

| | | | | |
|-----------------|-------------------|-------------------|------|-------|
| Вихідний рівень | 06:09,2 ± 00:05,6 | 06:01,4 ± 00:04,2 | 1,09 | >0,05 |
| 1 період | 06:00,1 ± 00:05,5 | 06:08,7 ± 00:04,3 | 1,23 | >0,05 |
| 2 період | 05:52,9 ± 00:05,4 | 06:07,0 ± 00:04,5 | 2,01 | <0,05 |
| 3 період | 05:51,3 ± 00:05,4 | 06:07,4 ± 00:05,1 | 2,17 | <0,05 |

Дослідження впливу програми фізичних вправ на розвиток швидкісних якостей жінок довели, що запропоновані комплекси вправ не впливають на покращання результатів з човникового бігу 10x10 м та бігу на 100 м ($P>0,05$). Зазначимо, що під час експерименту показники з вправ, які характеризують розвиток швидкості жінок ЕГ, стабільні і, навіть, мають тенденцію до покращання ($P>0,05$), а результати жінок КГ знижуються протягом експерименту ($P>0,05$). Тестування розвитку витривалості за допомогою бігу на 1000 м у жінок ЕГ покращились на 17,9 с ($P<0,05$). Різниця між результатами жінок КГ на початку та наприкінці експерименту не виявлено ($P>0,05$). Достовірна різниця між результатами з бігу на 1 км військовослужбовців-жінок ЕГ та КГ спостерігається вже з другого періоду служби (14,1 с; $P<0,05$), у третьому періоді різниця становить 16,1 с ($P<0,05$). Впровадження програми спеціальних фізичних вправ дозволяє вдосконалити силові якості та витривалість військовослужбовців-жінок.

ВИСНОВКИ

1. Фізична підготовленість дає достовірну різницю між показниками військовослужбовців-жінок ЕГ та КГ у силових якостях ($P<0,01$), витривалості ($P<0,05$), статичній витривалості плечового поясу та рук ($P<0,05$), витривалості м'язів спини та живота ($P<0,05$; $P<0,001$), витривалості м'язів стегон ($P<0,001$).

2. Показники рухової активності військовослужбовців-жінок ЕГ вищі, ніж у жінок КГ під час виконання обов'язку у ППД; під час бойового чергування; під час тактичних навчань у польових умовах та у ППД ($P<0,001$).

ЛІТЕРАТУРА

1. Боярчук О.М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності: навч.-метод. посібник / [О.М. Боярчук, С.В. Романчук]. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2009. – 160 с.
2. Грибан Г.П. Аналіз фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (45). – С. 62–68.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009 – 594 с.
4. Киричук В. Ф. Военно-профессиональная подготовка: системный подход и адаптация / В. Ф. Киричук, Н. Г. Коршевер. – Саратов: Гос. мед. ун-т, 1997. – 302 с.
5. Brewer M. Military Women: Recognizing Realities // Marine Corps Gazette. – 1985. – Vol. 63. – No 3. – P. 60–64.
6. Danish Forces Open Doors to Women Recruits // Janes Defence Weekly. –1988. –Vol. 9, 10. – P. 424–425.
7. Smith Z. From WAAC to WRAC in 70 Historic Years // Soldier. – 1987. – Vol. 4. – 3/8. 20 April. – P. 37.
8. Wilmore J. H., Costill D. I. Physiology of Sport and Exercise. – Champaign: Human Kinetics, 1994. – 549 p.
9. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.

Гринь А.Р., Кондратович А.Б.

Національний технічний університет України "КПІ"

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ

В статті дається спроба пошуку нового підходу при тестуванні координаційних здібностей футболістів. Вивчення як стійких, стабільних, так і рухливих, варіативних компонентів, які визначають координаційну структуру рухів, можуть стати основою для оцінки і подальшої розробки педагогічних підходів з метою їх вдосконалення. Окрім того, оцінка рухової координації з урахуванням варіативної частини має універсальну прикладену до рухів всіх видів, не вимагаючи при цьому внесення змін або ускладнень. Ідеї критерію варіативності полягають в тому, щоб порівнювати рухи між собою, а не з зовнішнім контрольним знаком. Тому, вивчення варіативних компонентів рухів може розглядатись як основа універсального підходу при розробці критеріїв оцінки всього різноманіття рухових координацій.

