

покращення тренерської методики на тренуваннях спортивно-технічними методиками є невідомою складовою. Також важливим фактором залишається зацікавлення самих гравців до підвищення якості гри. Тож на даному етапі для тренерів та викладачів дослідження, впровадження, та розвиток спортивно-технічної підготовки залишається актуальним та потребує широкого наукового аналізу й систематичного вивчення проблеми.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теорія й методику педагогічних досліджень, у фізичному вихованні / Б.А. Ашмарин. – М.: Фізкультура і спорт, 1978. – 223 с.
2. Боген М.М. Навчання руховим діям / М.М. Боген. – М.: Фізкультура і спорт, 1985. – 192 с.
3. Гриндлер Д. Технічна і тактична підготовка футболістів / Пер. з нього. В.П. Котелкіна. – М.: Фізкультура і спорт, 1976. – 252 с.
4. Дьячков В.М. Удосконалення технічного майстерності спортсменів / В.М. Дьячков. – М.: Фізкультура і спорт, 1972. – 232 с.
5. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена : основи теорії та методики виховання / В.М. Заціорський. 3-тє вид. – М.: Радянський спорт, 2009. – 200 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2007. – 273 с.
7. Monakov H.V. Pidhotovka futbolistiv. Teoriia i praktyka / H.V. Monakov. – М.: Radianskyi sport, 2005. – 288 s.
8. Nosko M.O. Biometriia rukhovoї diialnosti liudyny : Monohrafiia / M.O. Nosko, O.A. Arkhynov [pid zah. red. O.A. Arkhynova]. – К.: Slovo, 2011. – 216 s.
9. Platonov V.M. Pidhotovka kvalifikovanykh sportsmeniv / V.M. Platonov. – М.: Fizkultura i sport, 1986. – 286 s.
10. Teorii i metodyku fizychnoi kultury / pid red. prof. Yu.F. Kuramshyn. – М.: Radianskyi sport, 2003. – 464 s.
11. Futbol: Pidruchnyk dlia instytutiv fizychnoi kultury / Pid red. M.S. Polyshkysa, V.A. Vyzhhyana. – М.: Fizkultura, osvitu, nauka, 1999. – 254 s.

Піонтковський Д.В.

Міжрегіональна академія управління персоналом, м. Київ

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО РОКУ ЗАНЯТЬ ВЕЛОСПОРТОМ ВМХ

Мета: встановити вплив першого року занять велоспортом ВМХ на розвиток координаційних здібностей молодших школярів. Матеріал і методи: рівень розвитку координаційних здібностей визначався біговим тестом на швидкість на дистанцію 30 м. у «човниковий» спосіб до та після реалізації протягом річного циклу типової програми ДЮСШ для груп початкової підготовки. У тестуванні взяли участь 24 хлопчики 9–10-річного віку, які вперше в житті почали займатися велоспортом ВМХ. У перший рік тестування було проведено з групою 12-и хлопчиків. Наступного року для надійності тестування було повторено з іншою групою 12-и хлопчиків того ж віку, які також вперше зайнялися велоспортом ВМХ за тією ж програмою. Результати: у двох різних групах у різні роки було виявлено достовірне зростання абсолютного показника координаційних здібностей у циклічних локомоціях. Висновки: заняття велоспортом ВМХ молодших школярів за типовою програмою ДЮСШ для груп початкової підготовки вже в перший рік значуще сприяють розвитку координаційних здібностей, що є одним із головних завдань фізичного виховання в цьому віці.

Ключові слова: розвиток координаційних здібностей, молодші школярі, велоспорт ВМХ.

Пионтковский Д.В. Развитие координационных способностей младших школьников первого года занятий велоспортом ВМХ. Цель: установить влияние первого года занятий велоспортом ВМХ на развитие координационных способностей младших школьников.

