

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

3. Кузьмина С.В. Развитие двигательных способностей, средствами фитбол-аэробики у детей младшего школьного возраста // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур №2(6): сборник научных статей СПб.: Изд-во ВИФК, 2010.- С.121-124.
4. Круцевич Т.Ю., Усачёв Ю.А. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса // Первый международный конгресс «Спорт и здоровье» 2003 год.

### АНОТАЦІЇ

#### РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Оксана Хуртенко, Микола Кужель

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
К`амянець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

Стаття присвячена актуальним проблемам сьогодення, оздоровленню школярів, збільшенню об'єму рухового режиму, а також розвитку фізичних якостей за допомогою інноваційних технологій.

**Ключові слова:** школярі, уроки фізичної культури, здоров'я, фітбол – аеробіка.

#### РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ

Оксана Хуртенко, Николай Кужель

*Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского  
К`амянец-Подольский национальный университет им. Ивана Огиенко*

Статья посвящена актуальным проблемам современности, оздоровлению школьников, увеличению объема двигательного режима, а также развитию физических качеств с помощью инновационных технологий.

**Ключевые слова:** школьники, уроки физической культуры, здоровье, фитбол – аеробика.

#### DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE MEANS FITNESS AEROBICS

Oksana Hurtenko Nicholas Kuzhel

*Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo  
K`amyansky Podolsky National University Ivan Ogienko*

The article is devoted to actual problems of modernity, healthier students, an increase in motor mode, as well as the development of physical qualities through innovative technologies.

**Key word:** students, the lessons of physical education, health, fitball - aerobics.

#### ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНАКІВ ДОПРИЗОВНОГО ВІКУ

Тамара Чиженок, Юлія Коваленко

*Запорізький національний університет*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Гарантом національної безпеки держави є боездатність збройних сил.

Національна фізична підготовка є першочерговою умовою швидкої адаптації юнаків і фундаментом готовності їх до військової служби.

Низький рівень фізичної підготовленості юнаків допризовного віку негативно впливає на результати їх спортивної, тактичної і допризовної підготовки в цілому. Спільна думка, наявна у роботах багатьох авторів, це – висновок про низьку та недостатню для проходження служби фізичну підготовку юнаків допризовного віку, яка зовсім не задовольняє вимогам сучасної служби [1-3].

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Забезпечення потреби нашого суспільства у підготовці підростаючого покоління у постійному вдосконаленні фізичного рівня, як захисника вітчизни, покликана не тільки військова, але й, насамперед, загальна середня освіта.

Сучасна допризовна підготовка висуває високі вимоги до фізичної підготовки, особливо розвитку координаційних здібностей і щоб ця підготовка здійснювалась у процесі фізичного виховання в навчальних закладах освіти.

Сучасна допризовна підготовка висуває високі вимоги до фізичної підготовки, особливо розвитку координаційних здібностей і щоб ця підготовка здійснювалась у процесі фізичного виховання в навчальних закладах освіти.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей є фундаментом успіхів у різних сферах рухової діяльності учнів (спортивній, трудовій, професійній, військовій тощо).

Слід зауважити, що розвиток координаційних здібностей у шкільному віці відбувається в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координаційних рухів.

Тому обґрунтування характеристик координаційних здібностей юнаків допризовного віку в системі фізичного виховання є доцільним і актуальним. І все ж таки, не дивлячись на важливість і актуальність, дослідження особливостей координаційної підготовки юнаків старшого шкільного віку в процесі засвоєння навчального матеріалу з фізичної культури поки це недостатньо вивчена [4-6].

**Мета і завдання дослідження.** Вивчення впливу засобів координаційної спрямованості навчального матеріалу шкільної програми на фізичну готовність юнаків старшого шкільного віку до військової служби.

У відповідності з метою дослідження було спрямовано на вирішення наступних завдань:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури висвітлити проблему і стан координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті.

2. Визначити розвиток і рівень координаційних здібностей юнаків віком 15 та 16 років під впливом засобів координаційної спрямованості програми з фізичної культури.

