



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

### Головний редактор

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

### Редакційна колегія:

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

Бізін В.П., д-р пед. наук, професор,  
м. Кременчуг, Україна

Єрмаков С.С., д-р пед. наук, професор,  
м. Харків, Україна

Дмитренко Т.О., д-р пед. наук, професор,  
м. Харків, Україна

Іващенко О.В., канд. пед. наук, доцент,  
м. Харків, Україна (відповід. секретар)

Золотухіна С.Т., д-р пед. наук, професор,  
м. Харків, Україна

Камаєв О.І., д-р пед. наук, професор,  
м. Харків, Україна

Куц О.С., д-р пед. наук, професор,  
м. Вінниця, Україна

Микитюк О.М., д-р пед. наук, професор,  
м. Харків, Україна

Петров П.К., д-р пед. наук, професор,  
м. Іжевськ, Росія

Прусик Кристоф, д-р пед. наук, професор,  
м. Гданськ, Польща

Коректор Бланк Є.Б.

Журнал зареєстровано в міжнародних ката-  
логах періодичних видань та базах даних:

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

Адреса редакції:

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

Тел.: (057) 756-73-38

e-mail: [tmfv@tmfv.com.ua](mailto:tmfv@tmfv.com.ua)

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

Підписано до друку 25.06.2015.

Формат 60x84 1/4. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.

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

Вид. № 02-2015.

Зам. № 100. Тираж 300 прим. Ціна договірною.

ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,  
пл. Конституції, 18, к. 11.

Свідоцтво Держкомінформу України  
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Друкарня ТзОВ «Цифра прінт».  
61166, м. Харків, вул. Культури, 20-В

© «ОВС» ТОВ, оформлення, 2015

© «Теорія та методика фізичного виховання», 2015

## Зміст

### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ..... 3

*Марченко С. І., Захарова Є. Г.* Педагогічні умови розвитку координації  
у дівчат молодшого шкільного віку засобами ритмічної гімнастики..... 3

*Голенкова Ю. В., Скригін А. В.* Вплив засобів східних єдиноборств на  
розвиток пружкості у школярів середніх класів..... 10

*Санжарова Н. М., Попова М. В.* Вплив засобів тхеквондо на рівень  
розвитку гнучкості хлопчиків молодшого шкільного віку ..... 15

*Санжарова Н. М., Кропивка Т. М.* Оптимізація фізичної підготовки  
учнів старших класів засобами силової аеробіки..... 20

*Нарижний В.О.* Методика розвитку силових здібностей у школярів  
середніх класів ..... 26

*Іващенко О. В., Худолій О. М., Єрмаков С.С., Черненко С. О.,  
Головко А. Р.* Педагогічний контроль рівня рухової підготовленості  
хлопчиків молодших класів ..... 32

### ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА ..... 41

*Кравчук Т. М., Роганіна О. С.* Оздоровчі можливості використання  
танцювальних вправ у фізичному вихованні студентів вищих  
навчальних закладів..... 41

*Пашкевич С. А., Бондаренко Н. І., Нікуліна Г. Л.* Вплив методики  
Табати як варіанту інтервального тренінгу на рівень фізичної  
працездатності студентів педагогічного університету..... 47



## Contents

<b>PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS .....</b>	<b>3</b>
<i>Marchenko S.I., Zakharova E.G.</i> Pedagogical Coordination in terms of development devochek Jr. ruler age rytmicheskoy funds gymnastics .....	3
<i>Golenkova J.V., Skrygin A.V.</i> The influence of the oriental martial arts in the development of speed at the middle school students .....	10
<i>Sancharova Nina, Popova Maria.</i> The influence means of taekwondo on the level of development of flexibility the boys of primary school age.....	15
<i>Sancharova Nina, Kropivka Tamila.</i> Optimization of physical preparation of pupils of the senior classes by means of power aerobics.....	20
<i>Naryzhniy V.</i> Methods of strength abilities of students' middle classes.....	26
<i>Ivashchenko O.V., Khudolii O.M., Iermakov S.S., Chernenko S.A., Golovko A.R.</i> Teaching control of motor preparedness junior boys .....	31
<b>PHYSICAL EDUCATION .....</b>	<b>41</b>
<i>Kravchuk T., Roganina O.</i> Improving the possibility of using dance exercises in physical education students in higher education .....	41
<i>Pashkevych S.A., Bondarenko N.I., Nikulina G.I</i> Influence of the Tabata's technique as options of interval training on the level of physical work capacity of pedagogical university students.....	47