі елементарні форми прояву бистроти?

- а) швидкість в бігу, швидкість одиночного руху, швидкий початок руху;
- б) частота рухів, темп рухів, ритм рухів, рухова реакція.
- в) швидкість простої реакції, швидкість складної реакції, швидкість одиночного руху, швидкість в локомоціях;
- г) швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів.

4. До якого віку розвивається швидкість одиночного руху:

- а) до 9—10 років,
- б) до 13—14 років,
- в) до 15—17 років.

5. До якого віку розвивається швидкість бігу:

- а) до 9—10 років,
- б) до 13—14 років,
- в) до 16—18 років.

6. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку рухової реакції:

- а) до 13—14 років,
- б) після 13—14 років.

7. Які засоби впливають на покращання рухової реакції?

- а) бігові вправи на короткі дистанції;
- б) вправи, які вимагають швидкого реагування;

в) вправи, у яких концентрується увага на швидкому початку рухової дії;

г) стрибки зі скакалкою протягом 10—15 с.

8. Які засоби впливають на швидкість одиночного руху?

- а) фізичні вправи локального характеру, які виконуються максимально швидко;
- б) бігові вправи на коротких відрізках;
- в) біг на місці протягом 5 с з максимальною частотою;
- г) вправи, які вимагають швидкого реагування.

9. Рухова реакція удосконалюється якщо використовуються:

- а) повторний метод;
- б) ігровий метод;
- в) змагальний метод;
- г) метод динамічних зусиль.

10. Який метод є основним для розвитку бистроти:

- а) повторний;
- б) інтервальний.

11. Для контролю над розвитком рухової реакції використовують тести:

- а) біг за 6 с.
- б) біг на місці зі сплесками долонь під колінами;
- в) хват падаючої палиці Дітріха;
- г) рефлексометрія.

12. Для контролю над розвитком швидкості одиночного руху використовують тести:

- а) біг за 6 с;
- б) біг на 30 м сходу;
- в) біг на місці;
- г) хват падаючої гімнастичної палиці.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «прудкість» є найбільш правильним?

- а) це можливості людини, які забезпечують виконання рухових дій в мінімальний для даних умов проміжок часу;
- б) це комплекс властивостей організму, які забезпечують швидкість рухів в просторі;
- в) це здібність до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору і не вимагають великих енергозатрат;
- г) це комплекс властивостей організму, які дозволяють швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи із значною частотою.

2. Відповідь заздалегідь невідомим рухом на заздалегідь невідомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

- а) швидкістю одиночного руху;
- б) складною руховою реакцією;
- в) простою руховою реакцією;
- г) частотою рухів.

3. Число рухів в одиницю часу характеризує:
 - а) швидкісну витривалість;
 - б) просту рухову реакцію;
 - в) ритм рухів;
 - г) темп рухів.
4. До якого віку розвивається швидкість одиночного руху:
 - а) до 9—10 років,
 - б) до 13—14 років,
 - в) до 15—17 років.
5. До якого віку розвивається швидкість бігу:
 - а) до 9—10 років,
 - б) до 13—14 років,
 - в) до 16—18 років.
6. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку рухової реакції:
 - а) до 13—14 років,
 - б) після 13—14 років.
7. Які засоби впливають на швидкість одиночного руху?
 - а) фізичні вправи локального характеру, які виконуються максимально швидко;
 - б) бігові вправи на коротких відрізках;
 - в) біг на місці протягом 5 с з максимальною частотою;
 - г) вправи, які вимагають швидкого реагування.
8. Частота руху підвищується, якщо використовується вага навантаження:
 - а) 5—10 %;
 - б) 15—20 %;
 - в) 25—30 %.
9. Рухова реакція удосконалюється якщо використовуються:
 - а) повторний метод;
 - б) змагальний метод;
 - в) ігровий метод;
 - г) метод динамічних зусиль.
10. Комплексний метод це ...
 - а) повторення вправи з навантаженням;
 - б) повторення вправи після роботи з навантаженням;
 - в) повторення вправи після повного відновлення функціонального стану.
11. Для контролю над розвитком швидкості одиночного руху використовують тести:
 - а) біг за 6 с;
 - б) біг на 30 м сходу;
 - в) біг на місці;
 - г) хват падаючої гімнастичної палиці.
12. Для контролю над розвитком частоти ненавантаженого руху використовують тести:
 - а) рефлексометрія;
 - б) біг на 60 м;
 - в) теплінг-тест;
 - г) біг на 30 м сходу.

III.3. Координація рухів

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «координаційні здібності» є найбільш правильним?
 - а) це рухова якість людини, яка визначається в особливостях диференціювання просторово-часових та динамічних параметрів рухів;
 - б) це можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії;
 - в) це здібність людини раціонально організовувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової рапруги, відтворювати або перестроювати їх в залежності від оперативної ситуації;
 - г) це психомоторна особливість людини змінювати і регулювати параметри рухів в спортивній і трудовій діяльності.
2. До загальних координаційних здібностей можна віднести:
 - а) здібність до диференціювання параметрів рухів, до збереження стійкості пози (рівноваги), до ритмічної діяльності;
 - б) здібність до орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів;
 - в) здібність до координованості рухів, до виконання пластичних рухів;
 - г) все вище перелічене.
3. В структурі КЗ розрізняють декілька видів здібностей до збереження пози (рівноваги). Це:
 - а) статична рівновага, динамічна рівновага, вестибулярна стійкість;
 - б) статична рівновага, вестибулярна стійкість, статокінетична рівновага;
 - в) динамічна рівновага, вестибулярна стійкість;
 - г) статична рівновага, динамічна рівновага.
4. Як на розвиток здібностей до диференціювання просторово-динамічних характеристик впливають спадкові і середовищні фактори?
 - а) 20 % і 80 %;
 - б) 30 % і 70 %;
 - в) 50 % і 50 %;
 - г) 80 % і 20 %.
5. Як на розвиток статичної рівноваги впливають спадкові і середовищні фактори?
 - а) 20 % і 80 %;
 - б) 30 % і 70 %;
 - в) 50 % і 50 %;
 - г) 80 % і 20 %.
6. Які засоби використовуються для розвитку здібності до відтворення нового руху?
 - а) бігові вправи;

- б) легкоатлетичні вправи;
в) загальнорозвиваючі вправи на координацію рухів різними частинами тіла;
г) вправи з незвичних вихідних положень.
7. Які засоби використовуються для розвитку здібності до управління рухами?
а) вправи з різною амплітудою руху;
б) вправи з контрастними завданнями на оцінку часових і силових характеристик руху;
в) гімнастичні вправи;
г) рівномірний біг.
8. Які вправи використовуються для розвитку вестибулярного аналізатора?
а) бігові вправи;
б) стрибкові вправи;
в) акробатичні вправи;
г) стрибки на батуті.
9. Який метод є головним при навчанні умінням управляти рухами?
а) цілісний;
б) розчленований;
в) метод термінової інформації;
г) метод поєднання.
10. Яка термінова інформація є найефективнішою?
а) бінарна;
б) тернарна;
в) числова;
г) словесна.
11. Який з наведених нижче тестів використовується для оцінки уміння управляти рухами?
а) човниковий біг;
б) переключення з одного руху на інший;
в) з упору присівши упор лежачи три повторення за 3 і 5 с;
г) після шести поворотів переступанням (на 360° кожний) виконати три перекиди уперед у темпі і встати в основну стійку.
12. Який з наведених нижче тестів використовується для оцінки вестибулярної стійкості?
а) поєднання рухів руками, тулубом і ногами;
б) човниковий біг;
в) проба Бондаревського;
г) після шести поворотів переступанням (на 360° кожний) стати спиною до стіни і пройти по прямій лінії 4 м.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. Яке з наведених понять «координаційні здібності» є найбільш правильним?
а) це рухова якість людини, яка визначається в особливостях диференціювання просторово-часових та динамічних параметрів рухів;
б) це можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії;
- в) це здібність людини раціонально організувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової рапруги, відтворювати або перестроювати їх в залежності від оперативної ситуації;
г) це психомоторна особливість людини змінювати і регулювати параметри рухів в спортивній і трудовій діяльності.
2. Яка з перерахованих здібностей не відноситься до групи координаційних?
а) здібність до збереження рівноваги;
б) здібність до точного дозування величини м'язових зусиль;
в) здібність до швидкого реагування на стартовий сигнал;
г) здібність до точного відтворення рухів у просторі.
3. Якими характеристиками визначається розвиток координованості рухів:
а) до перебудови рухової діяльності, до діяльності в екстремальних умовах, до навчання рухів;
б) до перебудови рухової діяльності, до погодження рухових дій, до навчання рухів, до регулювання рухів;
в) до навчання рухів, до регулювання рухів, до швидкого початку рухів, до швидкого закінчення рухів;
г) до погодження рухових дій, до навчання рухів, до формування специфічних відчуттів.
4. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку координації рухів різними частинами тіла?
а) 7—13 роки;
б) 14—16 років;
в) 17—18 років;
г) 19—20 років.
5. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку здібності до управління рухами?
а) 7—13 років;
б) 14—16 років;
в) 17—18 років;
г) 19—20 років.
6. Які м'язові зусилля оцінюються найкраще:
а) 25 %;
б) 50 %;
в) 75 %;
г) 95 %.
7. Чи можливо удосконалювати розвиток КЗ на фоні втоми?
а) можливо, тому що з настанням втоми об'єктивно виникає необхідність більш економно виконувати рухи;
б) не можна, в зв'язку з тим, що при втомі дуже знижується чіткість м'язових відчуттів;

- в) можливо, в зв'язку з тим, що втома знижує координаційну напруженість;
- г) можливо, тому що на фоні втоми підвищується чутливість сенсорних систем, які беруть участь в управлінні рухами.
8. Які засоби використовуються для розвитку здібності до відтворення нового руху?
- а) бігові вправи;
- б) легкоатлетичні вправи;
- в) загальнорозвиваючі вправи на координацію рухів різними частинами тіла;
- г) вправи з незвичних вихідних положень.
9. Який метод є головним при навчанні умінням координувати рухи різними частинами тіла?
- а) цілісний;
- б) розчленований;
- в) метод поєднання;
- г) метод програмування.
10. Яка термінова інформація є найефективнішою?
- а) бінарна;
- б) тернарна;
- в) числа;
- г) словесна.
11. Який з наведених нижче тестів характеризує загальний рівень розвитку координаційних здібностей?
- а) поєднання рухів руками, тулубом і ногами;
- б) переключення з одного руху на інший;
- в) човниковий біг;
- г) проба Бондаревського.
12. Який з наведених нижче тестів використовується для оцінки вестибулярної стійкості?
- а) поєднання рухів руками, тулубом і ногами;
- б) човниковий біг;
- в) проба Бондаревського;
- г) після шести поворотів переступанням (на 360° кожний) стати спиною до стіни і пройтись по прямій лінії 4 м.

III.4. Силі здібності

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «силі здібності» є найбільш правильним?
- а) це здібність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових напружень;
- б) це можливість людини виконувати рухову і трудову діяльність за допомогою м'язових напружень;
- в) це здібність людини проявляти м'язові зусилля різної величини в короткий час.
2. Абсолютна сила — це:
- а) максимальна сила, що проявляє людина в будь-якому русі, незалежно від маси свого тіла;
- б) сила, що активізується за рахунок вольових зусиль людини;
- в) максимальна сила, що проявляється в статичному режимі роботи м'язів;
- г) максимальна сила, що проявляється в динамічному режимі роботи м'язів.
3. Який віковий період є найсприятливіший для розвитку максимальної сили?
- а) 7—12 років;
- б) 13—14 років;
- в) 16—18 років;
- г) 19—20 років.
4. Який віковий період є найсприятливішим для розвитку відносної сили?
- а) 7—11 років;
- б) 14—16 років;
- в) 17—18 років;
- г) 19—20 років.
5. Який механізм ресинтезу АТФ забезпечує енергією силову роботу?
- а) гліколітичний;
- б) креатинфосфатний;
- в) окислювальний;
- г) лактатний.
6. Для розвитку сили використовуються засоби:
- а) адекватні режиму роботи рухового апарата в умовах виконання основних вправ;
- б) загального впливу;
- в) статичні вправи;
- г) динамічні вправи.
7. До групи засобів силової підготовки «специфічні вправи» відносяться:
- а) різні варіанти виконання основної вправи;
- б) схожі вправи з основною за технікою і функціональними параметрами режиму роботи організму;
- в) вправи, що вибірково впливають на фізіологічні системи і функції організму.
8. Учні виконують вправу з невеликим обтяженням максимальну кількість раз. Який метод застосовується?
- а) метод повторних зусиль;
- б) метод максимальних зусиль;
- в) ізометричний метод;
- г) пліометричний метод.
9. Учні виконують вправу з максимальним напруженням 2—3 рази. Який метод застосовується?
- а) динамічних зусиль;
- б) максимальних зусиль;
- в) концентричний метод;
- г) ексцентричний метод.
10. Учні виконують максимальну кількість рухів за визначений час (5 с) в динамічному режимі. Який метод застосовується?

