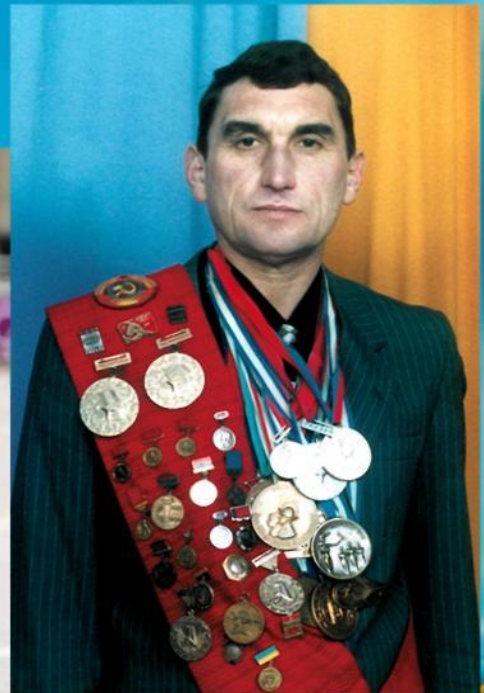


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання як засіб формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів	104
Каплінський В. В., Асаулюк І. О. Складові педагогічного авторитету вчителя фізичної культури	108
Козіброда Л. В., Гуртова Т. В., Безгребельна О. П., Козак І. Г. Світоглядні орієнтації здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентської молоді	110
Корягін В. М., Блавт О. З. Основи модифікацій у системі тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп	113
Костюк Ю. С., Погребенник Л. І. Особливості організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання в сільських малокомплектних школах	115
Котова О. В. Теоретико-методологічні засади та проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання	118
Красуля М. А. Современные требования к преподаванию физического воспитания в ВУЗе	120
Кузнєцова О. Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп	124
Кузьминчук А. П. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів вищого навчального закладу	127
Леонов Я. В., Путятіна Г. М. Інноваційний підхід до підвищення кваліфікації фахівців не олімпійського спорту	129
Мельничук Д. Р., Ляшко Ю. С. Оцінка координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку	132
Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм, як засіб фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах	134
Мягченко О. С. Гирьовий спорт у фізичному вихованні та професійній підготовці студентів педагогічних університетів	137
Петров Д. О. Науково-методичні рекомендації фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів молодшої школи	140
Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Парган Р. М. Характеристика стану здоров'я школярів, які виявили бажання займатися спортом	145
Романчук С. В., Людовик Т. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ технічного профілю як соціально-економічна проблема	147

ОЦІНКА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мельничук Д. Р., Ляшко Ю. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Координаційні здібності – одна із суттєвих ознак рухової підготовки людини. Високий рівень їх розвитку є запорукою успіхів у різних видах спорту, особливо у тих, у котрих кінцевий результат певною мірою обумовлений технічною підготовленістю [9].

Координаційні здібності являють собою функціональні можливості певних органів та структур організму, взаємодія яких обумовлює узгодження окремих елементів рухів у спільну смислову рухову дію. Серед рухових якостей вони займають особливе місце через різноманітні зв'язки з іншими фізичними здібностями. Суттєве значення координаційні здібності мають в удосконаленні рухових функцій. Чим вища здібність людини до точного аналізу рухів, тим швидше вона оволодіє новими рухами на практиці.

Різні прояви координаційних здібностей мають своєрідну вікову динаміку біологічного розвитку. Відповідальним періодом для формування засвоєння координаційних здібностей дитини є молодший і середній шкільний вік.

Результати наукових досліджень свідчать про те, що розвиток координаційних здібностей відбувається гетерохронно; якщо цілеспрямовано впливати на координаційні здібності в період прискореного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно вищим [5]. Не дивлячись на те, що велика кількість робіт присвячених проблемі розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей юних спортсменів [2; 3; 6; 8], але залишається недостатньо вивченим питання щодо розвитку координаційних здібностей у хлопчиків середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На даний час зібрано достатньо робіт по проблемі розвитку координаційних здібностей дітей молодшого і середнього шкільного віку, оскільки саме цей вік є сприятливим для розвитку багатьох фізичних здібностей. На думку авторів [1; 2; 4; 7], координаційні здібності людини необхідно починати розвивати вже в молодшому шкільному віці. Чим старші діти, тим триваліший процес навчання їх координаційним здібностям. Вчені приводять доказ того, що інтенсивна і різностороння координаційна підготовка, використана в середньому шкільному віці, прискорює процес навчання різним новим діям та створює можливість навчання новим рухам (В.К. Бальсевич, 1998; М.А. Годик, 2000; Т.Ю. Круцевич, 2003; Л.В. Волков, 2003; О.М. Худолій, 2005).

Метою дослідження є визначення рівня розвитку координаційних здібностей у хлопчиків 5 класів.

Методи дослідження. У даному дослідженні для визначення рівня розвитку координаційних здібностей було використано наступні методи дослідження:

- вивчення та узагальнення літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь хлопчики 5 класів (всього 45 учнів). Дослідження були організовані та проведені на базі ЗОШ І-ІІІ ступенів смт. Городниця, Новоград-Волинського району, Житомирської області.