Ключові слова: рухова координація, критерій оцінки, варіативність, якості, здібності, тестування.

Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методика формирования координационных способностей у студентов-футболистов. В статье дается попытка поиска нового подхода при тестировании координационных способностей футболистов. Изучение как стойких, стабильных, так и подвижных, вариативных компонентов, определяющих координационную структуру движений, может стать основой для оценки и дальнейшей разработки педагогических подходов с целью её совершенствования. Кроме того, оценка двигательной координации с учётом вариативной части имеет универсальную прилагаемую к движениям всевозможных видов, не требуя при этом внесения изменений или осложнений. Идеи критерия вариативности заключаются в том, чтобы сравнивать движения между собой, а не с внешним контрольным знаком. Следовательно, изучение вариативных компонентов движений может лечь в основу универсального подхода при разработке критериев оценки всего многообразия двигательных координаций.

Ключевые слова: двигательная координация, критерий оценки, вариативность, качества, способности, тестирования.

Green A.R., Kondratovich A.B. Methodology of coordinating capabilities forming of students – footballers. In the article the attempt of search of new approach is given at testing of coordinating qualities of footballers. Study both proof, stable and movable, variant components qualificatory co-ordinating structure of motions, can become basis for an estimation and further development of pedagogical approaches with the aim of her perfection. In addition, the estimation of motive co-ordination taking into account variant has universal added to motions of various kinds, not requiring here bringing of that then changes or complications. The ideas of criterion of variation consist in that, to compare motions inter se, but not with external check character. Thus, the study of variant components of motions can underlie universal approach at development of criteria of estimation of all variety of motives to co-ordination. A research object is an educational-training process of footballers. The article of research is facilities, methods and organizational forms of developing co-ordinating flairs of footballers on the stage to initial sport preparation. Research aim - to define and experimentally ground the role of co-ordinating abilities in the educational-training process of footballers.

Key words: motive co-ordination, criterion of estimation, variation, qualities, capabilities, testing.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку футболу значно збільшився об'єм рухової діяльності, здійснюваної в імовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, яка вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і перемиканню уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності (В.К. Бальсевич 1996; Н.А. Бернштейн, 1947, 1990, 1991; М.М. Боген, 1985; С.В.Дмитрієв, 1995; Д. Д. Донський, 1977, 1975, 1968, 1979). Усі ці характеристики фахівці (С.В. Бибииков, 2008; С. Бойченко та ін. 2002; А.Г. Карпеев, 1998; В.И. Лях, В.А. Соколкина, 1997) зв'язують з поняттям координаційних здібностей. Найуспішніше на змаганнях виступають спортсмени, що мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється у вдосконаленні таких спеціалізованих сприйнять, як "почуття дистанції", "почуття поля", "почуття суперника", "почуття рівноваги", "почуття ритму", "почуття темпу" і таке інше (В.П. Озеров, 1983, 2002; Е.П. Ільїн, 2003). Є усі підстави вважати, що методика підготовки футболістів спрямована, передусім на ретельне відпрацювання певних технічних навичок і тактичних умінь, а концентрований розвиток спеціальних фізичних здібностей, в той же час, не створює необхідних умов для вдосконалення психомоторних здібностей, що лежать в основі формування координаційних здібностей в специфічній руховій діяльності. Процес вдосконалення координаційних здібностей у футболістів органічно пов'язаний з вирішенням завдань техніко-тактичної підготовки, з розвитком швидкісних і швидкісно-силових здібностей, витривалості в умовах тренувальної і змагальної діяльності (А.Г. Карпеев, 1990; В.И. Лях, 2000, 2002). Багато дослідників (В.М. Панов, 1996; Н.Г. Сучилин, 1974 і ін.) вважають, що найефективніше розвиваються координаційні здібності в умовах відсутності стомлення. В той же час змагальна діяльність футболістів передбачає виконання спеціалізованих рухових дій високої координаційної складності в найрізноманітніших функціональних станах (від стійкого до важких проявів стомлення) і при різних умовах зовнішнього середовища (від комфортних до виключно складних). У сучасній теорії спортивного тренування методика розвитку координаційних здібностей залишається найменш розробленою. Немає чіткого розуміння природи координаційних здібностей, їх структури і особливостей вікових проявів. Не розроблені критерії оцінки рівнів розвитку координаційних здібностей, не виявлені особливості технологій розвитку цієї фізичної якості стосовно футболу. Суперечність і невирішеність багатьох питань розвитку координаційних здібностей у футболістів обумовлюють актуальність цієї роботи і вимагають подальших наукових досліджень. Наше завдання з'ясувати, яку роль грають координаційні здібності в тренувальному процесі футболістів. Проблема полягає в створенні сучасних педагогічних технологій, що дозволяють