- а) максимальних зусиль;
 - б) динамічних зусиль;
 - в) повторних зусиль;
 - г) пліометричних зусиль.
11. За допомогою яких тестів і методик наведених нижче вимірюється абсолютна сила м'язів?
- а) згинання розгинання рук в упорі лежачи;
 - б) вис на зігнутих руках;
 - в) стрибок у довжину з місця;
 - г) динамометрія.
12. За допомогою яких тестів і методик наведених нижче визначається рівень швидкісної сили м'язів?
- а) згинання розгинання рук в упорі лежачи;
 - б) вис на зігнутих руках;
 - в) з положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с;
 - г) стрибок у довжину з місця.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Відносна сила — це:
- а) сила, яка визначається при порівнянні її прояву в двох різних вправах;
 - б) сила, яка припадає на 1 кг власної маси тіла;
 - в) сила, яка порівнюється у двох різних людей;
 - г) сила, яка припадає на 1 см² фізіологічного поперечника м'язу.
2. Яке з наведених понять «швидкісна сила» є найбільш правильним?
- а) це прояв силових здібностей на протязі 1 с;
 - б) це прояв силових здібностей в мінімальний для даних умов відрізок часу;
 - в) це прояв силових здібностей у рухах швидкісного характеру;
 - г) це прояв силових здібностей в стрибках.
3. Як на розвиток абсолютної сили впливають спадкові і середовищні фактори?
- а) 20 % і 80 %;
 - б) 30 % і 70 %;
 - в) 50 % і 50 %;
 - г) 80 % і 20 %.
4. Як на розвиток швидкісної сили впливають спадкові і середовищні фактори?
- а) 20 % і 80 %;
 - б) 30 % і 70 %;
 - в) 50 % і 50 %;
 - г) 80 % і 20 %.
5. До групи засобів силової підготовки «специфічні вправи» відносяться:
- а) різні варіанти виконання основної вправи;
 - б) схожі вправи з основною за технікою і функціональними параметрами режиму роботи організму;
 - в) вправи, що вибірково впливають на фізіологічні системи і функції організму.
6. До групи засобів силової підготовки «спеціалізовані вправи» відносяться:
- а) різні варіанти виконання основної вправи;
 - б) схожі вправи з основною за технікою і функціональними параметрами режиму роботи організму;
 - в) вправи, що вибірково впливають на фізіологічні системи і функції організму.
7. До групи засобів силової підготовки «неспецифічні вправи» відносяться:
- а) різні варіанти виконання основної вправи;
 - б) схожі вправи з основною за технікою і функціональними параметрами режиму роботи організму;
 - в) вправи, що вибірково впливають на фізіологічні системи і функції організму.
8. Учні виконують максимальну кількість рухів за визначений час (5 с) в динамічному режимі. Який метод застосовується?
- а) максимальних зусиль;
 - б) динамічних зусиль;
 - в) повторних зусиль;
 - г) пліометричних зусиль.
9. Учні виконують вправу в уступаючому режимі із зупинками і фіксацією суглобних кутів. Який метод застосовується?
- а) ізометричних зусиль;
 - б) динамічних зусиль;
 - в) повторних зусиль;
 - г) ізокінетичних зусиль.
10. Учні виконують вправи з чергуванням всіх методів розвитку сили для одних і тих груп м'язів по колу. Який метод застосовується?
- а) кругове тренування;
 - б) комбінований метод;
 - в) пліометричний метод;
 - г) ексцентричний метод.
11. За допомогою яких тестів і методик наведених нижче визначається рівень відносної сили м'язів?
- а) згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
 - б) згинання і розгинання рук в упорі;
 - в) вис на зігнутих руках;
 - г) стрибок у довжину з місця.
12. Які динамометри використовуються для виміру сили різних груп м'язів?
- а) динамометр Коллена;
 - б) динамометр Абалакова;
 - в) становий динамометр.

III.5. Рухова витривалість

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «здібності до витривалості» є найбільш правильним:
- а) це здібність протистояти втомі в процесі діяльності;
 - б) це здібність виконувати значний обсяг фізичної роботи із збереженням заданих параметрів рухів;

- в) це генетично обумовлена в розвитку здібність, яка дозволяє людині тривало виконувати будь-яку діяльність без зниження її ефективності;
- г) це генетично обумовлена в розвитку здібність, яка забезпечує можливість виконувати різноманітні фізичні навантаження.
2. Здібність людини до тривалої діяльності, яка визначається ефективністю роботи серцево-судинної і дихальної систем називається:
- загальною витривалістю;
 - спеціальною витривалістю;
 - глобальною витривалістю;
 - кардіореспіраторною витривалістю.
3. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку рухової витривалості до роботи помірної інтенсивності?
- 9—12 років;
 - 14—16 років;
 - 17—18 років;
 - 19—21 років.
4. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку рухової витривалості до роботи великої інтенсивності?
- 9—12 років;
 - 13—14 років;
 - 15—16 років;
 - 17—18 років.
5. Під час розвитку загальної витривалості інтенсивність виконання вправ повинна бути:
- 40—50 %;
 - 51—74 %;
 - 75—85 %;
 - 86—95 %.
6. Розвиток аеробної витривалості (найбільш інтенсивний ріст МСК) відбувається на частоті серцевих скорочень:
- 150—160 уд.хв-1;
 - 170—180 уд.хв-1;
 - 185—195 уд.хв-1;
 - понад 200 уд.хв-1
7. Який метод є головним при розвитку рухової витривалості?
- стандартно-повторної вправи;
 - динамічних зусиль;
 - комбінований метод;
 - кругове тренування.
8. Для розвитку витривалості в максимальній зоні навантажень використовується:
- повторний метод з ординарним інтервалом відпочинку;
 - ігровий метод;
 - метод кругового тренування;
 - рівномірний метод.
9. Для розвитку витривалості в субмаксимальній зоні навантажень провідним методом є:
- метод суворо-регламентованої вправи;
 - ігровий метод;
 - метод кругового тренування.
10. Найбільш інформативним показником аеробної витривалості є:
- частота серцевих скорочень;
 - поріг анаеробного обміну (ПАНО);
 - хвилинний об'єм дихання;
 - максимальне споживання кисню (МСК).
11. Які з названих нижче тестів характеризують розвиток загальної витривалості?
- 12-хвилинна ходьба з бігом;
 - біг протягом 5, 7, 9, 12 хв.;
 - вис на зігнутих руках;
 - з положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.
12. За допомогою якого з названих нижче тестів визначається рівень фізичної працездатності?
- 12-хвилинний біг;
 - 12-хвилинна ходьба з бігом;
 - гарвардський степ-тест.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. До загальної витривалості відносяться наступні види:
- кардіореспіраторна, тотальна, регіональна, локальна;
 - тотальна, регіональна;
 - швидкісна, кардіореспіраторна, силова;
 - кардіореспіраторна, координаційна, силова.
2. Витривалість до певної рухової діяльності, обраної в якості спортивної спеціалізації чи професійної роботи називається:
- анаеробною витривалістю;
 - спеціальною витривалістю;
 - специфічною витривалістю;
 - аеробною витривалістю.
3. Як на розвиток аеробної витривалості впливають спадкові і середовищні фактори?
- 70 % і 30 %;
 - 50 % і 50 %;
 - 30 % і 70 %.
4. Як на розвиток анаеробної витривалості впливають спадкові і середовищні фактори?
- 70 % і 30 %;
 - 60 % і 40 %;
 - 50 % і 50 %;
 - 40 % і 60 %;
 - 30 % і 70 %.
5. До основних засобів підвищення витривалості в помірній зоні навантажень відносяться циклічні вправи з навантаженням, що не перевищує (від максимального):
- 90—85 %;
 - 85—70 %;

- в) 70—65 %;
г) 65—60 %.
6. Для розвитку локальної м'язової витривалості використовуються:
- а) рівномірний біг;
б) вправи з тягарем;
в) стрибкові вправи;
г) вправи з тягарем, стрибкові вправи, біг з опором.
7. Для розвитку витривалості в максимальній зоні навантажень використовується:
- а) повторний метод з ординарним інтервалом відпочинку;
б) ігровий метод;
в) метод кругового тренування;
г) рівномірний метод.
8. Для розвитку витривалості в помірній зоні навантажень використовується:
- а) повторний метод;
б) рівномірний метод;
в) повторно-серійний метод;
г) інтервальний метод.
9. Для розвитку загальнофункціональної витривалості у складно-технічних видах спорту використовуються:
- а) ігровий метод;
б) рівномірний метод;
в) метод стандартно-повторної вправи;
г) інтервальний метод.
10. Найбільш інформативним показником аеробної витривалості є:
- а) частота серцевих скорочень;
б) поріг анаеробного обміну (ПАНО);
в) хвилинний об'єм дихання;
г) максимальне споживання кисню (МСК).
11. Які з названих нижче тестів характеризують розвиток загальної витривалості?
- а) 12-хвилинна ходьба з бігом;
б) біг протягом 5, 7, 9, 12 хв.;
в) вис на зігнутих руках;
г) з положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.
12. За допомогою якого з названих нижче тестів визначається рівень фізичної працездатності?
- а) 12-хвилинний біг;
б) 12-хвилинна ходьба з бігом;
в) гарвардський степ-тест.
- б) це генетично обумовлена в розвитку здібність опорно-рухового апарату людини, яка дозволяє виконувати вправи з максимальною амплітудою;
в) це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок;
г) це генетично обумовлена в розвитку властивість виконувати рухи з певною амплітудою.
2. За ознакою режиму роботи м'язів здібність до гнучкості класифікують:
- а) абсолютну, відносну;
б) активну, пасивну;
в) динамічну, статичну;
г) загальну, парціальну.
3. За ознакою наявності чи відсутності зовнішньої допомоги при виконанні вправ здібність до гнучкості класифікують:
- а) абсолютну, відносну;
б) активну, пасивну;
в) динамічну, статичну;
г) мінімальну, максимальну.
4. Під пасивною гнучкістю розуміють:
- а) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги (зусиль партнера, зовнішнього обтяження і т.п.);
б) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок особливостей будови опорно-м'язового апарату;
в) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок м'язових зусиль;
г) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою в стані втоми.
5. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку гнучкості?
- а) 7—10 років;
б) 11—13 років;
в) 14—15 років
г) 16—18 років.
6. До якого віку у школярів відбувається зростання рухливості у суглобах плечового поясу?
- а) 9—10 років;
б) 10—11 років;
в) 12—13 років;
г) 13—14 років.
7. Учень багаторазово опускається в шпигат. Який засіб розвитку гнучкості застосовується?
- а) активних рухів;
б) пасивних рухів;
в) силові вправи;
г) статичні вправи.

III.6. Гнучкість

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «гнучкість» є найбільш правильним?
- а) це здібність людини виконувати рухи з великою амплітудою;

- а) активних рухів;
б) пасивних рухів;
в) силові вправи;
г) статичні вправи.

8. Основними засобами розвитку гнучкості є:
 - а) вправи із збільшеною амплітудою руху;
 - б) активні вправи;
 - в) пасивні вправи;
 - г) змішані вправи.
 9. Основним методом розвитку здібності до гнучкості є:
 - а) повторний метод;
 - б) метод повторних зусиль;
 - в) перемінний метод;
 - г) метод статичних зусиль.
 10. Ефективність розвитку гнучкості може бути підвищена, якщо:
 - а) в одній серії повторюють вправу 10—12 раз, число серій — 4—8, інтервал відпочинку 40—60 с;
 - б) вправи виконуються в кінці тренування (уроку);
 - в) вправи виконуються після силової роботи максимальної потужності.
 11. Рухомість в суглобах вимірюється приладом:
 - а) спідометром;
 - б) реостатом;
 - в) гоніометром;
 - г) кардіографом.
 12. Які з названих тестів визначають рухливість в кульшових суглобах?
 - а) нахил тулуба вперед із положення сидячи;
 - б) міст з положення лежачи;
 - в) викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. Під активною гнучкістю розуміють:
 - а) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою після виконання розминки;
 - б) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги;
 - в) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок використання стимулюючих препаратів;
 - г) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок м'язових зусиль.
 2. Яка рухова здібність при надмірному розвитку негативно впливає на прояв рухомості в суглобах?
 - а) координаційні здібності;
 - б) силові здібності;
 - в) швидкісні здібності;
 - г) здібність до витривалості.
 3. Рухи в хребетному стовпі можуть відбуватись в площині:
 - а) сагітальній;
 - б) фронтальній;
 - в) поперечній;
 - г) в усіх вище перелічених.
 4. Що таке «стретчинг»?
 - а) система динамічних вправ, виконуваних поточним способом та зміною амплітуди рухів;
 - б) система статичних вправ з фіксацією частин тіла в крайньому положенні та наступним глибоким розслабленням м'язів;
 - в) система вправ, які дають змогу одночасно розвивати гнучкість і силові здібності;
 - г) система вправ, які дозволяють одночасно розвивати гнучкість і координаційні здібності.
 5. Розвиток активної гнучкості залежить від спадкових факторів на:
 - а) 70—85 %;
 - б) 55—70 %;
 - в) 40—55 %;
 - г) 25—40 %.
 6. Від спадковості в більшій ступені залежить розвиток:
 - а) пасивної гнучкості;
 - б) активної гнучкості.
 7. Вправи для розвитку гнучкості діляться на групи:
 - а) активні, пасивні;
 - б) активні змішані;
 - в) активні, пасивні, змішані.
 8. До активних вправ відносяться:
 - а) всі рухи, що виконуються за рахунок скорочування м'язів, які проходять через суглоб;
 - б) вправи, що виконуються за рахунок зовнішніх сил;
 - в) вправи в яких активні зусилля змінюються пасивними.
 9. Ефективність розвитку гнучкості може бути підвищена, якщо:
 - а) в одній серії повторюють вправу 10—12 раз, число серій — 4—8, інтервал відпочинку 40—60 с;
 - б) вправи виконуються в кінці тренування (уроку);
 - в) вправи виконуються після силової роботи максимальної потужності.
 10. Якщо вправа на гнучкість виконується серіями з фіксованим інтервалом відпочинку, то застосовується:
 - а) повторний метод;
 - б) перемінний метод;
 - в) рівномірний метод;
 - г) інтервальний метод.
 11. Які з названих тестів визначають рухливість хребетного стовпа?
 - а) сагітальній;
 - б) фронтальній;
 - в) поперечній;
 - г) в усіх вище перелічених.

- а) нахил тулуба вперед із положення сидячи;
 - б) міст з положення лежачи;
 - в) викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею.
12. У яких одиницях оцінюється рухливість хребетного стовпа:
- а) см;
 - б) в %;
 - в) балах;
 - г) індексах.

Модуль IV. Теорія і методика навчання фізичним вправам

IV.1. Теоретичні основи навчання фізичним вправам

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Освіта це...
 - а) спеціально організована пізнавальна діяльність з метою прискорення індивідуального психічного розвитку і оволодіння пізнаними закономірностями навколишнього світу;
 - б) визваний зовнішнім впливом процес засвоєння індивідуумом узагальненого, о'єктивного, суспільного досвіду, норм, цінностей в суб'єктивний світ особистості;
 - в) взаємодія викладача і учня;
 - г) сукупність засобів і методів навчання.
2. Дидактичні принципи це...
 - а) вихідні теоретичні положення, що визначають дії викладача й учня;
 - б) вихідні методичні положення, що визначають дії викладача й учня;
 - в) правила навчання;
 - г) методичні прийоми навчання.
3. Що є об'єктом теорії навчання?
 - а) навчальна діяльність;
 - б) пізнавальна діяльність;
 - в) розробка змісту освіти;
 - г) розробка методів навчання.
4. Що є предметом теорії навчання?
 - а) зміст освіти (чому учити?);
 - б) організація навчання (як учити?);
 - в) пізнавальна діяльність;
 - г) процес засвоєння знань.
5. Складна рухова навичка як система більш простих. Це положення обґрунтоване:
 - а) рефлексорною теорією;
 - б) теорією функціональних систем;
 - в) теорією побудови руху;
 - г) теорією «оперантного» рефлекса.
6. Аферентний синтез — основа для побудови довільного руху. Це положення обґрунтоване:
 - а) рефлексорною теорією;
 - б) теорією функціональних систем;

- в) теорією побудови руху;
 - г) теорією «оперантного» рефлекса.
7. Яка з теорій стала методологічною основою програмованого навчання:
- а) рефлексорна теорія;
 - б) теорія функціональних систем;
 - в) теорія «оперантного рефлексу»;
 - г) теорія «побудови руху».
8. На першій стадії формування рухової навички зовні спостерігається «надмірна скутість». У світі теорії побудови руху це пояснюється:
- а) іррадіацією збудження у руховій зоні великих півкуль головного мозку;
 - б) активним втручанням м'язів-антогоністів в рух;
 - в) концентрацією збудження у руховій зоні великих півкуль головного мозку;
 - г) зниженням долі участі активних м'язових зусиль у виконанні руху.
9. Орієнтовна основа руху це:
- а) програма руху, яка складається з основних опорних точок, що вимагають концентрації уваги;
 - б) техніка виконання руху;
 - в) підготовча, основна, заключна фаза руху.
10. У світлі теорії управління засвоєнням знань, формуванням дій і понять кожна дія має частини:
- а) орієнтовну;
 - б) силову;
 - в) фінальних зусиль;
 - г) орієнтовну, виконавчу, контрольну-коректувальну.
11. Який з принципів реалізується через вплив на аналізатори:
- а) принцип свідомості;
 - б) принцип активності;
 - в) принцип наочності;
 - г) принцип повторності.
12. Принцип повторності реалізується через:
- а) чергування повторення вправи і відпочинку;
 - б) ускладнення фізичних вправ;
 - в) виділення головних і супідрядних ланок руху;
 - г) розвиток рухової пам'яті.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Рухові навички характеризують:
 - а) контроль за рухом в усіх основних опорних точках;
 - б) мінімальна участь свідомості у виконанні вправи;
 - в) стабільний результат;
 - г) автоматизованість управління руховими діями.