Материал и методы: уровень развития координационных способностей определялся беговым тестом на скорость на расстоянии 30 м в «челночный» способ до и после реализации на протяжении годового цикла программы ДЮСШ для групп начальной подготовки. Двадцать четыре мальчика 9-10 лет взяли участие в тестировании, которые впервые в своей жизни начали заниматься Велоспортом ВМХ. В первый год, тестирование было проведено с группой, в состав которой входило двенадцать мальчиков. В следующем году для надежности, тестирование повторили с другой группой 12 мальчиков того же возраста, которые также впервые начали заниматься велоспортом ВМХ по той же программе. Результаты: в двух разных группах в разные годы был найден рост абсолютного показателя координационных способностей в циклических локомоциях. Выводы: занятия велоспортом ВМХ младших школьников по типовой программе ВМХ для групп начальной подготовки, уже в первый год значительно влияют на развитие координационных способностей – одна из главных задач физического воспитания в этом возрасте.

Ключевые слова: развитие координационных способностей, младшие школьники, Велоспорт ВМХ.

Piontkovskiy D.V. The development of the coordination abilities of junior high school students the first year classes cycling bmx. Purpose : set the effect of first year classes cycling BMX on the development of coordination abilities of junior high school students. Material and methodology: the development of coordination abilities was determined by the running test on speed at a distance of 30 m in "shuttle" way before and after implementation during the year of the school program for a typical initial training. 24 boys 9-10 years of age took part in testing. They started practicing cycling BMX the first time in their life. The first year of testing was conducted with a group of 12 boys. The next year for reliability testing was repeated with another group of 12 boys of the same age who also first began cycling BMX on the same program. Results: in two different groups in different years was found growth of the absolute indicator of coordination abilities in cyclic locomotion. Conclusions: the cycling lesson BMX of junior high school students by program Specialised Secondary Sports

School for groups of elementary training in the first year that promote the development of coordination abilities, that it is one of the main objectives of physical education in this age. Therefore, the objective of measuring the absolute indicator of coordination abilities in cyclic types of junior high school students during the first year of classes cycling BMX for typical educational and training program for the training of elementary SCHOOL showed a definite direction changes – this indicator is improving. Significance of changes in both groups was sufficient, because the indicator improved reliably.

Given the fact that the fair growth of the absolute indicator of coordination abilities in cyclic types was discovered in two different groups of test subjects who were in identical terms in two different years can be considered as enough points to the following conclusions: training cycling BMX by default and for elementary training in the first year to credibly promote the development of coordination abilities of junior high school students.

Keywords: the development of coordination abilities, junior students cycling BMX.

Вступ. Згідно класичного розуміння фізичного виховання, одним із головних його завдань у молодшому шкільному віці є формування здатності керувати рухами власного тіла, використовуючи всі природні можливості рухової координації, стійкості та лабільності функцій аналізаторів [6, с. 3], що узагальнено визначається як розвиток координаційних здібностей. Тому в педагогічній практиці в цьому віці широко використовуються різноманітні вправи з арсеналу складно координаційних видів спорту, зокрема акробатики, гімнастики, окремих дисциплін легкої атлетики тощо. Водночас останніми роками в дитячо-молодіжному середовищі бурхливо зростає популярність нетрадиційних раніше видів спорту, в тому числі й таких, що характеризуються складно координаційною специфікою локомоцій, тобто добре підходящих для розвитку координаційних здібностей. Обидва ці положення (популярність і придатність для розвитку координаційних здібностей) повною мірою стосуються зокрема такого сучасного виду спорту як велоспорт BMX [5]. Тому природно, що питання розвитку координаційних здібностей юних велосипедистів, як показує аналіз останніх досліджень, привертають увагу багатьох фахівців. Притому слід враховувати, що дослідники в царинах фізіології та психології спорту, теорії і методики фізичного виховання, фізичної культури і спортивного тренування вирізняють взагалі близько десяти координаційних здібностей (рівновага, реакція, ритм, орієнтація в просторі, здатність до диференціювання просторових, силових і часових параметрів рухів тощо) та близько двадцяти координаційних здібностей, які проявляються в конкретних рухових діях (циклічних, ациклічних, балістичних та ін.). Таке розмаїття зумовлює велику кількість питань, які постають у педагогічній практиці при плануванні, обліку і контролю навантажень: які рухові здібності розвивати першочергово, на яких акцентувати навантаження в разі одночасного розвитку кількох здібностей, розвивати всі чи кілька здібностей послідовно чи паралельно; якою мірою і які здібності залежать від спадкових і середовищних чинників, якою мірою кожні піддаються тренуванню; як протікає розвиток різних рухових здібностей залежно від віку, статі, індивідуальних особливостей, застосованих методів тренування [1; 2; 7; 8; 10].