3. З'ясувати вплив вправ координаційної спрямованості шкільної програми з фізичної культури на окремі координаційні здібності юнаків старших класів загальноосвітньої школи.

**Методи та організація дослідження.** 1. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел за темою дослідження, в ході якого з'ясовано, що координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, що дозволяє успішно управляти руховою діяльністю, без якої неможливе повноцінне життя дітей та їх відповідний розвиток.

Розвиток фізичних здібностей учнів шкільного віку є складною проблемою, особливо розвиток, як найбільш вагомих, координаційних здібностей.

Тільки сформовані координаційні здібності – необхідна умова підготовки учнів до життя, праці, служби в армії. Вони сприяють ефективному виконанню робочих операцій при постійно зростаючих вимогах у процесі діяльності, підвищують можливість людини управляти своїми рухами.

2. Педагогічне тестування проводилось з метою визначення рівня координаційних здібностей, з використанням тестів, запропонованих Л.П. Сергієнко (2001-2002).

Вправи контролю розвитку координаційних здібностей були наступні: біг через фішки в заданому темпі, с; біг до пронумерованих м'ячів, с; реакція учня на м'яч, що рухається, см; повороти на гімнастичній лаві для визначення динамічної

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

рівноваги, с; стрибок на розмітку (оцінка здатності до управління рухами за просторово-динамічними параметрами).

Дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь 42 юнаки віком 15 і 16 років, які за станом здоров'я відносились до основної медичної групи, але ті, що систематично не займались спортом. В групу 15-ти річних юнаків входило 19 осіб, в групу 16-річних – 23 особи. Дослідження проводилось поетапно впродовж 2013-2014 навчального року. На першому етапі основною метою дослідження було вивчення науково-методичної літератури щодо питань стану і розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та добір тестів для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. На другому етапі здійснювалось тестування координаційних здібностей за 5-ма контрольними вправами юнаків і проводилась оцінка (кількісна і якісна) їх розвитку під впливом засобів координаційної спрямованості навчального матеріалу шкільної програми з фізичної культури. Спеціальні фізичні вправи використовувалися в усіх розділах програми (з легкої атлетики, баскетболу, волейболу, футболу, гандболу) і були включені у підготовчу, основну і заключну частини уроку з фізичної культури. Тестування проводилося у другій половині навчального року для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей після проходження навчального матеріалу шкільної програми і для виявлення впливу його на показники координаційної підготовленості юнаків.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналіз отриманих результатів тестування показав відсутність в показниках координаційних здібностей у юнаків 15 і 16 років у двох тестах. За результатами здібності до реагування за сигналом (реакція на м'яч, що рухається) та здібності до прояву динамічної рівноваги (повороти на гімнастичній лаві) ( $t=1,39$  та  $t=0,12$ ).

Порівняльна характеристика показників розвитку координаційних здібностей юнаків 15 і 16 років до прояву ритму рухів, до орієнтування в просторі та до управління рухами за просторовою орієнтацією виявлено, що результати юнаків 16 років мали достовірні відмінності ( $t=5,18$  та  $t=4,24$ ) (табл. 1).

Порівняння показників тестування координаційних здібностей юнаків 15 і 16 років зі шкалою оцінок, що запропоновано Л.П. Сергієнко [5, 6] дозволяє констатувати про низький рівень їх розвитку. У процесі аналізу отриманих даних оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків віком 15 років було встановлено, що характер розвитку різних координаційних рухів неоднаковий і простежується нерівномірність їх розвитку. Оцінка розвитку координаційних здібностей юнаків 15 років в основному відповідала 3-7 балам. Оцінку координаційних здібностей в межах від 8 до 10 балів не отримав жоден з юнаків віком 15 років (табл. 2).