2. Рухові уміння характеризують:
 - а) контроль за рухом в усіх основних опорних точках;
 - б) мінімальна участь свідомості у виконанні вправи;
 - в) стабільний результат;
 - г) автоматизованість управління руховими діями.
3. Методологічною основою теорії навчання на першому рівні є:
 - а) діалектика, теорія відображення, теорія пізнання;
 - б) системний підхід, моделювання, програмно-цільовий метод;
 - в) методика і техніка дослідження процесу навчання.
4. Методологія дослідження процесу навчання спрямована на отримання знань про:
 - а) закономірності визначення змісту освіти;
 - б) закономірності організації процесу навчання;
 - в) закономірності розробки методів навчання;
 - г) закономірності визначення оптимальних режимів навчання.
5. Яка з теорій вказує на те, що ефективність формування рухових навичок залежить від повноти впливу на аналізатори:
 - а) рефлексорна теорія;
 - б) теорія функціональних систем;
 - в) теорія побудови руху;
 - г) теорія «оперантного» рефлекса.
6. Формування рухової навички в світлі положень теорії умовних рефлексів проходить через такі стадії:
 - а) іррадіації, концентрації;
 - б) початкового навчання, розвитку рухової навички, завершення навчання;
 - в) концентрації, стабілізації;
 - г) іррадіації, концентрації, стабілізації.
7. Головними засадами формування рухових навичок у світлі теорії функціональних систем є:
 - а) достатній рівень працездатності;
 - б) концентрація уваги на параметри, які визначають аферентну інформацію про отримані результати;
 - в) беомеханічний аналіз вправи з метою визначення просторових, часових і силових характеристик руху;
 - г) попередній розвиток здібностей до управління рухами.
8. Сформована реакції на подразник за схемою «R—S» називається:
 - а) стимульний рефлекс;
 - б) оперантний рефлекс;
 - в) простий умовний рефлекс;
 - г) складний умовний рефлекс.
9. Кільцевий механізм управління це:
 - а) відповідь на подразник;
 - б) оцінка відповіді;
 - в) корекція руху;
 - г) все назване.
10. Реалізація теорії поетапного формування розумових дій може бути ефективною під час:
 - а) силової підготовки;
 - б) розвитку рухової навички;
 - в) завершення навчання;
 - г) створення уявлення про рух на протязі усіх етапів навчання.
11. Принцип свідомості зв'язаний:
 - а) принципом науковості;
 - б) принципом доступності;
 - в) принципом активності;
 - г) принципом повторності.
12. Доступність навчального матеріалу для визначеного контингенту учнів називається:
 - а) програмно-нормативна;
 - б) індивідуальна;
 - в) типова;
 - г) персональна.

IV.2. Характеристика процесу навчання руховим діям

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Визначіть мету навчання фізичним вправам:
 - а) формування рухових навичок;
 - б) формування умінь;
 - в) придбання спеціальних знань;
 - г) все вище перераховане.
2. Які основні завдання вирішуються в процесі навчання:
 - а) формування рухових навичок;
 - б) розвиток рухових здібностей;
 - в) формування професійно-педагогічних, інструкторських навичок;
 - г) підготовка до змагань.
3. Оцінка ступеня готовності учня здійснюється за такими параметрами:
 - а) рухова підготовка;
 - б) фізична підготовка;
 - в) розвиток психічних якостей;
 - г) технічна підготовка.
4. У руховій дії, спрямованій на рішення рухового завдання розрізняють:
 - а) ступінь раціональності техніки;
 - б) характер управління рухами;
 - в) структуру руху;
 - г) режим м'язової роботи.
5. Рухове уміння це:

- а) контроль рухів в усіх опорних точках;
б) відсутність стійкої системності рухів;
в) низький рівень технічного виконання;
г) високий рівень технічного виконання.
6. Рухова навичка це:
а) автоматизоване управління рухами за більшістю основних опорних точок;
б) стійка системність рухів;
в) низький рівень технічного виконання;
г) високий рівень технічного виконання.
7. На які періоди ділиться процес навчання:
а) підготовчий;
б) змагальний;
в) попередній;
г) основний.
8. Завданням попереднього періоду навчання є:
а) визначення мети навчання;
б) дослідження рухової структури і техніки вправи, яку вивчають;
в) дослідження дидактичної структури вправи;
г) розробка програми навчання;
д) оцінка підготовленості учнів;
е) попередня рухова підготовка учнів.
9. Негативний перенос навичок проявляється у випадках, якщо взаємодіють два рухи із:
а) схожими підготовчими ланками руху;
б) схожими головними ланками руху;
в) схожими підготовчими і різними головними ланками руху;
г) схожими силовими характеристиками руху.
10. Якщо навчати паралельно двом вправам з схожими підготовчими і різними головними ланками руху, то кількість занять:
а) скоротиться;
б) збільшиться.
11. Якщо перерва між заняттями становить 48 годин, то навчання продовжується:
а) з вищого рівня навченості;
б) з нижчого рівня навченості.
12. В процесі навчання рухам необхідно:
а) повторювати вправу 2—3 рази, 6—12 підходів, з інтервалом відпочинку 90—120 с;
б) повторювати вправу 1—2 рази, 12 підходів, з інтервалом відпочинку 180—240 с;
в) повторювати вправу 2—3 рази, 12 підходів, з інтервалом відпочинку 20—40 с.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. Які умови забезпечують успішність навчання фізичним вправам:
а) готовність учня;
б) програма навчання;
в) управління процесом засвоєння вправ;
г) матеріальне і методичне забезпечення процесу навчання;
- д) кліматичні умови;
е) соціальні умови;
ж) метрологічні умови.
2. Програма навчання упорядковується на основі:
а) аналізу структури руху, індивідуальних особливостей, оцінки рухової підготовленості;
б) аналізу структури руху;
в) аналізу індивідуальних особливостей;
г) оцінки рухової підготовленості;
3. Тривалість і рівень засвоєння фізичної вправи залежить від:
а) особливостей вправи;
б) можливостей учня і викладача;
в) умов навчання;
г) всього вище перерахованого.
4. Рухові уміння і навички характеризують:
а) якість виконання рухової дії;
б) ступінь володіння руховою дією;
в) механізм управління рухами.
5. Первинна рухова навичка це:
а) здатність упевнено, якісно виконувати вправу в тренувальних умовах;
б) здатність виконувати вправу за наявності факторів, що збивають;
в) здатність диференціювати рух за основними його параметрами;
г) рівень засвоєння руху під час якого можливе виконання вправ, які можуть негативно впливати одна на одну.
6. Генералізована рухова навичка це:
а) здатність упевнено, якісно виконувати вправу в тренувальних умовах;
б) здатність виконувати вправу за наявності факторів, що збивають;
в) здатність диференціювати рух за основними його параметрами;
г) рівень засвоєння руху під час якого можливе виконання вправ, які можуть негативно впливати одна на одну.
7. Стадію початкового навчання характеризує рівень навченості:
а) 5—10 %;
б) 10—20 %;
в) 10—35 %;
г) 15—45 %.
8. Який рівень навченості дозволяє виконувати вправи після великих навантажень?
а) 10—35 %;
б) 40—75 %;
в) 80—100 %.
9. Якщо навчати темповому перевороту назад («фляк») і сальо назад паралельно, то кількість занять:
а) скоротиться;
б) збільшиться;

- в) не зміниться.
- 10. Якщо навчати підйому махом назад на брусах і перекладені паралельно, то кількість занять:
 - а) скоротиться;
 - б) збільшиться;
 - в) не зміниться.
- 11. На які етапи формування рухової навички негативно впливають великі навантаження?
 - а) початковий етап;
 - б) етап розвитку рухової навички;
 - в) етап завершення навчання.
- 12. Підкріпленням правильного виконання вправи є:
 - а) інформація одержана від вчителя про вчинену дію;
 - б) відчуття результату вірно виконаної вправи;
 - в) концентрація уваги на помилках;
 - г) уявний огляд пройденого.

Список літератури

1. Беспалько В.П. Учебник. Теория создания и применения. — М.: НИИ школьных технологий. 2006. — 193 с.
2. Іващенко О.В. Творчі роботи в системі підготовки вчителя фізичної культури / Іващенко О.В., Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2010. — № 3. — С. 7—10.
3. Сергієнко Л.П. Методологія конструювання тестів знань для фахівців фізичного виховання та спорту / Сергієнко Л.П. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2009. — № 12. — С. 19—34.
4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия». 2005. — 144 с.

Надійшла до редакції 15.10.2011 р.

Іващенко О.В., Худолій О.Н. Дисципліна «Общие основы теории и методики физического воспитания». Критерии оценивания. Сообщение II.

В статье рассматриваются критерии оценивания знаний студентов из дисциплины «Теория и методика физического воспитания. Общие основы». Приводятся тесты, тематика ІНДЗ и методика подготовки.

Ключевые слова: теория, методика, физическое воспитание, оценивание.

Ivashenko O.V., Khudolii O.N. Discipline is «General bases of theory and methodology of physical education». Evaluation criteria. Report II.

In the article the criteria of evaluation of knowledge of students are examined from дисциплины «Theory and methodology of physical education. General bases». Tests over, subjects of ІНДЗ and methodology of preparation, are brought.

Keywords: theory, methodology, physical education, evaluation.



Гугін О.В.

Г58 Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2010. — 395 с.
ISBN 966-7858-57-X.

В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Наведені матеріали тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

Зміст

Вступ	Вступ	5
У сучасних умовах перебудови вищої школи висуваються нові вимоги до підготовки творчого спеціаліста, які потребують принципово інших підходів до викладання у ВНЗі, підвищують вимоги і до проведення лекційного курсу.	Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики»	6
Ефективний формувальний вплив лекція має за умов, якщо є не просто джерелом інформації, а виступає методом активного введення слухачів у глибини основних проблем науки, коли навчально інформаційний початок зливається з дослідженням проблемних питань програми. Лекція повинна забезпечити мотиваційний і загальноорієнтований етапи засвоєння цільової дії. Перенесення центру ваги з інформаційного підходу лекції на методологічний є найпершою умовою наступної творчої діяльності студентів. Пропоновані тексти лекцій підібрані згідно навчальної програми і мають бути обов'язковими саме у зв'язку з їх методологічною спрямованістю.	1.1. Визначення і зміст легкої атлетики	6
У роботі над темами використано багаторічний досвід відомих в Україні і за її межами науковців з легкої атлетики, біомеханіки та теорії фізичної культури: Л.І. Дерсенєва, І.О. Денисова, О.А. Кошової, Г.В. Ращупкіна, В.К. Філіпова, О.М. Худолія, В.А. Друзя, А.В. Івойлова, які сприяли становленню наукової школи на факультеті фізичного виховання ХНПУ ім. Г.С. Сковороди.	1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ.....	6
В основу висвітлення обраних тем покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити цільову направленість лекції. Матеріали текстів лекцій тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання: анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Науково-методичні закономірності цих дисциплін конкретизуються в легкій атлетичі, набуваючи притаманні їй особливі форми і прояви.	1.3. Освітнє, виховнє, оздоровчє і прикладнє значеннє занять легкою атлетикою	8
	1.4. Місце і значеннє легкої атлетики в системі фізичного виховання	9
	1.5. Легка атлетика в школі	9
	1.6. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів	10
	Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики»	13
	2.1. Виникнення і розвиток легкої атлетики у світі	13
	2.2. Розвиток легкої атлетики в Україні	15
	2.3. Під прапором національної збірної	36
	Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу	66
	3.1. Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ.....	66
	3.2. Основні показники оцінки спортивної техніки	67
	3.3. Цикл рухів у ходьбі.....	68
	3.4. Цикл рухів у бігу	69
	3.5. Динаміка ходьби та бігу	70
	3.6. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі.....	73
	3.7. Основні вимоги до раціональних рухів у бігу	74
	Розділ 4. Основи техніки стрибків	100
	4.1. Загальна характеристика техніки стрибків.....	100
	4.2. Техніка стрибка у висоту способом «переступання»	111
	4.3. Техніка стрибків у довжину.....	115
	Розділ 5. Основи техніки метань	127
	5.1. Загальна характеристика метань	127
	5.2. Фактори, від яких залежить дальність польоту легкоатлетичних снарядів	127
	5.3. Фази метань. Задачі, які вирішуються в кожній фазі.....	133
	5.4. Техніка метання малого м'яча з розбігу	137
	5.5. Техніка метання гранати з розбігу.....	140
	5.6. Штовхання ядра	144
	Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі	151
	6.1. Урок — основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі.....	151
	6.2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини	152

6.3.	Підготовка до уроку.....	154	9.4.	Естафетний біг.....	272
6.4.	Організаційне забезпечення уроку.....	165	9.5.	Бар'єрний біг в школі.....	278
6.5.	Теоретичні відомості.....	170	9.6.	Навчання кросовому бігу.....	291
5.6.	Домашні завдання.....	170	9.6.	Човниковий біг.....	295
6.7.	Контроль за навантаженням по величині ЧСС.....	172			
6.8.	Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики.....	173	Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....	299	
Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів.....	176		10.1.	Методика навчання стрибкам школярів молодших класів.....	299
7.1.	Основні поняття.....	176	10.2.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів.....	318
7.2.	Силові здібності та їх розвиток.....	177	10.3.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів середніх класів.....	327
7.3.	Розвиток швидкісних здібностей.....	211	10.4.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів старших класів.....	339
7.4.	Рухова витривалість та її розвиток.....	218	10.5.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів старших класів.....	341
Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці.....	237		10.6.	Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів.....	346
8.1.	Основні поняття.....	237	Розділ 11. Методика навчання метанням.....	352	
8.2.	Етапність процесу навчання та стадії формування рухових навичок.....	237	11.1.	Методика навчання метанням школярів молодших класів.....	352
8.3.	Характеристика етапів навчання руховим діям.....	239	11.2.	Методика навчання метанням школярів середніх класів.....	362
8.4.	Передумови і загальний порядок побудови навчання.....	244	11.3.	Методика навчання метанням школярів старших класів.....	371
Розділ 9. Методика навчання ходьбі та бігу.....	250				
9.1.	Методика навчання бігу школярів молодших класів.....	250			
9.2.	Методика навчання бігу школярів середніх класів.....	256			
9.3.	Методика навчання бігу школярів старших класів.....	268			



Худолій О.М.
 X98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.
 ISBN 966-7858-54-5.
 ISBN 966-7858-55-3(І).