На даний час багато з названих питань вже висвітлено на конкретних прикладах дитячого велоспорту взагалі та велоспорту BMX зокрема. Так, розроблено зокрема методику оцінки та розвитку координаційних здібностей із критеріями оцінки загальної та специфічної координаційної підготовленості; програму тестування та нормативні шкали оцінки різних видів координаційних здібностей; рекомендації з організації педагогічного контролю тренування юних велосипедистів BMX [3]. Розроблено також просторово-орієнтаційний тренінг на початковому етапі навчання для одночасного вдосконалення структури рухових дій їзди на велосипеді і розвитку спеціальних координаційних якостей юних велосипедистів [4]. Розроблено й багатобічно перевірено системи тестування різних видів координаційних здібностей, переважна більшість тестів із складу яких нині розглядаються як класичні й рекомендовані до застосування в практиці оцінювання координаційних здібностей молодших школярів [6, с. 146–167; 9, с. 203, 243]. Отже, на сьогодні висвітлено багато питань підготовки юних велосипедистів BMX та розроблено майже вичерпний інструментарій об'єктивного оцінювання координаційних здібностей дітей.

Водночас до цього часу залишаються не повністю з'ясованими питання, чи проявляється ефект розвитку координаційних здібностей молодших школярів уже в перший рік занять велоспортом BMX, та наскільки значущим він є, якщо оцінювати його в спосіб об'єктивного тестування, результати якого можна представити у вимірних одиницях. Наразі в доступній літературі бракує достатньо повного представлення конкретних величин виміру ефективності розвитку координаційних здібностей молодших школярів у перший рік занять велоспортом BMX. Зважаючи на особливу привабливість цього виду спорту для сучасних дітей через його видовищність, емоційність, екстремальність тощо, даний аспект педагогічного контролю потребує, на наш погляд, додаткового дослідження, а з'ясування питань ефективності першого року занять велоспортом BMX щодо розвитку координаційних здібностей – одного з головних завдань фізичного виховання молодших школярів – видається актуальним і своєчасним.

Дослідження виконане згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника на 2010–2014 рр. за темою «Психолого-педагогічні умови підготовки спортсменів на різних етапах тренувального процесу» (номер державної реєстрації 0101U005042).

Мета дослідження: встановити вплив першого року занять велоспортом BMX на розвиток координаційних здібностей молодших школярів. Завдання: виявити за допомогою об'єктивного тестування спрямованість і величину змін абсолютного показника координаційних здібностей у циклічних локомоціях в групі молодших школярів протягом першого року занять велоспортом BMX за типовою навчально-тренувальною програмою ДЮСШ; перевірити виявлені спрямованість і значущість змін в інший рік в групі інших учасників, які знаходилися в тих самих умовах.

Матеріал і методи дослідження. В експерименті взяли участь дві групи досліджуваних по 12 хлопчиків віком 9–10 років у кожній групі, які вперше в житті почали займатися велоспортом BMX. Експеримент тривав протягом двох років, кожного року протягом одного річного циклу підготовки. Умови підготовки кожного року були однаковими відповідно до типової навчально-тренувальної програми ДЮСШ для груп початкової підготовки (тривалість підготовки – 40 тижнів; тривалість навчальної години – 45 хвилин; тривалість одного заняття – 2-і навчальних години; тижневий режим занять – відповідно до типових програм з велоспорту; всього навчальних годин – 240, в тому числі обсяг загальної фізичної підготовки – 35%, допоміжної фізичної підготовки – 45%,