Аналізуючи якісну оцінку координаційних здібностей юнаків 16 років було встановлено, що вона знаходилася в межах від 1 до 9 балів. Порівняння результатів показників координаційних здібностей з нормативними оцінками, зазначеними Л.П. Сергієнко (2001), свідчать про те, що 25 юнаків отримали оцінку 4 бали, 21 юнак – у 5 балів 32 учні отримали оцінку у 6 балів (табл. 2). Оцінку в межах від 8 до 9 балів отримали 5 і 2 юнаків.

Найбільший відсоток оцінок з розвитку координаційних здібностей було отримано юнаками 15 років у 3 бали (25,3%), у 5 балів (20%) і 4 бали (19%).

У юнаків віком 16 років найбільший відсоток отриманих оцінок був у 6 балів (27,8 %), у 4 бали (21,7%) і у 5 балів (18,3%).

Таким чином, протестувавши юнаків віком 15 і 16 років, було встановлено низький рівень розвитку координаційних здібностей. Проведене дослідження розвитку координаційних здібностей у юнаків віком 15 і 16 років підтверджує

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

незначний вплив вправ координаційної спрямованості шкільної програми з фізичної культури на рівень розвитку координації рухів.

Таблиця 1

### Середні показники координаційних здібностей юнаків віком 15-16 років (M±m, t)

Показники	Координаційна здібність	Вік		Достовірність розрізень (t)
		15 років n = 19	16 років n = 23	
1. Біг через фішки в заданому темпі, с	Здібність до темпу рухів	12,61±0,13	11,73±0,11*	5,18
2. Біг до пронумерованих м'ячів, с	Здібність до орієнтування в просторі	12,66±0,14	11,94±0,11*	4,0
3. Реакція на м'яч, що рухається, см	Здібність до реагування на сигнал	92,39±1,15	89,89±1,39	1,39
4. Повороти (10) на гімнастичній лаві, с	Здібність до динамічної рівноваги	23,72±0,55	23,61±0,76	0,12
5. Стрибок на розмітку, см	Здібність до управління рухами за просторовою орієнтацією	37,32±2,16	26,47±1,37*	4,24

Примітка: \* – статистично вірогідні відмінності

Таблиця 2

### Показники загальної кількості оцінок координаційних здібностей юнаків віком 15-16 років

Оцінка	Юнаки 15 років		Юнаки 16 років	
	Кількість отриманих оцінок (осіб)	Відсоток отриманих оцінок	Кількість отриманих оцінок (осіб)	Відсоток отриманих оцінок
1 бал	5	5,26%	6	5,22%
2 бали	6	6,32%	6	5,22%
3 бали	24	25,30%	9	7,83%
4 бали	18	19,00%	25	21,70%
5 балів	19	20,00%	21	18,30%
6 балів	17	17,90%	32	27,80%
7 балів	6	6,31%	9	7,83%
8 балів	0	0%	5	4,35%
9 балів	0	0%	2	1,74%
10 балів	0	0%	0	0%
Загальна кількість	95	100%	115	100%

**Висновки.** Координаційна готовність як здатність керувати рухами і діями може розглядатися як одна із важливих компонентів підготовки юнаків старшого шкільного віку до військової служби.

Аналіз проведеного тестування виявив низький рівень розвитку координаційних здібностей як у юнаків віком 15, так і у юнаків віком 16 років.

Показники якісної оцінки координаційних здібностей за оціночною шкалою у юнаків 15 років в основному коливались у межах від 3 до 6 балів, у юнаків 16 років у межах від 3 до 7 балів.

Найбільша кількість юнаків віком 15 років отримала оцінку координаційних здібностей у 3 бали (25,3%), а юнаків 16 років у 6 балів (27,8%).

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Визначена якісна і кількісна оцінка координаційних здібностей юнаків 15 і 16 років підтверджує незначний вплив вправ координаційної спрямованості шкільної програми з фізичної культури.

Проведене дослідження дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури доповнювати різні форми занять спеціально спрямованими вправами для підвищення фізичної підготовленості юнаків допризовного віку.