У першому томі навчального посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та методика навчання гімнастичним вправам. Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



Худолій О.М.
 X98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
 ISBN 966-7858-54-5.
 ISBN 966-7858-56-1(ІІ).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано
 Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник
 для студентів вищих навчальних закладів
 (лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДИТЯЧОМУ САДКУ

УДК 796.925

ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Худолій О.М., Касьян А.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. На основі комп'ютерного моделювання умов навчання точнісним рухам кисті дошкільників 4—6 років встановлено, що на ефективність навчання точнісним рухам хлопчиків 4 років впливає кількість повторень на 33,5% і перерви в повторенні на 52,8%. Тривала перерва в повторенні збільшує час виконання завдання. З віком зменшується вплив перерви в повторенні на формування навички виконання точнісних рухів. У цьому разі спостерігається достатньо сильний вплив взаємодії кількості повторень і перерви в повторенні. Так, у хлопчиків 5 років на ефективність навчання на 61,7%, а у хлопчиків 6 років на 34,4% впливають взаємодія кількості повторень і перерви між повтореннями (X1X2). У дівчаток 4—6 років спостерігаються з віком збільшення впливу кількості повторень на ефективність навчання. Чим молодше дівчатка, тим більше впливає перерва в повторенні (X2) і його взаємодія з кількістю повторень (X1X2) на результат навчання.

Ключові слова: рухова функція, рухова підготовленість, комп'ютерне моделювання, точні рухи, факторний аналіз, діти 4—6 років.

Актуальність. Розвитку окремих компонентів рухової функції у дітей дошкільного віку присвячені роботи багатьох авторів, в яких відображені вікові зміни рухової підготовленості дітей (Е.С. Вільчковський, 1983, 1989, 1992, 1993; Ю.Ф. Змановський, 1993; Л.Є. Любомирський, А.М. Шлемін, 1986; Л.А. Леонова, О.Н. Васильєва, 1983). Особлива увага наголошується на розвитку точнісних рухів (Л.А. Леонова, О.Н. Васильєва, 1983). Дослідники розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей дошкільного віку в аспекті готовності до занять в школі. Достатньо багато матеріалу накопичено про закономірності розвитку рухової функції у віковому аспекті, а також відмічається готовність 6-річних дітей до занять в школі (Е.С. Вільчковський, 2000; Е.С. Вільчковський, О.І. Курок, 2004; С.Г. Гавришко, 2002, 2004; С.Р. Андрєєва, Т.В. Волосникова, А.А. Ганєєв, 2003; А.А. Горелов, Я.К. Колбев, І.М. Козлов, М.А. Правдов, 2002; Е.В. Демідова, 2003). Аналіз державних програм дошкільного виховання показав, що підготовка планується так, щоб до 6-річного віку діти були в стані готовності до переходу до шкільної освіти. Вік 6-років розглядається як еталонний (А.Д. Глазиріна, 1999, 2000, 2004; Е.С. Вільчковський, 1993).

Проте, при великій кількості експериментальних даних одиничні роботи присвячені розробці шкал оцінки рухової функції дітей дошкільного віку (С.Г. Гавришко, 2004). Це, очевидно, зв'язано з

тим, що компоненти рухової функції корельовані і погано піддаються одновимірному шкалюванню. Тому спостерігається суперечність між оцінкою окремих компонентів і комплексним контролем за розвитком рухової функції.

Вузловим моментом розвитку рухової функції (РФ) у дітей дошкільного віку є окремі характеристики управління рухом: точність і швидкість. З їх розвитком пов'язано вдосконалення більшості рухів; в онтогенезі воно забезпечується ускладненням нервових регуляторних механізмів у зв'язку із залученням в процеси регуляції все більш високих рівнів центральної нервової системи (А.А. Маркосян, 1969; Л.Є. Любомирський, 1974; В.С. Фарфель, 1975; Л.А. Леонова, 1983; М.В. Антропова, 1983; В.К. Бальсевич, 1986, 2009; Е.П. Ільїн, 2003).

У дошкільному фізичному вихованні спостерігається недостатня спрямованість на розвиток точної координації дрібних рухів рук. Не визначені оптимальні режими виконання фізичних вправ на координацію (на точність і швидкість виконання).

Вищевикладене зумовило актуальність дослідження проблеми формування рухової функції у дітей 4—6 літ в сучасних умовах.

Зв'язок теми дослідження з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди з проблеми «Методологія і методика викладання фізичної культури в дошкільних навчальних закладах» (1998—2010 рр).

Мета дослідження — визначити педагогічні особливості формування рухової функції у дітей дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру рухової підготовленості дітей дошкільного віку.
2. Визначити вікові зміни рухової підготовленості дітей дошкільного віку.
3. Удосконалити методику навчання точнісним рухам дітей дошкільного віку.
4. Розробити методику оцінки основних проявів рухової функції у дітей 4—6 років.

Об'єкт дослідження — процес розвитку рухової функції у дітей 4—6 років.

Предмет дослідження. Досліджувалися основні параметри рухової функції у дітей дошкільного віку, а саме: 1) вікові зміни рухових здібностей; 2) вікові особливості навчання точнісним рухам; 3) методика навчання точнісним рухам дітей дошкільного віку; 4) методика оцінки розвитку РФ у дітей дошкільного віку.

Методика дослідження. У процесі дослідження використовувалися: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів, педагогічне спостереження і хронометрування навчальних занять, педагогічне тестування, динамометрія, методи математичного планування експерименту (повний факторний експеримент типу 2²), методи математичної статистики.

Мета і задачі дослідження визначали хід поетапного педагогічного експерименту. Експеримент продовжувався упродовж 2001—2004 рр. і включав три етапи науково-педагогічного пошуку.

На **першому етапі** (2001—2002 рр.) розроблялася теоретична концепція, обґрунтовувалася програма дослідження. Були вивчені, проаналізовані і узагальнені наукові і науково-методичні праці з досліджуваної проблеми вітчизняних і зарубіжних авторів.

На цьому етапі були сформульовані методологічні складові дослідження: мета, об'єкт, предмет, задачі і гіпотеза про структуру рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Були підібрані і апробовані тести для контролю за розвитком рухової функції у дітей 4—6 років.

На **другому етапі** (2002—2004 рр.) був проведений констатуючий педагогічний експеримент, під час якого реєструвалося 30 параметрів, що характеризують рівень розвитку координаційних здібностей (управління рухами, вестибулярна стійкість, власне координація), гнучкості, швидкості, сили у дітей 4—6 років.

Дослідження проводилися квітень—червень 2002, 2003, 2004 років. У дослідженні взяли участь 300 дітей (102 чол. — 4 років, 102 чол. — 5 років, 102

чол. — 6 років). Дослідження проводилося в дитячому саду № 13 м. Глухова.

Аналіз отриманих результатів дав можливість перевірити гіпотезу про структуру рухової функції дітей 4—6 років, визначити вікові зміни показників рухової функції і побудувати шкалу їх оцінок.

На **третьому етапі** (2003—2004 рр.) був проведений педагогічний експеримент за планом повного факторного експерименту типу 2², який включав констатуючий і формуючий етап. В експерименті вивчався вплив різних режимів навчання на формування точнісних рухів у дітей 4—6 років. Експеримент проводився окремо для кожної вікової групи. Дослідження проводилося в дитячому саду № 13 м. Глухова. В експерименті взяли участь по 16 хлопчиків і дівчаток в кожній віковій групі.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дозволив уточнити поняття «рухова функція», визначити підходи до аналізу структури рухової функції. Аналіз державних програм дошкільного виховання показав, що підготовка планується так, щоб до 6-річного віку діти були в стані готовності до переходу до шкільної освіти. Вік 6 років розглядається як еталонний. Проте, при великій кількості напрацювань, відсутні повні шкали оцінки рухової функції дітей дошкільного віку. Це, очевидно, зв'язано з тим, що компоненти рухової функції корельовані і погано піддаються одновимірному шкалюванню. Тому спостерігається суперечність в підходах до контролю за розвитком рухової функції.

Встановлено, що основною умовою розвитку здібності до управління рухами є моторна діяльність дошкільнят. Чим вище руховий рівень дітей, тим вище здатність диференціювати просторові і часові параметри руху. Аналіз даних, що є в літературі, дозволив зробити висновок, що вузловим моментом розвитку рухової функції у дітей дошкільного віку є окремі характеристики управління рухом: точність і швидкість. З їх розвитком пов'язано вдосконалення більшості рухів; в онтогенезі воно забезпечується ускладненням нервових регуляторних механізмів у зв'язку із залученням в процеси регуляції все більш високих рівнів центральної нервової системи.

На основі факторного аналізу приведено дослідження факторної структури, вікових змін показників рухової функції дітей 4—6 років, а також оцінки її основних виявів.

Передбачалося, що стан розвитку рухової функції (РФ) у дітей дошкільного віку характеризують показники: 1) управління рухами; 2) координації рухів; 3) вестибулярної стійкості; 4) гнучкості; 5) швидкості; 6) силової підготовленості; 7) швидкісно-силової підготовленості; 8) виконання завдань на швидкість і точність.

Перераховані вище параметри є характеристиками педагогічного чинника РФ, а саме:

- перший компонент педагогічного чинника характеризує навички виконання завдань на швидкість і точність;
- другий компонент — показники гнучкості, швидкості, силової, швидкісно-силової підготовленості;
- третій компонент — показники управління рухами, координації і вестибулярної стійкості.

У дівчаток 4 років у результаті аналізу виділилося сім чинників, які визначають 81,88% в загальній варіації всіх параметрів. Результати факторного аналізу підтверджують припущення про структуру рухової функції у дівчаток 4 років.

У дівчаток 5 років у результаті аналізу виділилося сім чинників, які визначають 82,57% в загальній варіації всіх параметрів. Результати факторного аналізу підтверджують припущення про структуру РФ. Звертає увагу той факт, що різні рухові здібності об'єднуються в один чинник при пріоритетному впливі однієї із здібностей. Це указує на те, що в цьому віці відбувається активне становлення рухової функції.

У дівчаток 6 років в результаті аналізу виділилося сім чинників, які визначають 77,22% в загальній варіації всіх параметрів. Результати факторного аналізу підтверджують припущення про структуру рухової функції у дівчаток 6 років. У дівчаток цього віку розвиток рухової функції відбувається при пріоритетному розвитку сило-

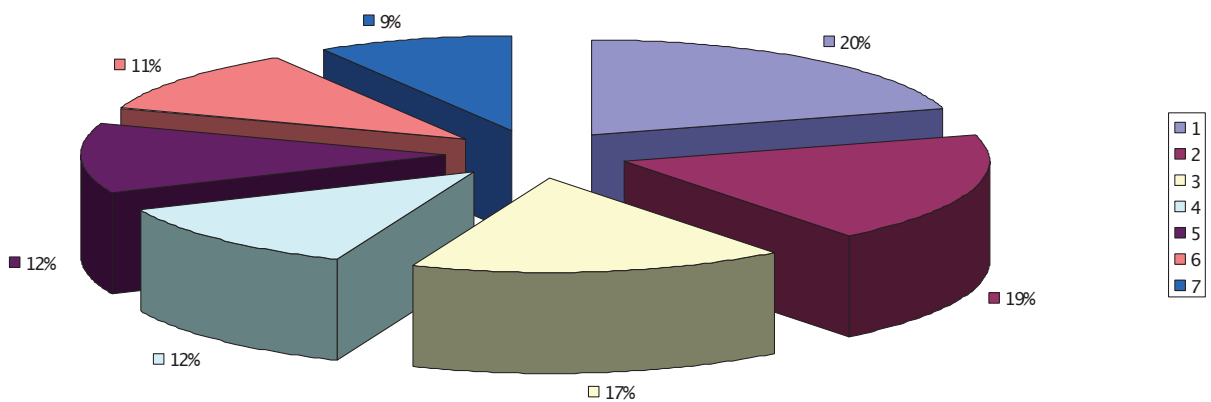


Рис. 1. Факторна структура рухової функції у дівчаток 4 років: 1 — координаційні здібності; 2 — гнучкість; 3 — вестибулярна стійкість і швидкісно-силова підготовленість; 4 — силова і швидкісно-силова підготовленість; 5 — навички виконання завдань на швидкість і точність; 6 — управління рухами; 7 — управління рухами

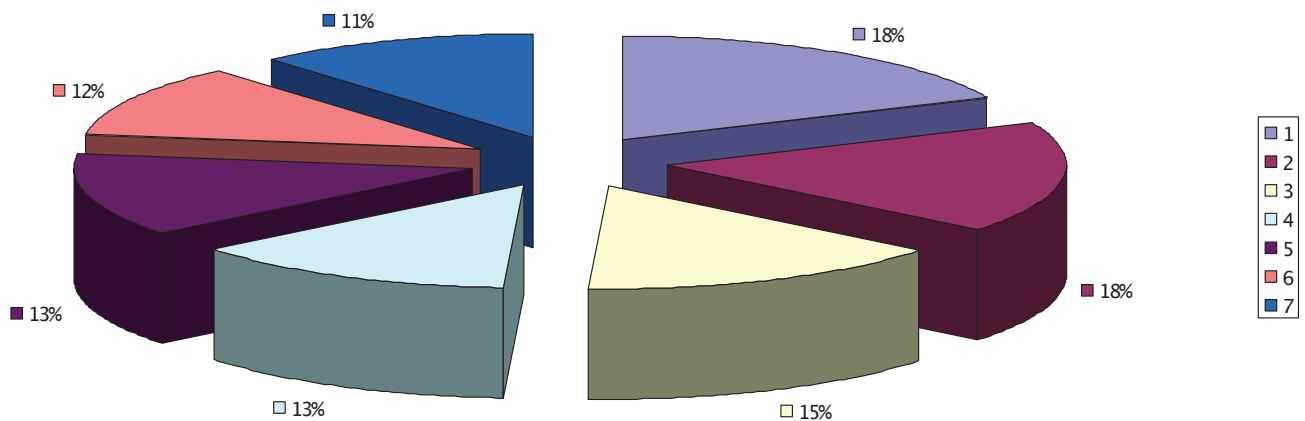


Рис. 2. Факторна структура рухової функції у дівчаток 5 років: 1 — загальний фактор; 2 — вестибулярна стійкість і здібність виконувати точні завдання на швидкість; 3 — силові здібності; 4 — гнучкість; 5 — здібність до управління рухами; 6 — управління рухами; 7 — управління рухами