здійснювати паралельне вдосконалення координаційних здібностей і психічних функцій у футболістів на етапі початкової спортивної підготовки. У пошуках рішення поставленого завдання, була сформульована проблема дослідження - визначення основних напрямків підвищення ефективності початкової підготовки футболістів. Представлена позиція і визначила гіпотезу нашого дослідження. Передбачається, що спеціально розроблена анкета освітлює роль координаційних здібностей в навчально-тренувальному процесі футболістів і проведення соціологічного дослідження, дозволить визначити чинники, які сприяють підвищенню рівня психомоторних здібностей футболістів.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес футболістів.

Предмет дослідження - засоби, методи і організаційні форми розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі початкової спортивної підготовки.

Мета дослідження - визначити і експериментально обґрунтувати роль координаційних здібностей в навчально-тренувальному процесі футболістів.

Відповідно до проблеми, мети, суб'єкта дослідження і висуненою гіпотезою були сформульовані наступні завдання:

1. Вивчення проблем рухової діяльності футболістів.
2. Розробка і проведення соціологічного дослідження.
3. Визначення значущості координаційних здібностей в навчально-тренувальному процесі футболістів.
4. Виявлення раціональніших умов для виховання координаційних здібностей футболістів.

Теоретико-методологічною основою цієї роботи були концептуальні і фундаментальні наукові положення провідних вітчизняних і зарубіжних вчених з теорії і методики фізичного виховання (Л.П. Матвєєва, 1976, 1991, 1999, 2001; Т.Ю. Круцевич, 2003 та ін.), біомеханічним основам і теорії побудови дій (Н.А. Бернштейн, 1990, 1997; Д.Д.Донський, 1971, 1977, 1979; В.Б. Коренберг, 2005, Г.М. Арзютов, 2012 та ін.), теорії спортивного тренування (В.Н. Платонов, 1984, 1987; Г.С. Туманян, 1997, 1998), психомоторним основам виховання рухової діяльності (Г.Д. Горбунов, 2007; Е.П. Ільїн, 2003; В.П. Озеров, 2002; Е.Н. Бабаків, 1984; И.Д. Свищев 2008 та ін.), особливостям прояву координаційних здібностей (С. Бойченко, 2002; Е.П. Ільїн, 2003; В.И. Лях, 1997; 2002; Л.Д. Назаренко, 2003 та ін.).

Наукова новизна представленої роботи полягає в дослідженні раціональних і ефективних умов для виховання координаційних здібностей у футболістів.

Теоретична значущість роботи полягає в доповненні теорії і методики спортивного тренування футболістів положеннями, в яких:

- уточнено визначення поняття "Координаційні здібності футболістів" як компонента структури їх фізичної підготовленості;
- деталізовані основні вимоги до якісних параметрів рухової діяльності футболістів, що відбивають специфіку їх сенсорного і моторного компонентів.

Практична значущість роботи полягає в розробці методичних і практичних рекомендацій для фахівців з футболу з метою більш ефективної організації і проведення навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуального підходу до кожного футболіста, а також різних психомоторних і фізіологічних чинників, що роблять позитивним вплив на зростання спортивної майстерності. Представлені в роботі рекомендації можуть бути використані в системі підготовки футболістів, а також в процесі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів. Під час теоретичного дослідження з поставленої проблеми здійснювався пошук критеріїв, які ґрунтуються на використанні як прямих (біомеханічних) методів реєстрації узгодженості рухів окремих робочих ланок тіла, так і непрямих специфічних тестів при вирішенні проблеми оцінки координаційних здібностей.