**Перспектива подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку комплексів засобів та їх впровадження у навчально-виховний процес юнаків старшого шкільного віку з метою підвищення рівня координаційних здібностей.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Ільченко А. Педагогічні умови підвищення рухової активності і фізичної підготовленості старшокласників / А. Ільченко // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції : зб. наук. праць між нар. конф. – Тернопіль, 2009. – С. 277-280.
2. Кузьменко И.А. Оценка уровня развития координационных способностей школьников старших классов / И.А. Кузьменко, Л.Е. Шестов // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2009. - №1. – С. 9-12.
3. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис...кан. наук з фізичного виховання та спорту / Т.В. Скалій. Херсон, 2006. – 21 с.
4. Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – С 112-119.
5. Сергієнко Л.П. Тестування розвитку рухових якостей школярів /Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – С. 201-254 с.
6. Сергиенко Л.П. Комплексное тестирование координационных способностей детей /Л.П. Сергиенко, О. Мацкевич // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я і рекреації, спортивної медицини та рекреації. – К., 2002. – С. 123.
7. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей в школьном возрасте / В.И.Лях // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 5-7.

### АНОТАЦІЇ

#### ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНАКІВ ДОПРИЗОВНОГО ВІКУ

Тамара Чиженок, Юлія Коваленко

*Запорізький національний університет*

Досліджено засоби координаційної спрямованості підвищення рівня фізичної готовності юнаків до військової служби. Визначено особливості розвитку і рівень координаційних здібностей юнаків віком 15 та 16 років під впливом засобів координаційної спрямованості програми з фізичної культури. З'ясовано вплив вправ координаційної спрямованості шкільної програми з фізичної культури на окремі координаційні здібності юнаків старших класів загальноосвітньої школи. Проведений аналіз результатів свідчив про низький рівень розвитку координаційних здібностей як у юнаків віком 15, так і у юнаків віком 16 років. Результати дослідження розвитку координаційних здібностей у юнаків віком 15 і 16 років підтверджує незначний вплив вправ координаційної спрямованості шкільної програми з фізичної культури на рівень розвитку координації рухів.

**Ключові слова:** координаційні здібності, засоби координаційної спрямованості, рівні координаційної підготовленості, юнаки старшого шкільного віку.



## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

### ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДСТВ КООРДИНАЦИОННОГО НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

Тамара Чиженок, Юлия Коваленко

*Запорожский национальный университет*

Исследованы средства координационной направленности для повышения уровня физической готовности юношей к военной службе. Определены особенности развития и уровень координационных способностей юношей 15 и 16 лет под влиянием средств координационного направленности программы по физической культуре. Выявлено влияние упражнений координационного направленности школьной программы по физической культуре на отдельные координационные способности юношей старших классов общеобразовательной школы. Проведенный анализ результатов свидетельствовал о низком уровне развития координационных способностей как у юношей 15, так и у юношей 16-ти лет. Результаты исследования развития координационных способностей у юношей 15 и 16 лет подтверждает незначительное влияние упражнений координационного направленности школьной программы по физической культуре на уровень развития координации движений.

**Ключевые слова:** координационные способности, средства координационного направленности, уровне координационной подготовленности, юноши старшего школьного возраста.

### COORDINATION OF RESEARCH ORIENTATION FOR RAISING THE PHYSICAL READINESS YOUTHS PRE-CONSCRIPTION AGE

Tamara Chizhenok, Julia Kovalenko

*Zaporizhzhya National University*

Investigated by means of the coordination pattern for improving physical fitness of young men for military service. The features of the development and the level of coordination abilities of boys aged 15 and 16 under the influence of the coordination program focus on physical training. The effect of exercise coordinating orientation curriculum of physical culture on individual coordination abilities of the young men of the senior classes of secondary school. The analysis results indicated a low level of coordination abilities as in boys 15 and boys at 16 years of age. The results of studies of the development of coordination abilities among boys aged 15 and 16 confirms the negligible impact exercises coordinating orientation curriculum of physical culture on the level of development of motor coordination.

**Key words:** coordination abilities, means of coordination pattern, the level of coordination of preparedness, boys high school age.