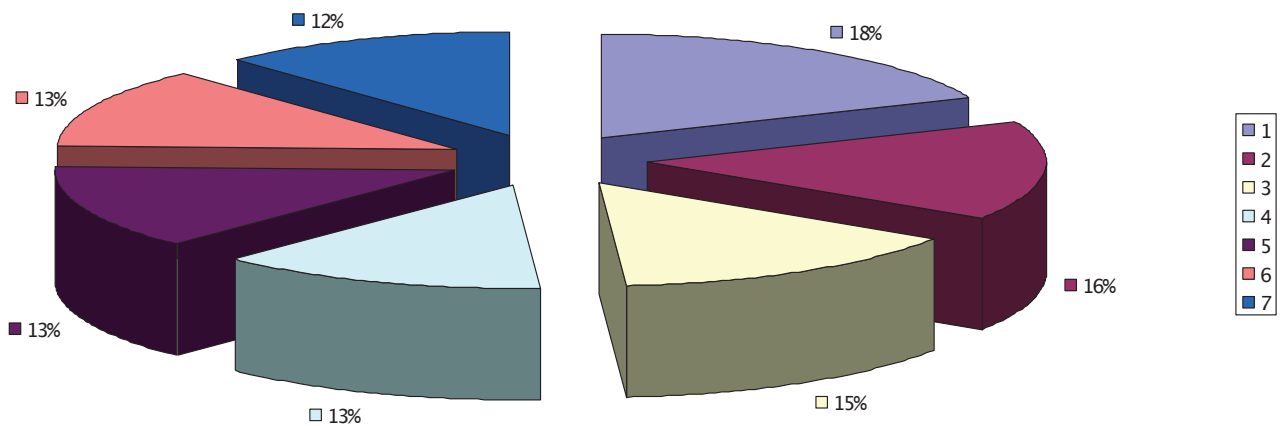


Рис. 3. Факторна структура рухової функції у дівчаток 6 років: 1 — силові здібності; 2 — вестибулярна стійкість; 3 — гнучкість; 4 — здібність до виконання завдань на швидкість і точність; 5 — здібність до управління рухами; 6 — координаційні здібності; 7 — здібність до управління рухами

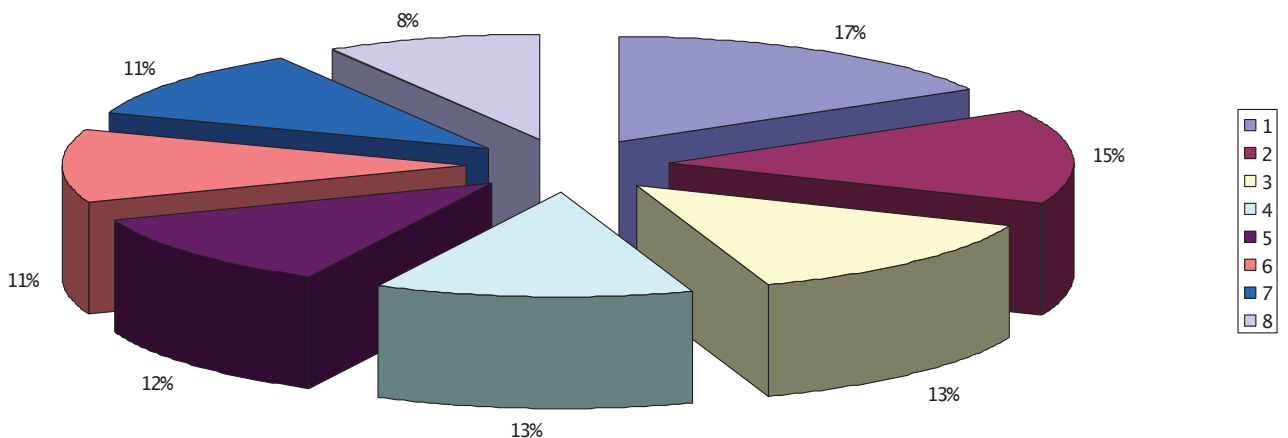


Рис. 4. Факторна структура рухової функції у хлопчиків 4 років: 1 — координація рухів різними частинами тіла; 2 — вестибулярна стійкість; 3 — швидкісна сила; 4 — навички виконання завдань на швидкість і точність; 5 — силова підготовленість; 6 — здібність до управління рухами за ступенем м'язових зусиль; 7 — гнучкість; 8 — управління рухами

вих здібностей і вестибулярної стійкості. Решта компонентів рухової функції достатньо чітко представлена в структурі чинника.

У хлопчиків 4-х років в результаті аналізу виділилося вісім чинників, вага яких склала 84% в загальній дисперсії. Результати факторного аналізу підтверджують припущення про структуру РФ у хлопчиків 4-х років.

У хлопчиків 5 років у результаті аналізу виділилися сім значущих чинників, внесок яких в загальну дисперсію склав 78%. Результати факторного аналізу підтверджує припущення про структуру рухової функції у хлопчиків 5 років. Достатньо потужно представлений компонент педагогічного чинника РФ, такий як навичка виконання завдань на швидкість і точність.

У хлопчиків 6 років в результаті аналізу виділилося сім значущих чинників, які визначають 78,6% в загальній варіації всіх параметрів. Результати факторного аналізу підтверджують припущення про структуру рухової функції у хлопчиків 6 років. Звертає увагу той факт, що показники сили, гнучкості, швидкості полярні до здібностей до управління рухами і вестибулярної стійкості і об'єднуються в один чинник, який характеризує тонкі механізми становлення рухової функції у дітей. Це дозволяє зтверджувати, що розвинуті силові здібності, швидкість і гнучкість не приводять до автоматичного підвищення здібності до управління рухами і стійкості вестибулярного аналізатора, а швидше знаходяться, певною мірою, в антагонізмі.

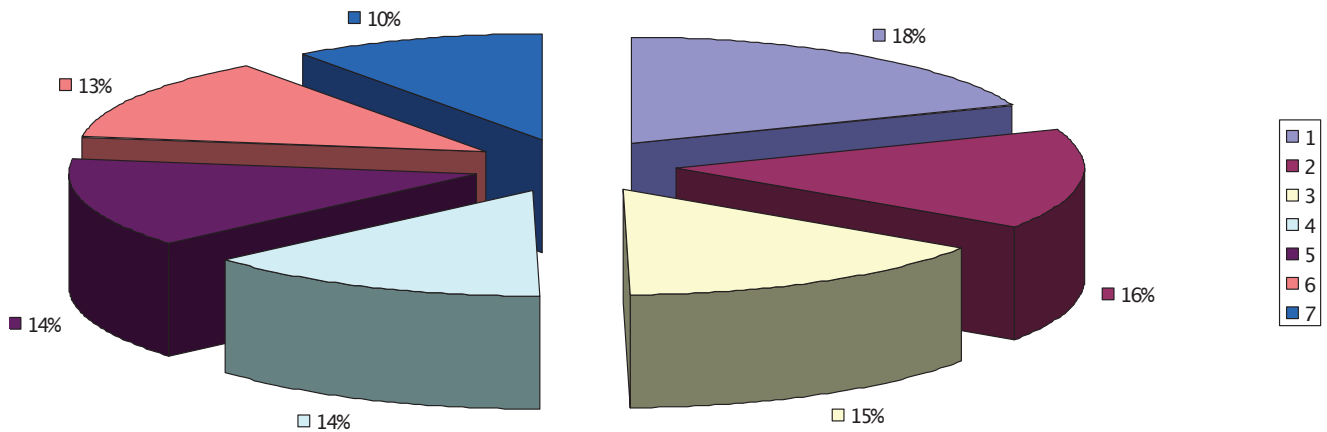


Рис. 5. Факторна структура рухової функції у хлопчиків 5 років: 1 — рухові здібності; 2 — координаційні здібності; 3 — здібність до управління рухами; 4 — здібність до управління рухами; 5 — навички виконання завдань на швидкість і точність; 6 — координаційні здібності; 7 — гнучкість

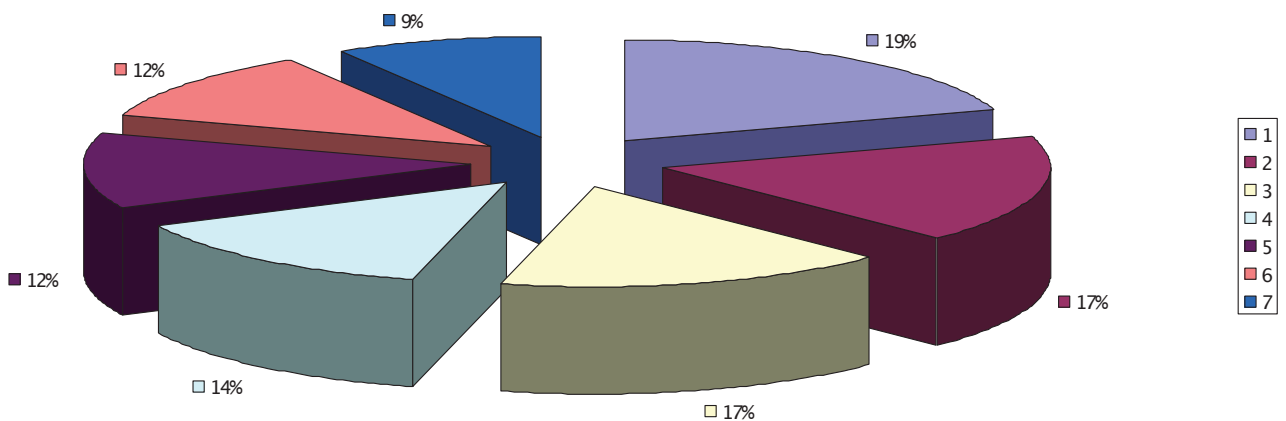


Рис. 6. Факторна структура рухової функції у хлопчиків 6 років: 1 — рухові здібності — координація; 2 — сила — гнучкість; 3 — здібність до управління рухами; 4 — здібність до виконання завдань на швидкість і точність; 5 — координація рухів різними частинами тіла; 6 — вестибулярна стійкість; 7 — здібність до координації

Порівняння середніх показників розвитку РФ у хлопчиків 6 і 5 років дозволило визначити, що хлопчики 6 років показують кращі результати в наступних компонентах РФ:

- 1) вестибулярна стійкість;
- 2) силова підготовленість;
- 3) швидкісно-силова підготовленість;
- 4) навички виконання завдань на швидкість і точність.

Так, хлопчики 6 років менше помиляються в тесті «Ходьба по прямій лінії із закритими очима» (тест 13) на 15,94 см ($p < 0,01$), вище показують результати в кистьовій динамометрії (тест 22), становій силі (тест 23), статичній силі кисті (тест 24), у тривалості вису на перекладені ($p < 0,01$), а також в метанні набивного м'яча через голову ($p < 0,05$).

Хлопчики 6 років швидше переставляють тридцять фішок на іншу половину дошки, ніж хлопчики 5 років на 13,41 с ($p < 0,01$), відповідно вони переставляють більше фішок, ніж 5-літки ($p < 0,01$, тести 29 і 30).

По показниках управління рухами, координації рухами хлопчики 6 і 5 років статистично не відрізняються.

Порівняння середніх величин показників РФ у хлопчиків 6 і 4 років виявило відмінність у розвитку всіх компонентів рухової функції. Шестирічки показують більш високий результат у тестах 1, 2 «Почергове прийняття положення рук в сторони з мінімальним збільшенням кута», «Почерговий підйом прямих ніг вперед з мінімальним збільшенням кута в положення лежачи на спині».

Вони також допускають менше помилок у вправах на координацію одночасно-направлених, почергово-направлених рухів рук і одночасно-направлених рухів рук в ходьбі (тести 9, 10, 11, $p < 0,05$). У хлопчиків 6 років більше розвинута вестибулярна стійкість, про що свідчать результати тестів 13 і 15.

Порівняння середніх величин показників РФ у хлопчиків 5 і 4-х літ виявило відмінність в розвитку РФ по таких тестах як:

- «Почергове прийняття положення рук в сторони з мінімальним збільшенням кута» (тест 1);
- «Почерговий підйом прямих ніг вперед з мінімальним збільшенням кута в положення лежачи на спині» (тест 2);
- «Почергові-однонаправлені рухи рук» (тест 10);
- «Викрут з гімнастичною палицею» (тест 19);
- «Максимальна станова сила» (тест 23);
- «Стрибок в довжину з місця» (тест 26);
- «Кидок набивного м'яча вагою 1 кг на дальність» (тест 27);
- «Біг 20 м з ходу» (тест 28);
- «Час перестановки 30 фішок на іншу половину дошки» (тест 29);
- «Кількість фішок, що переставляються за 30 с» (тест 30).

Аналіз вікових змін показників рухової функції дозволив визначити, що:

у хлопчиків 4—6 років удосконалюються навичка у виконанні завдань на швидкість і точність (тести 29,30);

поліпшуються рухові здібності — гнучкість, швидкість, сила (тести 19, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28);

за період від 4 до 6 років у хлопчиків удосконалюються здатність до диференціювання просторових характеристик рухів (тест 1, 2), зменшується кількість помилок у вправах на координацію рухів (тести 9, 10), значно поліпшується вестибулярна стійкість (тести 13, 15).

Порівняння середніх величин показників РФ у дівчаток 6 і 5 років виявило відмінність у розвитку:

- здібності до управління рухами, координації рухів і вестибулярної стійкості;
- рухових здібностей — гнучкості, сили;
- навички виконання завдань на швидкість і точність.

Так, дівчатка 6 років показують кращий результат в тестах 1 і 5 ($p < 0,01$), у вправах на координацію рухів допускають менше помилок (тест 10, $p < 0,05$), у них також спостерігається більш висока вестибулярна стійкість (тест 13, $p < 0,01$).

По групі показників, що характеризують розвиток рухових здібностей, дівчатка шести років, також мають більш переважні результати. Так, вони показують вище результат у відведенні правої ноги

убік (тест 17, $p < 0,01$), а також по всьому комплексу тестів, які визначають силу і швидко-силову підготовленість ($p < 0,01$).

Істотні відмінності і в навичках виконання завдань на швидкість і точність руху.