Результати дослідження та їх обговорення. Критерії оцінки координаційних здібностей. Критерії - це загальні ознаки, на підставі яких оцінюються здібності. Критеріями координаційних здібностей є чотири ознаки: правильність, швидкість, раціональність і винахідливість, які мають якісні і кількісні характеристики (табл.1).

Таблиця 1

Критерії оцінки координаційних здібностей

| ЯКІСНІ | ОЗНАКИ КРИТЕРІЇВ | КІЛЬКІСНІ |
|--------------|------------------|---------------|
| Адекватність | Правильність | Точність |
| Своєчасність | Швидкість | Швидкість |
| Доцільність | Раціональність | Економічність |

| | | | | |
|----------------|--|----------------|--|--------------|
| Ініціативність | | Винахідливість | | Стабільність |
|----------------|--|----------------|--|--------------|

Координаційні здібності (КЗ) людина може проявити через яку-небудь одну властивість, наприклад, точність попадання в ціль, стабільність виконання дії.

Проте, частіше людина проявляє КЗ через сукупність властивостей. Наприклад, точність, швидкість і винахідливість.

Для оцінки координаційних здібностей використовують наступні методи:

- спостережень;
- експертних оцінок;
- апаратні методи;
- тестів.

Метод спостережень є одним з найдревніших. Викладач або тренер, що проводить заняття, має можливість спостерігати наскільки успішно(легко і швидко) навчається учень руховим діям. Якість спостережень можна підвищити, якщо спиратися при цьому на різні критерії оцінки координаційних здібностей, а саме: правильність, точність, винахідливість, раціональність.

Координувати свою рухову діяльність можна за одним критерієм, наприклад, в циклічних локомоціях - за швидкістю, балістичних - точністю. Але необхідно пам'ятати, що усі критерії не є однозначними. Наприклад, швидкість як критерій оцінки КЗ може бути: швидкість перебудови рухових дій, швидкість оволодіння новими руховими діями, швидкість реагування. Проте частіше футболіст координує свою діяльність за комплексними критеріями: з точності, швидкості, винахідливості в іграх. Слід також відмітити, що одні критерії характеризують явні (абсолютні) КЗ, а інші приховані КЗ (відносні). Наприклад, човниковий біг 3x10 м - це абсолютний показник, а різниця між бігом 3x10 м і 30 м по прямій - відносний, такий, що вказує на приховані швидкісні здібності. Головний недолік цього методу в тому, що він не дозволяє виявити точні, кількісні оцінки координаційного розвитку, зіставити їх у відповідність з віковим розвитком.

Метод експертних оцінок - думка досвідчених фахівців за оцінкою КЗ. Але і цей метод має свої недоліки. Основними є те, що за виконану дію футболіст в результаті отримує суб'єктивну оцінку. Недоліком методу також є і те, що буває складно залучати кваліфікованих фахівців на заняття.

Апаратний або інструментальний метод дозволить отримати оцінку розвитку окремих компонентів (ознак). Це методи біомеханіки, фізіології.

Рухові тести. При відборі рухових тестів необхідно, щоб вони відповідали наступним вимогам:

- були доступні для усіх вікових груп;
- не мали складних рухових умінь, що вимагають спеціального навчання;
- не вимагали складного устаткування;
- давали досить повну картину про динаміку зміни усіх спеціальних і специфічних КЗ.

Загальні вказівки за методикою тестування:

- забезпечити певний рівень мотивації на виконання тестів (концентрація уваги);
 - надати можливість 2-3 спроб виконання залікового тесту для виключення впливу яких-небудь перешкод;

- контрольні випробування необхідно проводити на початку основної частини заняття після розминки;

- контрольні випробування рекомендують проводити двічі на рік, окремі тести - до і після проходження поточного матеріалу;

- контрольні випробування доцільно проводити у формі змагання.

