

Динаміка показників ЧСС_{сп.} в ЕГ краща, ніж у КГ, тобто робота серця голболістів ЕГ більш економічна, порівняно зі спортсменами КГ.

У таблиці 3.5 зазначено, що під час педагогічного експерименту ЧД_{сп.} в ЕГ зменшилася на 1,34 циклів/хв⁻¹ (p<0,01) а в КГ – на 0,87 циклів/хв⁻¹ (p<0,05)

Динаміка показників ЧД_{сп.} в ЕГ краща, ніж у КГ, тобто робота дихальних м'язів футболістів ЕГ більш економічна, порівняно зі спортсменами КГ.

Із наведеної вище таблиці ЖЄЛ бачимо, що в ЕГ приріст становить 121 мл (p<0,01), у КГ – 74 мл (p<0,01).

Збільшилася динаміка часу затримки дихання на видиху в обох групах спортсменів: в ЕГ – на 0,67 с (p<0,01), у КГ – на 0,32 с (p<0,01).

Із таблиці 1 бачимо, що під час педагогічного експерименту показники проби Штанге в ЕГ збільшилися на 2,73 с (p<0,01) а в КГ – на 1,32 с (p<0,05).

Відповідно до критерія Стюдента, то можна сказати про подібність груп спочатку педагогічного експерименту і відмінність між ними на момент закінчення дослідження.

Позитивна динаміка ЕГ вказує ефективність засобів кросфіту у процесі функціональної підготовки футболістів 16-17 років у річному тренувальному циклі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. № 2 (42). 2017. С. 113-117.
2. Карпа І. Я. *Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2018. С. 215-221. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/27490/>
3. Литвиненко Ю. В., Павленко Г. А. Сучасні біомеханічні забезпечення тренувальної та змагальної діяльності в спорті. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті.* К., 2017. С. 31-32.
4. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.* Вінниця. 2016 (1). С. 190-194.
5. Wilmore J. H. *Physiology of Sport and Exercise.* Champaign: Human Kinetics, 2004. 726 p.
6. <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach-episode-9.tp>

Бермудес Діана, Береза Віта

МЕТОДИ ОЦІНКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті проаналізовано методи оцінки координаційних здібностей для дітей дошкільного віку. Визначено, що серед основних методів оцінки координаційних здібностей розрізняють: апаратні методи і метод тестування.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, координаційні здібності, діти дошкільного віку.

Bermudes Diana, Bereza Vita. Methods of assessment of coordination skills.

Abstract. The article analyzes the methods of assessment of coordination abilities for preschool children. It was determined that among the main methods of assessment of coordination abilities, the following are distinguished: hardware methods and testing methods.

Keywords: physical culture, physical education, coordination abilities, preschool children.

Постановка проблеми. Необхідність в удосконаленні процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку виникла внаслідок погіршення останнім часом стану їхнього здоров'я та фізичної підготовленості. Сьогодні більшість дітей, які розпочинають навчання в школі фізично не готовими до нього. Така ситуація спричинена негативними викликами сьогодення: тривалою пандемією, війною. Вимушене перебування дітей вдома перед

екранами моніторів комп'ютерів, лише дистанційна можливість навчання і зменшення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження призвело до підвищення нервово-емоційної напруги, значно обмежило у рухах і знизило фізичний розвиток дошкільнят [2; 6].

Особливого значення для дітей дошкільного віку набуває розвиток координаційних здібностей, адже саме вони сприяють оволодінню і засвоєнню більшості рухових навичок дітьми і приймають участь в управлінні рухами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури показав, що сьогодні існує два відносно самостійних підходи щодо вивчення координаційних здібностей. При першому підході прояв координації розглядають як окрему фізичну якість – спритність. При цьому координаційні здібності визначаються як основа спритності. Такого методологічного підходу дотримуються М. О. Бернштейн, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, Б. М. Шиян, Б. А. Ашмарін. При другому підході координаційні здібності розглядають як комплексну фізичну якість, яка складається з відносно самостійних компонентів. При цьому спритність розглядається як один з видів координаційних здібностей і часто визначається як координованість рухів. Такої точки зору дотримуються В. Н. Платонов, Л. П. Сергієнко, В. І. Лях. Аналіз науково-методичної літератури з питань розвитку координаційних здібностей дозволив окреслити основні загальні положення методики їх удосконалення.