Порівняння середніх величин показників РФ у дівчаток 6 і 4 років дозволило визначити:

- шестирічки перевершують молодших дівчаток у здібності до управління рухами (тест 1), координації рухів (тест 10) і вестибулярної стійкості (тест 13);
- у старших дівчаток більше розвинуті швидкість рухів, вияв силових здібностей (тести 21—28);
- істотні відмінності в навичках виконання завдань на швидкість і точність руху. Шестирічки на 30 с швидше переставляють фішки і на 10 фішок більше переставляють за 30 с ($p < 0,001$).

Порівняння середніх величин показників РФ у дівчаток 5 і 4 років дозволило зробити висновок, про те що:

- старші дівчатка показують вище результат у вестибулярній стійкості (тест 13);
- по комплексу тестів, що характеризують рухові здібності, старші дівчатка показують кращі результати в швидкості (тест 21), статичній витривалості (тест 25), в швидко-силовій підготовленості (тести 26—28);
- істотні відмінності в навичках виконання завдань на швидкість і точність руху.

Аналіз вікових змін показників рухової функції дозволив визначити, що:

- у дівчаток 4—6 років безперервно удосконалюються навички у виконанні завдань на швидкість і точність ($p < 0,01$) (тести 29, 30);
- поліпшуються рухові здібності — гнучкість, швидкість, сила, швидкісна сила, статична сила (тести 17, 21—28). У період від 4 до 6 років безперервно поліпшуються результати в статичній витривалості (тест 25) і в показниках швидкісної сили (тести 26—28);
- за період від 4 до 6 років у дівчаток, так само як і у хлопчиків, удосконалюється здатність до диференціювання просторових характеристик руху (тест 1), зменшується кількість помилок у вправах на координацію рухів (тест 10), значно поліпшується вестибулярна стійкість (тест 13).

Результати порівняння середніх величин показників РФ у хлопчиків і дівчаток показали, що у віковій групі шестирічних хлопчики і дівчатка не розрізняються: 1) по показниках управління рухами, координації рухів і вестибулярної стійкості; 2) статистично незначущі відмінності в тестах на

швидкість, силу і швидкісну силу. Істотні відмінності спостерігаються по показниках гнучкості, дівчатка перевершують хлопчиків (тести 17, 18). Завдання на швидкість перестановки 30 фішок на іншу половину дошки швидше виконують хлопчики ($p < 0,01$).

У віковій групі п'ятирічних хлопчики і дівчатка розрізняються в результатах бігу 20 м сходу, хлопчики біжать швидше ($p < 0,01$), і становій силі (хлопчики — 20,35 кг, дівчатка — 14,94 кг), по комплексу решти тестів відмінності статистично неістотні.

У віковій групі чотирирічних дівчатка менше допускають помилок в координації рухів, володіють більш високою вестибулярною стійкістю, більшою рухливістю в плечових суглобах, а також швидше переставляють 30 фішок на іншу половину дошки. Дівчатка 4 років поступаються хлопчикам в розвитку сили кисті і швидкісної сили.

Таким чином, у період від 4 до 6 років у хлопчиків і дівчаток удосконалюються такі компоненти рухової функції як:

- навичк у виконанні завдань на швидкість і точність;
- рухові здібності — гнучкість, швидкість, сила, статична витривалість, швидкісна сила;
- здібність до управління рухами, координації рухів і вестибулярна стійкість.

Результати отримані в дослідженні можуть бути використані як орієнтири в оцінці розвитку рухової функції у дітей 4—6 років.

Для побудови можливих градацій оцінок і норм розвитку рухової функції у дітей використовувалася стандартна шкала.

Для більш точної оцінки розвитку РФ у дітей в роботі була зроблена спроба застосування методик багатовимірного шкалювання. До однієї з таких методик відноситься дискримінантний аналіз, що дозволяє побудувати вирішальні правила по навчальних вибірках. У нашому випадку за еталонний був прийнятий вік 6 років. У результаті аналізу були отримані коефіцієнти дискримінантної функції для хлопчиків і дівчаток, а також порогове значення функції (Y), що дозволяють розмежувати випробовуваних на два класи. Перевищення результату функції порогового значення дозволяє віднести дитину до 1 класу.

Такий підхід дозволяє комплексно оцінити розвиток РФ у дітей 4 і 5 років, а в сукупності зі стандартною шкалою оцінити більш точно і вияв кожного з компонентів РФ.

У науково-методичній літературі навчання рухам розглядається як основний компонент формування рухової функції (А. М. Шлемін, 1968, 1986, 1988, 1989; Е. С. Вільчковський, 1983, 1993, 2000). Рухова діяльність дітей, сприяючи вдосконаленню управління своїми рухами в часі, просторі і дифе-

ренціації м'язових зусиль, є основним чинником, що забезпечує формування рухової функції.

Точнісні рухи вибрані не випадково. Вони, на думку Л.А. Леонової, О. Н. Васильєвої (1983), Є.П. Ільїна (2004) є найпродуктивнішими для виявлення основних етапів і вузлових моментів розвитку рухової функції.

У дослідженні встановлено, що на результат точнісних рухів у хлопчиків 4—6 років впливають швидкісно-силова підготовленість, здібність до управління рухами і вестибулярна стійкість. На результат точнісних рухів у дівчаток 4—6 років впливає швидкість, силові, координаційні здібності і вестибулярна стійкість. Як у хлопчиків, так і у дівчаток наголошується залежність результату, на більш ранніх етапах розвитку, від вестибулярної стійкості, а на більш пізніх — від швидкісно-силової підготовленості і здібності до управління рухами.

Аналіз результатів дослідження за програмою ПФЕ 2² наведений в таблицях 1, 2, 3, 4. Аналіз показує, що на ефективність навчання точнісним рухам хлопчиків 4 років впливає кількість повторень на 33,5% і перерви в повторенні на 52,8%. Тривала перерва в повторенні збільшує час виконання завдання. З віком зменшується вплив перерви в повторенні на формування навички виконання точнісних рухів (таблиця 1, 2). При цьому спостерігається достатньо сильний вплив взаємодії кіль-

Таблиця 1

Регресійна залежність результатів навчання від кількості повторень (X_1) і перерви в повторенні (X_2) у хлопчиків 4—6 років

Вік, років	Рівняння регресії для кодованих змінних
4	$Y = -13,250 - 5,875 * X_1 + 7,375 * X_2 + 3,750 * X_1 * X_2$
5	$Y = -5,438 + 0,438 * X_1 - 0,938 * X_2 - 1,313 * X_1 * X_2$
6	$Y = -6,375 - 2,250 * X_1 - 0,875 * X_2 + 1,750 * X_1 * X_2$

Таблиця 2

Результати дисперсійного аналізу для експерименту, що вивчає вплив кількості повторень і перерви в повторенні на навчання точнісним рухам хлопчиків 4—6 років

Вік, років	Відношення середніх квадратів		
	X_1	X_2	$X_1 * X_2$
4	33,5%	52,8%	13,7%
5	6,9%	31,5%	61,7%
6	56,9%	8,6%	34,4%

Таблиця 3

Регресійна залежність результатів навчання від кількості повторень (X_1) і перерви в повторенні (X_2) у дівчаток 4—6 років

Вік, років	Рівняння регресії для кодованих змінних
4	$Y = -10,187 - 0,438X_1 + 1,688X_2 + 1,938X_1X_2$
5	$Y = -7,125 + 3,750X_1 - 0,625X_2 - 3,500X_1X_2$
6	$Y = -5,000 - 1,500X_1 - 0,125X_2 - 0,125X_1X_2$

Таблиця 4

Результати дисперсійного аналізу для експерименту, що вивчає вплив кількості повторень і перерви в повторенні на навчання точнісним рухам хлопчиків 4—6 років

Вік, років	Відношення середніх квадратів		
	X_1	X_2	$X_1 \cdot X_2$
4	2,80%	41,9%	55,3%
5	52,25%	1,5%	45,9%
6	98,60%	0,7%	0,7%

кості повторень і перерви в повторенні. Так, у хлопчиків 5 років на ефективність навчання на 61,7%, а у хлопчиків 6 років на 34,4% впливають взаємодія кількості повторень і перерви між повтореннями ($X_1 \cdot X_2$).

У дівчаток 4—6 років спостерігається з віком збільшення впливу кількості повторень на ефективність навчання. Чим молодше дівчатка, тим більше впливає перерва в повторенні (X_2) і її взаємодія з кількістю повторень ($X_1 \cdot X_2$) на результат навчання (таблиці 3, 4).

На основі рівнянь регресії, наведених в таблицях 1, 3 проведений обчислювальний експеримент. Встановлено, що природи результатів навчання з певною мірою допущення нормально розподілені і середнє арифметичне, середнє квадратичне є найважливішими характеристиками вибірки. Оптимальним кроком приросту є величина рівна $M \pm s$, оскільки вірогідність досягнення названого результату найбільша.

Проведений аналіз результатів дослідження, який свідчить, що отримано три групи даних, які підтверджують і доповнюють існуючі розробки по формуванню рухової функції, а також нові відомості про формування рухових навичок у дітей дошкільного віку.

Отримані дані підтверджують результати досліджень, представлених в науково-методичній літературі про ефективність формування рухової функції у дітей дошкільного віку (Э.С. Вильчковский, 2000; Э.С. Вильчковский, А.И.Курок, 2004; С.Г. Гавришко,

2002, 2004; С.Р. Андреева, Т.В. Волосникова, А.А. Ганеев, 2003; А.А. Горелов, Я.К. Коблев, И.М. Козлов, М.А. Правдов, 2002; Е.В. Демидова, 2003).

Результати факторного аналізу підтверджують припущення про структуру РФ у дітей дошкільного віку 4—6 років. Отримані дані факторного аналізу підтверджують результати дослідження А.М. Шлемина (1968, 1973), Э.С. Вильчковского (1983, 1998) про структуру рухової функції і динаміку зміни її параметрів.

У результаті дослідження встановлено, що найсприятливіше впливає на формування рухової навички режим виконання вправ з інтервалом відпочинку 40 с, кількістю повторень 6—12 разів. При режимі виконання вправ з інтервалом відпочинку 180 с і кількістю повторень 12 разів наголошуються найбільше чергування успішних і невдалих спроб. Ці дані доповнюють відомості А.М. Шлемина (1973), Э.С. Вильчковского (1983, 1998), Е.П. Ильина (2003) про закономірності формування рухових навичок у дітей і підлітків.

На основі комп'ютерного моделювання умов навчання точнісним рухам кисті дошкільників 4—6 років отримано нові відомості про умови формування навичок точнісних рухів.

Встановлено, що на ефективність навчання точнісним рухам хлопчиків 4 років впливає кількість повторень на 33,5% і перерви в повторенні на 52,8%. Тривала перерва в повторенні збільшує час виконання завдання. З віком зменшується вплив перерви в повторенні на формування навички виконання точнісних рухів. У цьому разі спостерігається достатньо сильний вплив взаємодії кількості повторень і перерви в повторенні. Так, у хлопчиків 5 років на ефективність навчання на 61,7%, а у хлопчиків 6 років на 34,4% впливають взаємодія кількості повторень і перерви між повтореннями ($X_1 \cdot X_2$). У дівчаток 4—6 років спостерігаються з віком збільшення впливу кількості повторень на ефективність навчання. Чим молодше дівчатка, тим більше впливає перерва в повторенні (X_2) і його взаємодія з кількістю повторень ($X_1 \cdot X_2$) на результат навчання.

Висновки

1. Результати факторного аналізу підтверджують припущення про структуру рухової функції у дітей 4—6 років. Достатньо сильно представлений такий компонент педагогічного чинника РФ, як навички виконання завдань на швидкість і точність (вага компоненту 0,8—0,938).
2. Рухова функція у дітей 4—6 років містить наступні компоненти: 1) навички виконання завдань на швидкість і точність; 2) гнучкість,

- швидкість, силова, швидкісно-силова підготовленість; 3) уміння управляти рухами, координувати їх, вестибулярна стійкість.
3. У хлопчиків 4—6 років у віковому аспекті змінюються:
 - а) на 127,6% — час виконання завдань на швидкість і точність ($p < 0,001$);
 - б) на 10,6% — показники рухливості в плечових суглобах; на 33,6% — показники швидкості; на 70,5—86,3% — показники силової підготовленості ($p < 0,01$);
 - в) на 25,7—84% — здатність до диференціювання просторових характеристик руху ($p < 0,01$); на 461% — помилка в координації рухів ($p < 0,001$); на 292% — вестибулярна стійкість ($p < 0,001$).
 4. У дівчаток 4—6 років у віковому аспекті змінюються:
 - а) на 66,3% час виконання завдань на швидкість і точність ($p < 0,01$);
 - б) на 9,6% — показники рухливості в тазостегнових суглобах ($p < 0,01$); на 48% — показники швидкості; на 74—87% — показники силової підготовленості; на 145,8% — статичної витривалості ($p < 0,001$);
 - в) на 37,8% — здатність до диференціювання просторових характеристик руху ($p < 0,01$); на 171,7% — помилка в координації рухів ($p < 0,01$); на 354% — вестибулярна стійкість ($p < 0,001$).
 5. Хлопчики і дівчатка розрізняються:
 - а) у віковій групі шестирічок за показниками гнучкості дівчатка перевершують хлопчиків. Завдання на швидкість перестановки 30 фішок швидше виконують хлопчики ($p < 0,01$);
 - б) у віковій групі п'ятирічок хлопчики і дівчатка розрізняються в результатах бігу 20 м сходу, хлопчики біжать швидше ($p < 0,01$), і становій силі (хлопчики — 20,35 кг, дівчатка — 14,95 кг);
 - в) у віковій групі чотириріток дівчатка менше допускають помилок в координації рухів, володіють більш високою вестибулярною стійкістю, більшою рухливістю в плечових суглобах, а також швидше переставляють 30 фішок. Дівчатка чотирьох років поступаються хлопчикам у розвитку сили кисті і швидкісної сили.
 6. На результат точнісних рухів у хлопчиків 4—6 років впливає швидкісно-силова підготовленість, здібність до управління рухами і вестибулярна стійкість.
 7. На результат точнісних рухів у дівчаток 4—6 років впливає швидкість, силові, координаційні здібності і вестибулярна стійкість.
 8. Як у хлопчиків, так і у дівчаток наголошується залежність результату, на більш ранніх етапах розвитку, від вестибулярної стійкості, а на більш пізніх — від швидкісно-силової підготовленості і здібності до управління рухами.
 9. У дівчаток і хлопчиків 4—6 років спостерігаються нерівномірний характер формування рухової навички у виконанні точнісних рухів. Процес формування рухової навички описується поліномом п'ятого ступеня. Найбільшого розмаху «вдала-невдала» спроба досягає при перерві в повторенні 180 с.
 10. На основі аналізу результатів повного експерименту (ПФЕ) типу 22 визначені режими навчання точнісним рухам, які забезпечують оптимальний результат, а саме:
 - а) у хлопчиків 4 років 13 ± 2 повторень, перерва між повтореннями 83 ± 25 с; у хлопчиків 5 років 13 ± 2 повторень, перерва між повтореннями 166 ± 10 с; у хлопчиків 6 років 14 ± 1 повторень, перерва між повтореннями 105 ± 32 сек.
 - б) у дівчаток 4 років 13 ± 2 повторень, перерва між повтореннями $67,5 \pm 18$ с; у дівчаток 5 років 14 ± 1 повторень, перерва між повтореннями 132 ± 28 с; у дівчаток 6 років 14 ± 1 повторень, перерва між повтореннями 103 ± 46 с.
 11. Для оцінки розвитку рухової функції у дітей 4—6 років застосовуються стандартна шкала і вирішальне рівняння дискримінантної функції. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити розвиток РФ у дітей 4 і 5 років, а в сукупності із стандартною шкалою оцінити більш точно вияв кожного з компонентів.