Для оцінки КЗ, що відносяться до цілісних рухових дій використовують тести:

- човникові біг 3x10 м;
- три перекиди вперед;
- метання тенісного м'яча на дальність з положення сидячи ноги нарізно;

Для оцінки здатності до диференціювання:

- кидок м'яча в ціль, стоячи спиною до цілі;
- стрибки вниз на розмітку;

Для оцінки здатності до орієнтування в просторі:

- маятник - кидок - ціль;

Для визначення комплексної реакції :

- вправа - реакція - м'яч;

Для визначення здатності до рівноваги:

- повороти на гімнастичній лавці;
- стойка на одній нозі.

Таким чином, навіть невеликий огляд існуючих підходів до розробки критеріїв оцінки координаційних здібностей показує, що в їх основі лежить розробка специфічних тестів, що включає перевірку надійності і валідності. При визначенні координаційних здібностей спостерігається прагнення використати комплексні тести, які відбивають специфіку виду рухової діяльності футболістів першої лінії атаки. В цьому випадку вирішується і проблема заощадження часу тестування. Вивчення як стійких, стабільних, так і рухливих, варіативних компонентів, які визначають координаційну структуру рухів, може стати основою для оцінки і подальшої розробки педагогічних підходів з метою їх вдосконалення. Окрім того, оцінка рухової координації з урахуванням варіативної складової має універсальну прикладність до рухів всіляких видів, не вимагаючи при цьому внесення будь-яких змін або ускладнень. Ідеї критерію варіативності полягають в тому, щоб порівнювати рухи між собою, а не з зовнішнім контрольним знаком. Отже, вивчення варіативних компонентів рухів може розглядатись як основа універсального підходу при розробці критеріїв оцінки всього різноманіття рухових координацій.

ВИСНОВОК. Відмінна координаційна здатність і спритність допомагають футболісту набувати ширший спектр рухових відчуттів, уміння диференціювати їх і точно відносити суб'єктивні сприйняття певним своїм рухам. Таке розрізнення своїх дій дозволяє футболістові успішніше управляти ними. А це, у свою черга, забезпечує впевнене оволодіння "почуттям" темпу, часу, поля, тонким балансуванням, орієнтуванням в просторі і таке інше.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 193 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - СПб: Лань, 2004.
3. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры. - М.: Академия, 2001.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000, 275 с.
5. Евстафьев Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека// Теория и практика физической культуры. 1986. -№ 4. С. 49-52.
6. Ломейко В.Ф. Развитие физических качеств на уроках физической культуры в 1-10-х классах. Мн: Народная освіта, 1980. 128 с.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000. 192 с.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании. М.: АСТ, 1998. 271 с.
9. Сиротин О.С. Методология и теория спортивных способностей// Теория и практика физической культуры. 2000. -№ 4. С. 60-63.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: АCADEMA, 2000. 480 с.
11. Doucet, C. An event-related potential analysis of extraversion and individual differences in cognitive processing speed and response execution./ Doucet, C. & Stelmack, R. M. // Journal of Personality and Social Psychology, 2000- Vol.78,956-964p.
12. Faigenbaum A.D. (2000). Strength Training for Children and Adolescents. Clinics in Sports Medicine, 19:4, P. 593-615.
13. Françoise Lasne. "Genetic Doping" with erythropoietin cDNA in primate muscle is detectable. Molecular Therapy (2004) 10, 409-410.
14. Kenneth B.C. Neuroanatomical and Physiological Foundations of Extraversion / Kenneth B.C. // Psychophysiology. - 2007. - V. 18,1.3.P.263-267.
15. Segura J. Sports Drug Testing // JEC Scientific Conference: Doping in Sport. / - Website: www.blues.uab.es/olimpic. studies/doping/segura.html, 2003. - P. 1-4.

**Дзензелюк Д.О.¹, Білоконь Л.Б.², Ткаченко П.П.¹, Курилло Т.В.¹
Житомирський національний агроєкологічний університет¹
Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №19 м. Житомира²**

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ м. ЖИТОМИРА

У статті наведена загальна характеристика понять та проблеми здоров'я, фізичної та рухової активності учнівської молоді. Проведений аналіз науково-дослідної роботи та публікацій вітчизняних та