спеціальної фізичної підготовки – 20%). Обидві групи на початку і наприкінці кожного річного циклу підготовки проходили однакові процедури тестування абсолютного показника координаційних здібностей у циклічних локомоціях за стандартною методикою вимірювання часу бігу на швидкість на дистанцію 30 м. тричі в «човниковий» спосіб. Даний тест був обраний як загальноувизнаний спосіб визначення рівня розвитку координаційних здібностей [5, с. 146–167]. У перший рік тестування було проведено з групою 12-и хлопчиків віком 9 років (далі ця група позначена як група першого набору). Наступного року для надійності тестування було повторено з іншою групою 12-и хлопчиків того ж віку, які також вперше зайнялися велоспортом BMX за тією ж програмою (далі ця група позначена як група другого набору). Протягом кожного річного циклу підготовки частині досліджуваних виповнювалося 10 років, тому вік учасників позначений 9–10 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Як видно з табл. 1, результати бігового тесту в групі першого набору після річного циклу підготовки достовірно поліпшилися.

Таблиця 1

Результати човникового бігу «3x10 м» 9–10-річних хлопчиків першого набору на початку та наприкінці річного циклу підготовки, n=12

Результат, сек		Відхилення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$), d	Квадрат відхилення, d ²
На початку річного циклу підготовки	Наприкінці річного циклу підготовки		
9.4	9.4	0	0
9.6	9.5	0.1	0.01
9.8	9.7	0.1	0.01
9.7	9.7	0	0
9.5	9.5	0	0
9.9	9.9	0	0
9.9	9.8	0.1	0.01
10.0	10.0	0	0
10.1	10.1	0	0
10.1	10.0	0.1	0.01
10.3	10.1	0.2	0.04
10.2	10.1	0.1	0.01
$\Sigma = 118.5$	$\Sigma = 117.8$	0.7	0.09
$\bar{x} = 9.88$	$\bar{x} = 9.82$	t _{емп.} = 5.8 (влучає в зону значущості при p<0.05)	

Це доводить, що вже в перший рік заняття велоспортом BMX в групах початкової підготовки достовірно сприяють поліпшенню координаційних здібностей молодших школярів.

Перевірка на випадковості результатів бігового тесту, отриманих у групі першого набору, відбулася наступного року таким самим тестуванням інших досліджуваних групи другого набору – 12-и хлопчиків того ж віку, які також вперше займалися велоспортом BMX за тією ж навчально-тренувальною програмою. Як видно з табл. 2, результати бігового тесту в групі другого набору після річного циклу підготовки також достовірно поліпшилися.

Таблиця 2

Результати човникового бігу «3x10 м» 9–10-річних хлопчиків другого набору на початку та наприкінці річного циклу підготовки, n=12

Результат, с		Відхилення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$), d	Квадрат відхилення, d ²
На початку річного циклу підготовки	Наприкінці річного циклу підготовки		
9.4	9.4	0	0
9.5	9.5	0	0
9.8	9.6	0.2	0.04
9.6	9.6	0	0
9.5	9.5	0	0
9.9	9.8	0.1	0.01
9.8	9.8	0	0
9.8	9.7	0.1	0.01
10.0	10.0	0	0
10.1	10.0	0.1	0.01
10.0	9.8	0.2	0.04
10.1	10.1	0	0
$\Sigma = 117.5$	$\Sigma = 116.8$	0.7	0.11
$\bar{x} = 9.79$	$\bar{x} = 9.73$	t _{емп.} = 2.9 (влучає в зону значущості при p<0.05)	

Отже, об'єктивне вимірювання абсолютного показника координаційних здібностей у циклічних локомоціях молодших школярів протягом першого року занять велоспортом BMX за типовою навчально-тренувальною програмою ДЮСШ для груп початкової підготовки показало однозначну спрямованість змін – цей показник поліпшується. Значущість змін в обох групах також була достатньою, адже показник поліпшувався достовірно.

Зважаючи на те, що достовірно зростання абсолютного показника координаційних здібностей у циклічних локомоціях було виявлено в двох різних групах досліджуваних, які знаходилися в однакових умовах у два різні роки, можна вважати достатньо обґрунтованими такі **висновки**:

- заняття велоспортом BMX за типовою програмою ДЮСШ для груп початкової підготовки вже в перший рік достовірно сприяють розвитку координаційних здібностей молодших школярів;
- особлива привабливість велоспорту BMX через його видовищно-емоційні властивості разом із значною ефективністю щодо розвитку координаційних здібностей молодших школярів (одним із головних завдань фізичного виховання в цьому віці) зумовлюють доцільність подальшої популяризації цього виду спорту та сприяння створенню відповідних організаційних та матеріально-технічних умов для розширення можливостей занять ним широкого дитячого загалу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з проблемою вдосконалення типових програм ДЮСШ з велоспорту BMX для молодших школярів у напрямі посилення розвитку координаційних здібностей за рахунок уведення окремих тренувальних засобів з арсеналу інших складно координаційних видів спорту.