Перспективою подальшого дослідження є програмування розвитку рухової функції на основі регресійних моделей, пошук нових методик і оптимальних варіантів співвідношень засобів спрямованих на розвиток РФ.

Список літератури

1. Андреева С.Р. Эндозкология, физическая культура и состояние здоровья дошкольников / Андреева С.Р., Волосникова Т.В., Ганеев А.А. [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. — № 3. — С. 49—51.
2. Антропова М.В. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Антропова М.В., Дубровинская Н.В. и др.. — М.: Педагогика, 1983. — С. 6—14.
3. Апанасенко Л.Г. Информативність різних методів, ошнки рівня здоров'я дітей і підлтков

- / Л.Г. Апанасенко, Ю.В. Бушуев, Л.М. Волина, М.В. Морозов. Стратегія формування здорового способу життя. Матеріали конф. — К., 2000. — С. 152—155.
4. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у Світі” / Наук. ред. та упоряд. О.Л. Кононко. — 2-ге вид., випр. — К.:Світлич, 2008. — 430 с.
 5. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. — Томск, 1996. — С. 9-13.
 6. Бальсевич В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4—6 лет / Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. // Теория и практика физической культуры. — 1986. — № 10. — С. 21—25.
 7. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. — К.: Олимп. л-ра, 2009. — 528 с.
 8. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 228 с.
 9. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. / Вильчковский Э.С. — Киев: Здоров'я, 1983. — 208 с.
 10. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание детей. / Вильчковский Э.С. — Киев: Радянська школа., 1987. — 160 с.
 11. Вильчковський Е.С. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку “Малятко” / Вильчковський Е.С. — Київ: “Свенас”, 1993. — С. 13—31.
 12. Вильчковский Э.С., Круцевич Т.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Вильчковский Э.С., Круцевич Т.Ю. // Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. / под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2003. — С. 21—76.
 13. Волошина Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5—7 лет / Волошина Л.Н. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. — № 4. — С. 39—43.
 14. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений. / Н.Н. Кожухова; Л.А. Рыжкова; М.М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой. — М.: Издательский центр “Академия”, 2002. — 320 с.
 15. Гавришко С. Г. Оцінка індивідуальних можливостей моторно обдарованих дітей 4—6 років: Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. / Гавришко С. Г. — Львів: ЛДІФК, 2004. — 19 с.
 16. Гавришко С.Г. Проблема відбору та орієнтації хлопчиків 4–6 років до певного виду рухової діяльності / Гавришко С.Г. // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія “Педагогіка. Соціальна робота”. — Ужгород, 2002. — №6. — С. 42-45.
 17. Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Глазырина Л.Д. — М.: ВЛАДОС, 1999. — 272 с.
 18. Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. / Глазырина Л.Д. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 264 с.
 19. Горелов А.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению / Горелов А.А., Коблев Я.К., Козлов И.М., Правдов М.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2002. — № 4. — С. 50—53.
 20. Гуляницкая И. Е. Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга / Гуляницкая И. Е., Филиппова С. О. // Физическое воспитание детей Санкт-Петербурга: Материалы гор. Научн.-практ. конф. — СПб., 1998. — С. 10—13.
 21. Данилова Л.Н. Влияние занятий спортивной гимнастикой на точность воспроизведения движений школьниками / Данилова Л.Н. // Теория и практика физ. культуры. — 1968. — № 5. — С. 47—50.
 22. Демидова Е.В. Физическая подготовленность детей 3—9 лет в условиях прогимназии / Демидова Е.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. — № 4. — С. 24—26.
 23. 2Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д Зубалія. — Вид. 2-е, перероб. і доп. — К, 1997. — 36 с.
 24. Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. — Київ: Освіта, 1993. — 272 с.
 25. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / Подред. Т.Н. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000. — 244 с.
 26. Ефименко Н. Л. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшегошкольного возраста». — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. — 256 с.
 27. Змановский Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник» // Обруч. — 1996. — № 3. — С. 4—5.

28. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. — 1993. — № 9. — С. 23—25.
29. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
30. Истоки: Базисная программа развития ребёнка-дошкольника / Т.И. Антонов, Е.П. Арнаутова и др., науч. Ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. — М: КАРАПУЗ, 1997. — 288 с.
31. Касьян А.В. Особливості навчання точнісним рухам дітей 4—6 років / Касьян А.В. — Теорія та методика навчання та виховання, 2000. — Вип. 5. — С. 96—99.
32. Касьян А.В. Структура рухової підготовленості дітей 5—6 років. / Касьян А.В. — Теорія та практика фізичного виховання. — № 2. — 2001. — С. 18—19.
33. Касьян А.В. Закономірності навчання точнісним рухам дітей 4—6 років / Касьян А.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2002. — № 4. — С. 31—38.
34. Касьян А.В. Структура рухової підготовленості хлопчиків 4—6 років / Касьян А.В. // Молода спортивна наука України. — Львів, 2005. — Вип. 9. — Том 4. — С. 8—12.
35. Касьян А.В. Методика навчання точнісним рухам дітей дошкільного віку / Касьян А.В. // Матеріали наукової конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту», 8—9 грудня 2005. — Харків: ОВС, 2005. — С. 66—67.
36. Касьян А.В. Моделювання процесу навчання точним рухам кисті хлопчиків 4—6 років / Касьян А.В., Худолій О.М. // Молода спортивна наука України. — Львів, 2007. — Вип. 11. — Том 1. — С. 514—523.
37. Касьян А.В. Моделювання процесу розвитку координації рухів кисті у дівчаток 4—6 років / Касьян А.В., Худолій О.М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. — Харків, 2007. — № 9. — С. 130—133.
38. Касьян А.В. Моделювання процесу формування координації рухів кисті у дівчаток 4—6 років / Касьян А.В., Худолій О.М. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. / III международная электронная научная конференция, 26 апреля 2007 года. — Харьков-Белгород-Красноярск, 2007. — С. 113—115.
39. Киселев В.П. Возрастные изменения двигательной чувствительности у мальчиков школьного возраста / Киселев В.П. // Проблемы юношеского спорта и физического развития школьников: Материалы к Горьковской научно-методической конференции. — Горький, 1966. — С. 57—58.
40. Ковальчук Н.М. Фізичне виховання дошкільнят в системі «Батьки—діти» в умовах дитячого садка / Ковальчук Н.М., Васильєва С.М. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2002. — № 2. — С. 27—31.
41. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Просвещение, 1978. — 272 с.
42. Когут И.А. Оценка физической подготовленности первоклассников, обучающихся в разнотипных учебных заведениях // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова. С.С. — Харків: ХХП. — 2004. — № 16. — С. 63—67.
43. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Кожухова Н. // Дошкольное воспитание. — 2000. — № 3. — С. 52—54.
44. Козіброда Л. Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку дітей 5—6 річного віку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей в галузі фіз. культури та спорту. — Вип. 8. — Л., 2004. — Т.2. — С.182—188.
45. Королева Т.П. Особенности психомоторного развития дошкольников, живущих в городской и сельской местности / Королева Т.П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2002. — № 4. — С. 54—55.
46. Кравчук А.И. Исследование способности мальчиков 10—14 лет дифференцировать движения в пространстве при обучении гимнастическим упражнениям. Автореф. дис. канд. пед. наук. / Кравчук А.И. — М.: 1968. — 23 с.
47. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учеб. пособие / Круцевич Т.Ю.. — Киев: Олимпийская лит., 1999. — 232 с.
48. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие / Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. — 296 с.
49. Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития / Кудрявцев В.Т. // Дошкольное воспитание. — 1999. — № 3. — С. 66.
50. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребёнка в дошкольном учреждении / Лагутин А.Б. // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 7. — С. 8—11.

51. Леонова Л.А. Развитие двигательной функции. // Физиология развития ребенка / Леонова Л.А., Васильева О.Н. — М.: Педагогика, 1983. — С. 62—88.
52. Малятко. Програма виховання дітей дошкільного віку. — Київ: Науково-дослідний інститут педагогіки України, 1991. — 199 с.
53. Опытнo-экспериментальная работа в дошкольных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга / Под ред. Т.А. Павловой. — СПб.: Центр педагогической информации, 1995. — 74 с.
54. Пангелова Н. Формування оптимальної рухової активності дітей 5—6 років у процесі проведення фізкультурних занять у природному середовищі / Пангелова Н. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2002. — № 2—3. — С. 144—145.
55. Панасюк Т. В. Телосложение и процессы роста детей дошкольного возраста при различных двигательных режимах. Автореф. дис... канд. биол. наук. — М: 1984. — 18 с.
56. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5—6 лет: Пособие для воспитателя детского сада / Пензулаева Л.И.. — М.: Просвещение, 1988. — 143 с
57. Перминова Т.А. Психофизиологическая характеристика зрительно-моторных реакций у детей дошкольного возраста / Перминова Т.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2002. — № 4. — С. 56—58.
58. Петренко І. Особливості рухової обдарованості дітей дошкільного віку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 3. — Л.: Українські технології, 1999. — Т.1. — С.125—127.
59. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. — Львів: ЛДІФК, 2005. — 22 с.
60. Попов Г.Г. Зависимость эффективности физкультурной деятельности дошкольников от уровня ее интенсивности / Попов Г.Г. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 4. — С. 55—57.
61. Программа «Преимственность», подготовка к школе / Сост. Н.А. Федосова. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: АПКИПРО, 1999. — 64 с.
62. Программа дошкольных образовательных учреждений: Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений / Сост. О. А. Соломенникова. — М.: АРКТИ, 2000. — 48 с.
63. Радуга: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 6—7 лет в детском саду / Сост. Т.Н. Доронова. — М.: Просвещение, 1997.
64. Решетилова Ю. Обґрунтування методики використання засобів фізичної культури в адаптації дітей 6 років до навчальної діяльності / Решетилова Ю. // Молода спортивна
65. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Степаненкова Э.Я. — М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2001. — 368 с.
66. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л.П. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с.
67. Стрельцов В.П., Банникова Т.А. Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения / Стрельцов В.П., Банникова Т.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. — № 3. — С. 46—48.
68. Ужви В.Г. Основные статистические величины соотношений частей тела детей дошкольного возраста г. Москвы (1965—1970) // Материалы по физическому развитию детей и подростков городов и сельских местностей СССР. — М.: 1977. — С. 86—87.
69. Фарбер Д.А., Семенова Л.К., Корниенко И.К., Сирота Г.И. Обоснование готовности детей к обучению в общеобразовательной школе с шестилетнего возраста. // Проведение занятий по физической культуре в первых классах общеобразовательной школы: Методические рекомендации. под ред. проф. А.М. Шлемина. — М.: АПН СССР, НИИФДиП, 1985. — 161 с.
70. Филиппова С.О. Физическая культура дошкольников Санкт-Петербурга: проблемы и перспективы / Филиппова С.О. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — № 3. — С. 57—63.
71. Худoley О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: Монография. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
72. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: ОВС, 2008. — 406 с.
73. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: Автореф. докт. дис. / Чернышенко Ю. К. — Краснодар, 1998. — 50 с.
74. Чернышенко Ю.К. Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста. / Чернышенко Ю.К., Дворкин Л.С. — Краснодар, 1997. — 162 с.
75. Шарманова С.Б. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного

- возраста / Шарманова С.Б., Федоров А.И. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 4. — С. 51—54.
76. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2002. — № 2. — С. 60—63.
77. Щербаков В.П. Программа по физической культуре от 3 до 17 лет / Отв. ред. Л.Б. Кофман. — 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Центр инноваций в педагогике, 1998. — 112 с.
78. Щербаков В.П. Программа по физической культуре от 3 до 17 лет: Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-образовательного образования. — М.: Центр инноваций в педагогике, 1996. — 208 с.
79. Шлемин А.М. Исследование процесса формирования двигательной функции у детей и подростков (на материале гимнастики). Автореф. дис. доктора пед. наук. / Шлемин А.М. — М.: ГЦОЛИФК, 1968. — 48 с.
80. Юр'єва Л. О. Особливості фізичного розвитку дітей 6-8 років в умовах сімейно-суспільного виховання: Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. / Юр'єва Л. О. — Рівне: Рівенський державний гуманітарний університет, 2001. — 16 с.
81. Юр'єва Л.О. Деякі проблеми фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку // Науковий вісник ВДУ. — 1999. № 7. — С.161—164.
82. Юр'єва Л.О. Ефективність засобів та методів виховання рухових якостей у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку // Збірник наукових праць “Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві”. — Луцьк: Медіа, 1999. — С.563—566.
83. Юр'єва Л.О. Основні аспекти фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку // Науковий вісник ВДУ. — 2000. — № 4. — С.84—88.

Надійшла до редакції 12.11.2011 р.

Худолей О.Н., Касьян А.В. Закономерности формирования двигательной функции у детей дошкольного возраста. На основе компьютерного моделирования условий обучения точным движениям кисти дошкольников 4—6 лет установлено, что на эффективность обучения точным движениям мальчиков 4 лет влияет количество повторений на 33,5% и перерыв в повторение на 52,8%. Длительный перерыв в повторение увеличивает время выполнения задания. С возрастом уменьшается влияние перерыва в повторение на формирование навыка выполнения точных движений. В этом случае наблюдается достаточно сильное влияние взаимодействия количества повторений и перерыва в повторение. Так, у мальчиков 5 лет на эффективность обучения на 61,7%, а у мальчиков 6 лет на 34,4% влияют взаимодействие количества повторений и перерыва между повторениями (X_1, X_2). У девочек 4—6 лет наблюдаются с возрастом увеличения влияния количества повторений на эффективность обучения. Чем младше девочки, тем более влияет перерыв в повторение (X_2) и его взаимодействие с количеством повторений (X_1, X_2) на результат обучения.

Ключевые слова: двигательная функция, двигательная подготовленность, компьютерное моделирование, точные движения, факторный анализ, дети 4—6 лет.