Для визначення координаційних здібностей було використано методу Бондаревського. Учаснику тестування пропонують набути стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримати це положення якомога довше. Реєстрація часу на секундомірі починається після набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги. Визначення часу утримання статичної пози.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Виконання тесту може проводитися із закритими і відкритими очима.
 2. Невеликі гойдання тулуба не вважаються втратою рівноваги.
 3. Реєстрація часу проводиться з точністю 0,1 с.
 4. Утримання статичної пози проводиться на правій і лівій нозі. Кращий результат заноситься у протокол.
- Середні дані статичної рівноваги для дітей і молоді віком 7-17 років наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Середні значення статичної рівноваги (проба Бондаревського) для дітей і молоді віком 7-17 років, с

Умова виконання тесту	Вік, років										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Із закритими очима	6	10	13	15	17	18	18	19	18	17	16
З відкритими очима	14	20	22	25	27	45	52	55	50	45	44

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку координаційних здібностей визначали за допомогою тесту човниковий біг 3x10м з оббіганням набивних м'ячів з метою контролю здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів руху. У результаті дослідження були отримані такі дані (рис. 1): 17,8% учнів показали низький рівень розвитку координаційних здібностей, 20% – нижче середнього, 28,9% – середній рівень, 22,2% – вище середнього, 11,1% – високий рівень розвитку.

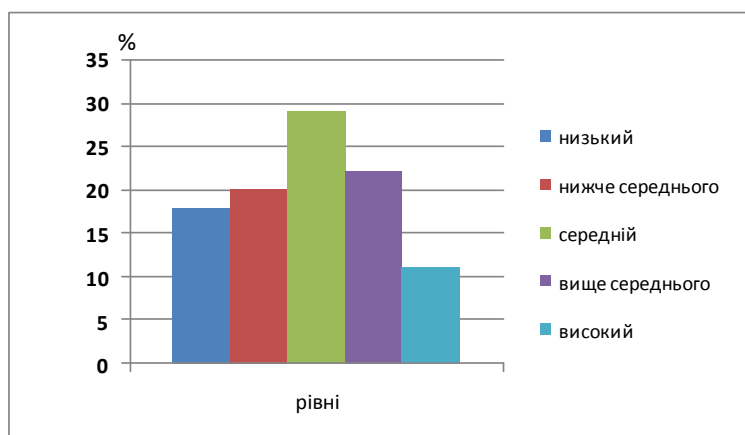


Рис. 1. Рівень розвитку координаційних здібностей у хлопчиків 5-х класів

Середні дані статичної рівноваги у дітей середнього шкільного віку за методикою Бондаревського представлені у таблиці 2, які загалом мають показники нижче норми стандартів для даної вікової групи.

Таблиця 2

Середні значення статичної рівноваги у хлопчиків 5 класів, с

Умова виконання тесту	$\bar{X} \pm m$
Із закритими очима	16,6 ± 2,96
З відкритими очима	25,4 ± 8,6

Проведене дослідження дало змогу одержати дані про рівень розвитку координаційних здібностей, які загалом відповідають середньому рівню (9,09±0,8). Середні значення даних статичної рівноваги свідчать про те, що у хлопчики 5 класів не достатньо розвинуті координаційні здібності, тому вони мають показники нижче вікових стандартів.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел з даного питання свідчить на те. Що в даний час велика увага приділяється розвитку фізичних якостей у дітей шкільного віку. Щодо розвитку координаційних здібностей, то слід зазначити, що високий рівень їх розвитку є запорукою успіхів у різних видах спорту, тому важливою є розвиток координаційних здібностей у хлопчиків середнього шкільного віку.

2. За результатами проведеного дослідження виявлено, що 37,8% хлопчиків 5 класів мають низький та нижче середнього рівень розвитку координаційних здібностей. Середні значення статичної рівноваги знаходяться нижче норми для школярів 5 класів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на підбір засобів гімнастики та спортивних ігор з метою підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко – К.: Здоровья, 1985. – 120 с.
2. Бойчук Р. І. Структура та зміст програми розвитку координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки / Р. І. Бойчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Х.: ХДАДМ (XXIII), 2010. – № 8. – С. 8 – 11.
3. Верхошанский Ю. В. Организация сложных двигательных действий спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Наука в олимпийском спорте. – 1998. – № 3. – С. 8–12.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.

5. Кравець Т. Методика розвитку координаційних здібностей в школярів середніх класів на уроках фізичної культури / т. Кравець // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. Наук. Праць студентів і магістрів. – Вінниця, 2012. – С. 64–66.

6. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2010. – № 2. – С. 7–14.

7. Муллагильдина А. Я. Развитие координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой /А. Я. Муллагильдина, А. Х. Дейнеко, И. В. Красова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. – № 2. – С. 78–82.

8. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физ. культуры. – М.: 2003. – 259 с.

9. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.

АНОТАЦІЇ

ОЦІНКА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мельничук Д. Р., Ляшко Ю. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті представлено теоретичне обґрунтування щодо особливостей розвитку координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку. Визначено рівень розвитку координаційних здібностей у хлопчиків 5 класів.

Ключові слова: координаційні здібності, учні, середній шкільний вік.

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мельничук Д. Р., Ляшко Ю. С.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье представлено теоретическое обоснование особенностей развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста. Определен уровень развития координационных способностей у мальчиков 5 классов.

Ключевые слова: координационные способности, ученики, средний школьный возраст.

EVALUATION OF COORDINATION ABILITIES OF SECONDARY SCHOOL AGE CHILDREN

Melnychuk D., Liashko J.

Zhytomyr Ivan Franko State University

The article presents theoretical justification regarding the features of development of coordination abilities of secondary school age children. The level of coordination abilities of the fifth forms schoolboys has been defined.

Keywords: coordination abilities, pupils, school age.