Мета дослідження – визначити та проаналізувати методи оцінки координаційних здібностей для дітей дошкільного віку.

Результати дослідження. Враховуючи той факт, що координаційні здібності являють собою складну за структурою комплексну рухову якість, найбільш об'єктивне цілісне уявлення про неї можна отримати лише за умови вивчення окремо кожного з її видів.

Серед основних методів оцінки координаційних здібностей розрізняють: апаратурні методи і метод тестування [4].

До апаратурних (інструментальних) методів вимірювання координаційних здібностей відносять хронометрію, динамометрію, електроміографію, електроміометрію, хронорефлексометрію, вестибулометрію, кінестезіометрію, термометрію тощо [5]. Але немає можливості широко застосовувати дані методи в умовах навчальних закладів через відсутність потрібного обладнання. Тому сьогодні основним найпоширенішим та доступним методом оцінки координаційних здібностей є метод тестування.

На сьогоднішній день розроблено та широко використовується на практиці велика кількість рухових тестів для визначення рівня розвитку координаційних здібностей людей різного віку.

Існують системи тестів для комплексного тестування координаційних здібностей та окремі тести для оцінки їх самостійних видів [6; 7].

В процесі досліджень було доведено, що жоден з комплексних тестів не дає можливості отримати точні характеристики розвитку окремих координаційних здібностей [5]. Тому доцільно спеціально підбирати та використовувати рухові тести для визначення кожного виду координаційних здібностей окремо.

Контроль здібності до диференціювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів здійснюється на основі тестів, що забезпечують підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності динамічних і просторово-часових параметрів рухів [3]. Для оцінки здібності до диференціювання параметрів рухів можуть використовуватися наступні тести:

- здібність до диференціювання динамічних параметрів рухів: 3 спроби вимірювання максимальної станової сили динамометром, а потім виконання такої ж дії, але наполовину від максимальної сили; виконання 3 стрибків у довжину з максимальною силою відштовхування, а потім 3 стрибків із силою, наполовину меншою із заплученими очима;
- здібність до диференціювання просторових параметрів рухів: виконання точних

- рухів руками, ногами, тулубом на заданий градус на фоні екрану;
- здібність до диференціювання часових параметрів рухів: виконання 5 стрибків вгору із положення упор присівши у зручному темпі, потім виконання 5 таких же стрибків, але на одну секунду швидше або повільніше; виконання стрибків на розмітку у зручному темпі, а потім виконання цих же стрибків за 3 секунди, 5 секунд;
 - здібність до диференціювання просторово-часових параметрів рухів може оцінюватись за допомогою різних видів човникового бігу: біг 3x10 м з оббіганням кубиків; біг з оббіганням набивних м'ячів; біг з перенесенням кубиків по спіралі; біг 3x10 м з перенесенням кубиків; біг 4x9,14 м з веденням баскетбольного м'яча; ведення м'яча рукою в бігу зі зміною напрямку руху тощо; біг з оббіганням прапорців;
 - здібність до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів оцінюють за допомогою:
 - 1) різних варіантів метання м'ячів: метання тенісного м'яча в ціль; метання тенісного м'яча на точність із положення сидячи на підлозі, ноги нарізно; метання м'яча в ціль, що гайдається тощо;
 - 2) різних варіантів стрибків: стрибки на розмітку; стрибки з «надбавками» тощо [2; 7].

Контроль здібності до орієнтування у просторі базується на виконанні рухових завдань, які вимагають оперативної оцінки ситуації, що склалася, та реакції на неї раціональними діями. Завдання повинні виконуватись в ускладнених умовах (обмеження часу, простору, без зорового контролю тощо) [3].