Khudolii O.N., Kasyan A.V. Features of forming of motive function at children 4—6 years.

It is 4-6 set on the basis of computer design of terms of educating to точным motions of raceme of preschool children, that on efficiency of educating to точным motions of boys of 4 the amount of reiterations influences on 33,5% and interruption in a reiteration on 52,8%. The protracted interruption in a reiteration increases time of the job processing. With age influence of interruption diminishes in a reiteration on forming of skill of implementation of motions. In this case there is strong enough influence of co-operation of amount of reiterations and interruption in a reiteration. So, for boys 5 on efficiency of educating on 61,7%, and for boys 6 on 34,4% influence co-operation of amount of reiterations and interruption between reiterations(X_1, X_2). For girls 4-6 observed with age of increase of influence of amount of reiterations on efficiency of educating. What younger girls, the an interruption more influences in a reiteration(X_2) and his co-operating with the amount of reiterations(X_1, X_2) on the result of educating.

Keywords: motive function, motive preparedness, computer design, exact motions, factor analysis, children 4—6 years.



Сергієнко Л.П.

C32 Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова, В.А. Хаджинов. — Харків: «ОБС», 2012. — 270 с. ISBN 978-966-7858-59-6.

У навчальному посібнику зроблено загальне уявлення про психомоторні здібності людини. Наведено основні методи контролю розвитку психомоторних здібностей та нормативи оцінки результатів тестових вимірювань.

Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту, психологічних факультетів. Може бути корисним для викладачів, фахівців із спортивної психології, науковим керівникам, магістрантам, аспірантам, тренерам, спортсменам.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/11-51-59 від 15 червня 2010 р.)

Зміст

Вступ	5	4.3. Оцінка розвитку здібності до просторово-динамічної чутливості.....	129
Розділ 1. Загальна характеристика та структура психомоторних здібностей людини	9	4.4. Оцінка чутливості кінестетичної сенсорної системи	132
1.1. Системно-функціональні механізми управління психомоторними діями.....	9	<i>Резюме</i>	135
1.2. Структура психомоторних здібностей людини.....	18	<i>Контрольні запитання</i>	135
<i>Резюме</i>	30	Розділ 5. Психомоторні методики вивчення властивостей нервової системи	136
<i>Контрольні запитання</i>	31	5.1. Методи дослідження сенсомоторної реакції людини.....	136
Розділ 2. Основи теорії тестів та теорії оцінки психомоторних здібностей людини	32	5.2. Методи дослідження темпу рухів людини	147
2.1. Основи теорії тестів психомоторних здібностей	32	5.3. Методи дослідження ритму рухів людини	152
2.1.1. Основні поняття теорії тестів.....	32	5.4. Оцінка розвитку рухової пам'яті	156
2.1.2. Інформативність тестів	33	5.5. Оцінка розвитку уваги	159
2.1.3. Надійність тестів.....	35	<i>Резюме</i>	168
2.2. Основи теорії оцінок психомоторних здібностей	39	<i>Контрольні запитання</i>	169
2.2.1. Проблема і завдання теорії оцінок	39	Розділ 6. Вимірювання і оцінка розвитку сенсомоторної координованості та рівноваги людини	170
2.2.2. Норми оцінок тестових результатів.....	40	6.1. Вимірювання і оцінка розвитку сенсомоторної координованості.....	170
<i>Резюме</i>	48	6.2. Діагностика здібності до збереження стійкості пози (рівноваги)	180
<i>Контрольні запитання</i>	49	6.2.1. Діагностика розвитку здібності до статичної рівноваги	180
Розділ 3. Вимірювання і оцінка просторових і часових параметрів рухів	50	6.3. Діагностика розвитку здібності до динамічної рівноваги.....	186
3.1. Вимірювання і оцінка просторових параметрів рухів.....	50	6.3.1. Діагностика розвитку здібності до вестибулярної (статокінетичної) стійкості ...	195
3.2. Вимірювання і оцінка часу і часових параметрів рухів.....	77	<i>Резюме</i>	199
3.3. Вимірювання і оцінка просторово-часових параметрів рухів.....	89	<i>Контрольні запитання</i>	200
<i>Резюме</i>	115	Розділ 7. Діагностика поведінки людини за показниками психомоторики	201
<i>Контрольні запитання</i>	116	7.1. Діагностика особистих властивостей особистості	201
Розділ 4. Вимірювання і оцінка силових параметрів рухів та просторово-динамічної чутливості	117	7.2. Графологічна діагностика	207
4.1. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів	117	<i>Резюме</i>	210
4.2. Оцінка диференціювання силових параметрів рухів.....	126	<i>Контрольні запитання</i>	211
		<i>Словник основних термінів і понять</i>	212
		<i>Список використаної літератури</i>	215

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Львівський державний університет фізичної культури, Науково-дослідний інститут ЛДУФК
 Центр математичного моделювання
 Інституту прикладних проблем механіки і математики імені Я.С.Підстригача НАН України
 Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ,
 редакція журналу «Теорія та методика фізичного виховання»
 мають честь запросити представників Вашої організації до участі в конференції

**МОДЕЛЮВАННЯ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
 У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

VIII міжнародна наукова конференція (28 лютого 2012 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

1. Моделювання як ефективний метод пізнання складних об'єктів і процесів у сфері фізичної культури.
2. Моделювання складних біомеханічних систем у сфері спорту, фізичного виховання.
3. Моделювання в області механіки людини.
4. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні.
5. Моделювання різних сторін підготовленості спортсменів.
6. Моделювання та технічні засоби.
7. Моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у школярів на уроках фізичної культури.
8. Моделювання навчальної діяльності студентів фізкультурних навчальних закладів.

Робочі мови конференції: українська і російська.

Для включення у програму конференції необхідно до **10 січня 2012 року** надіслати тези доповіді в обсязі 3 сторінок і матеріали доповіді (стаття, **українською мовою**) — 6—12 сторінок, а також дискету з набраним текстом.

Вимоги до статей і тез:

1. Тези і стаття подаються у вигляді текстового файла, які необхідно переслати електронною поштою на адресу **e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98** або *.rtf. Ім'я файла (**латинськими** буквами) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov_06.doc**).
4. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі *.tif чи **Corel Draw 4,0/8,0**. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
5. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), ... університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
6. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
7. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, електронна адреса) і **конверт з маркою зі зворотною адресою**.
8. Тези будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, статті — у **поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання»** у міру надходження.
9. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу: e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 10 січня 2012 р.
Засідання, семінар, круглий стіл	28 лютого 2012 р за програмою конференції, яка буде розіслана учасникам до 3 березня, за адресою: — 79000, Україна, м. Львів, вул. Підголюско, 25, ЛДУФК, кафедра стрільби та технічних видів спорту; — м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ
Розсилання збірника авторам Розсилання електронної версії	до 15 березня 2012 р. до 28 лютого 2012 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.tmfv.com.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

Автори з інших міст можуть взяти участь у засіданні, семінарі, круглому столі тільки на запрошення кафедр ВНЗ-організаторів. Всі витрати за рахунок організацій, що відряджає.

Вартість публікації матеріалів конференції — 80 грн. (за один матеріал).

Організаційний внесок — 50 грн (сплачується під час реєстрації).

Оплата за публікації для учасників конференції з України: **поштовий переказ** на адресу: **61174 Харків, а/с 8692.**

Худолію Олегу Миколайовичу.

Адреса оргкомітету:

79000, Україна, м. Львів, вул. Підголюско, 25, ЛДУФК, кафедра стрільби та технічних видів спорту, заступник голови оргкомітету
 Виноградський Богдан Анатолійович, тел.: 80679511393, e-mail: bvynohrad@ukr.net; Лопатьєв Анатолій Олександрович, тел. 8-067-287-48-82, e-mail: dziu@cmm.lviv.ua.

61003 Харків, а/с 10947. Худолію Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ. Телефон для довідок: **057-756-73-38**.

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ, редакція журналу «Теорія та методика фізичного виховання» мають честь запросити представників Вашої організації до участі в конференції

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Сьома Всеукраїнська наукова конференція (19—20 квітня 2012 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

- 01 — досвід впровадження ECTS в Україні;
- 02 — проблеми викладання теорії і методики фізичного виховання та спортивно-педагогічних дисциплін у спеціалізованому навчальному закладі;
- 03 — проблеми фізкультурної освіти в середній школі;
- 04 — методологічні підходи до розробки програм з фізичної культури для середньої школи;
- 05 — проблеми фізкультурної освіти у вищій школі;
- 06 — інформаційні і комп'ютерні технології у фізкультурній освіті.

Робоча мова конференції: українська.

Для включення у програму конференції необхідно до **01 березня 2012 року** надіслати **тези доповіді** в обсязі 3 сторінок і **матеріали доповіді** (стаття) — 6—12 сторінок на електронну пошту e-mail: **public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Вимоги до матеріалів:

1. Тези і стаття надсилаються на електронну пошту e-mail: **public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».
2. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98** або ***.rtf**. Ім'я файла (**латинськими** буквами) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov_06.doc**).
3. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі ***.tif** чи **Corel Draw 4,0/8,0**. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
4. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), ... університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
5. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
6. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, **електронна адреса**).
7. Матеріали конференції (тези) будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, матеріали доповіді (статті) — у **поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання» по мірі надходження**.
8. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу e-mail: public@tmfv.com.ua з поміткою «матеріали конференції».**

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 1 березня 2012 р.
Засідання, семінар, круглий стіл (тільки для учасників з ВНЗ м. Харкова)	19—20 квітня о 14:00, м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ
Розсилання збірника авторам	до 30 квітня 2011 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.ovc.kharkov.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

Вартість публікації матеріалів конференції — 80 грн. (за один матеріал).

Організаційний внесок — 50 грн (сплачується під час реєстрації).

Оплата за публікації для учасників конференції з України: **поштовий переказ** на адресу: **61174 Харків, а/с 8692. Худолію Олегу Миколайовичу.**

Адреса оргкомітету: 61174, а/с 8692. Оргкомітет конференції. Худолій Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ, голова оргкомітету. Телефон для довідок: **057-756-73-38.**

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ, редакція журналу «Теорія та методика фізичного виховання» мають честь запросити представників Вашої організації до участі в конференції

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

VIII Всеукраїнська наукова конференція (22.11.2012 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

- 01 — проблеми фізкультурної освіти в Україні;
- 02 — проблеми тренування і навчання в спортивних видах гімнастики;
- 03 — проблеми тренування і навчання в спортивних іграх і одноборствах;
- 04 — проблеми тренування і навчання в циклічних видах спорту;
- 05 — проблеми фізичного виховання школярів;
- 06 — інформаційні і комп'ютерні технології у фізичному вихованні і спорті;
- 07 — рекреація і спорт для всіх.

Робочі мови конференції: українська і російська.

Для включення у програму конференції необхідно до **01 жовтня 2012 року** надіслати тези доповіді в обсязі 3 сторінок і матеріали доповіді (стаття, **українською мовою**) — 6—12 сторінок, а також дискету з набраним текстом.

Вимоги до матеріалів:

1. Тези і стаття подаються в **двох** роздрукованих примірниках і **на дискеті** у вигляді текстового файла.
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98** або ***.rtf**. Ім'я файла (**латинськими** буквами) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov_06.doc**).
4. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі ***.tif** чи **Corel Draw 4,0/8,0**. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
5. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), ... університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
6. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання»
7. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, електронна адреса) і **конверт з маркою зі зворотною адресою**.
8. Матеріали конференції (тези) будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, матеріали доповіді (статті) — у поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання» у міру надходження, позачергою друкуються статті які мають посилання на матеріали опубліковані в журналі.
9. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу: 61174 Харків, а/с 8692.** Оргкомітет конференції. Худолію Олега Миколайовичу, або електронною поштою **e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 01 жовтня 2012 р.
Засідання, семінар, круглий стіл	22 листопада 2012 р за програмою конференції, яка буде оприлюднена 16 листопада 2012 р. на сайті www.tmfv.com.ua
Розсилання збірника авторам	до 15 грудня 2012 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.ovc.kharkov.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

Всі витрати за рахунок організації, що відряджають.

Вартість публікації матеріалів конференції — 80 грн. (за один матеріал).

Організаційний внесок — 50 грн. (сплачується під час реєстрації).

Оплата за публікації для учасників конференції з України: **поштовий переказ** на адресу: **61174 Харків, а/с 8692.**

Худолію Олега Миколайовичу.

Адреса оргкомітету: 61174 Харків, а/с 8692. Худолій Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ, голова оргкомітету.

Телефон для довідок: **057-756-73-38.**

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

У журналі друкуються статті наступної спрямованості

- теорія та методика навчання рухам;
- фізичне виховання дітей та підлітків;
- спортивне тренування дітей та молоді;
- фізична культура в школі;
- фізична культура в профілактиці і лікуванні захворювань у дітей та підлітків;
- теорія і методика професійної підготовки учителя фізичної культури;
- правові основи фізичної культури в Україні.

Вимоги до оформлення статей

1. Приймаються до друку оригінальні і оглядові статті з різних проблем навчання і виховання.
2. Обсяг оригінальної статті — 6—8 стр. тексту, оглядових — 12—24 стр., коротких повідомлень — до 3 стр.
3. Стаття подається в двох роздрукованих примірниках і в електронному вигляді.
4. Рукопис підписується всіма авторами.
5. Статті подаються у форматі Microsoft Word 6,0/98 або *.rtf. Ім'я файла (латинськими буквами) повинно відповідати прізвищу першого автора. Увесь матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
6. Текст статті повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів).
7. Малюнки підготовлені у форматі *.tif чи Corel Draw 4,0/8,0.
8. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0
9. Оригінальні статті пишуться за схемою:
 - назва статті;
 - автор (ім'я, по батькові, прізвище);
 - університет (інститут, академія);
 - вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами);
 - мета дослідження;
 - методика;
 - результати дослідження;
 - обговорення;
 - висновки (останнім повинен бути висновок про перспективи подальших розвідок);
 - список літератури;
 - тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова;
 - реферат статті (**українською, російською і англійською** мовою) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
10. Стаття повинна бути написана українською мовою і вчитана авторами.

Додатково авторам необхідно подати такі відомості: повне прізвище, ім'я та по батькові, місце роботи, посаду, науковий ступінь, тему виконаної наукової роботи, домашню адресу, **e-mail** і контактний телефон, **кількість примірників журналу**, яка буде надсилатися наложеним платежем.

Статті надсилати електронною поштою з поміткою «Стаття в журнал «ТМФВ».

E-mail: **public@tmfv.com.ua**. Телефон для довідок: **057-756-73-38**.

Інше

1. Один примірник журналу, у якому опублікована стаття, висилається на адресу автора наложеним платежем після виходу його у світ.
2. Більшу кількість примірників необхідно замовляти завчасно.