Література

1. Бизин В. Совершенствование технических средств обучения двигательным действиям спортсменов на разных этапах многолетней тренировки с учетом психологических способностей развития регуляции движений / Виктор Бизин // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 3–4. – С. 49–52.
 2. Бойчук Р.І. Роль координаційних здібностей у процесі тренування юних волейболісток на етапі початкової підготовки / Р.І. Бойчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 8–11.
 3. Горский А.А. Контроль и совершенствование координационной подготовленности начинающих велосипедистов BMX / А.А. Горский, А.Г. Карпеев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – №2. – С. 14–19.
 4. Емельянова А.С. Пространственно-ориентационный тренинг в технической подготовке юных велосипедистов / А.С. Емельянова // Ученые записки: научно-теоретический журнал. – 2008. – №4. – С. 32–35.
 5. Karpeev A.G. & Gorskiy A.A. (2012), "Evaluation Coordinating readiness of young cyclists BMX-race", Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka : detskij trener: zhurnal v zhurnale, No. 4, pp. 40-42. (in Russ.)
 6. Ljah V.I. (2006), Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie [Coordination abilities: diagnosis and development], Moscow: TVT Divizion. (in Russ.)
 7. Mihuta, I. (2008), "The study of specific coordination abilities in young football players" Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya, No. 4, pp. 7–10. (in Ukr.) (in Russ.)
 8. Polulyashchenko T.L., & Pivovarov A.I. (2013), "Some problems of constructing the annual curriculum Coach cycling in groups of initial training, specializing in cross-country", Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka, No. 2, (251), pp. 165–172. (in Ukr.)
 9. Serhiyenko L.P. Testuvannya rukhovykh zdibnostey shkolyariv [Testing of motor abilities of pupils], Kyiv: Olimpiys'ka literature. (in Ukr.)
 10. Starosta, W., Hirtz, P., & Kos, H. (2003), "Relationship between selected global co-ordination abilities in athletes in athletes practising various sport disciplines", New Ideas in sport sciences: Current Issues and Perspectives. International Association of Sport Kinetics, Warsaw-Poznań-Leszno, No. 1, pp. 255–258.
- УДК 796.378

Пичурин В. В.

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ І ПСИХОФІЗИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У СТУДЕНТІВ

Одним із факторів, який гальмує науковий пошук у напрямку психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання є недостатня розробка вихідних положень (передумов) щодо використання фізичного виховання для формування психічних характеристик. Однією із таких передумов є з'ясування питання про наявність (або відсутність) взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості студентів з показниками рівня розвитку у них психофізичних характеристик.

Виявлено статистично значущу негативну кореляцію таких показників як: 1) вибірковість уваги – човниковий біг 4х9 метрів; 2) концентрація і стійкість уваги – човниковий біг 4х9 метрів; 3) особистісна тривожність – загальний рівень фізичної підготовленості. Встановлено статистично значущу позитивну кореляцію таких показників як: 1) вибірковість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості; 2) концентрація і стійкість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості.

Ключові слова: кореляція, підготовленість, тривожність, увага, фізичне виховання, студенти.

Пичурин В. В. Особенности взаимосвязи физической подготовленности и психофизических характеристик у студентов. Одним из факторов, который тормозит научный поиск в направлении психофизической подготовки студентов в процессе физического воспитания является недостаточная разработка исходных положений (предпосылок) по использованию физического воспитания для формирования психических характеристик. Одной из таких предпосылок является выяснение вопроса о наличии (или отсутствии) взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с показателями уровня развития у них психофизических характеристик.

Вывявлено статистически значимую отрицательную корреляцию таких показателей как: 1) избирательность