Здібність до орієнтації у просторі можна оцінити за допомогою наступних тестів: реакція на м'яч, що рухається; пробігання в обруч, який котиться; кидки м'яча у ворота або баскетбольний кошик із заданої відстані з заплющеними очима тощо[1].

Для оцінки здібності до збереження рівноваги використовують наступні тести [4; 5]:

- оцінка статичної рівноваги: утримання положення стоячи на одній нозі, інша опирається на гомілку опорної; зберігання рівноваги у положенні – одна нога попереду іншої впритул п'ятка до носка; тест «Фламінго»; фіксація зімкнутої стійки на носках, руки вгору-зовні, очі заплющені; утримання рівноваги у положенні «ластівка» тощо;
- оцінка динамічної рівноваги: використовуються завдання на утримання рівноваги під час виконання рухів в умовах обмеженої опори (на колоді, гімнастичній лавці, по прямій лінії тощо); утримання стійкості пози під час підкидання й ловлі м'яча.

Крім того, використовують статокінетичні тести, які дозволяють оцінити тривалість збереження рівноваги під час або після виконання рухів: утримання рівноваги під час десяти стрибків вгору після виконання п'яти перекидів вперед; утримання рівноваги під час обертання головою у положенні основна стійка [1].

Здібність до ритмічної діяльності оцінюють за допомогою сплескування долонями у заданому ритмі, відтворення почутого ритму при постукуванні руками, виконання певних рухів у заданому ритмі [4].

Здібність до довільного розслаблення м'язів визначають за допомогою вправ-тестів, які засновані на візуальній оцінці якості виконання людиною різних махових рухів [4].

Для визначення координованості рухів (спритності) використовують різні завдання, які вимагають швидкого реагування і формування раціональної структури рухів для досягнення певної мети [3].

Здібність до перебудови рухової діяльності оцінюють за допомогою тесту, який ґрунтується на переключенні з одного руху на інший. Наприклад: виконання чотири рази вправи: 1 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони; 2 – стрибок ноги разом, руки вниз. А потім швидко переключитися на вправу: 1 – стрибок ноги нарізно, руки вниз;

2 – стрибок ноги разом, руки в сторони.

Для визначення здібності до погодження рухових дій використовують вправи з різноманітним поєднанням рухів кінцівками і тулубом. Приклади таких вправ описані В. Н. Болобаном. Пропонується також виконання на швидкість і точність зв'язок з різних вправ. Крім того, застосовується лазіння по гімнастичній стінці перемінним кроком (тест визначає перехресну координацію рук та ніг); стрибки через скакалку (визначає погодження рухів руками та ногами).

Для визначення швидкості оволодіння новими рухами існує методика, яка полягає в розучуванні тестів і виконанні їх на оцінку.

Швидкість реакції оцінюють за допомогою наступних тестів: відбивання м'яча від підлоги; ловля палки, яка падає [1].

Л. Д. Назаренко пропонує ряд тестів для визначення пластичності:

- для оцінки пластичності рухів тілом: «хвиля» вперед, обличчям до гімнастичної стінки;
- для оцінки пластичності верхніх кінцівок: «хвиля» руками вперед;
- для оцінки пластичності кистей рук: «хвиля» кистю вперед;
- для оцінки пластичності нижніх кінцівок: мах ногою назад до положення «півкільця»;
- для оцінки статичної пластичності: фіксація стійки на правій нозі, ліва зігнута вперед, стопа притулена до коліна опорної ноги. Руки вгору долонями донизу, вказівний палець вгору;
- для оцінки граціозності як складової частини пластичності: ходьба по гімнастичним обручам, що лежать на підлозі у формі «вісімки». При цьому необхідно пройти по обручам, повторивши малюнок «вісімки», зберігаючи поставу та стаючи на підлогу; ходьба по «зигзагу» [6].

Існують основні критерії оцінки координаційних здібностей. До них відносяться правильність, прудкість, раціональність та винахідливість, якісними характеристиками яких є адекватність, своєчасність, доцільність, ініціативність, а кількісними – точність, швидкість, економічність, стабільність.

Висновки. Аналізом науково-методичної літератури з питань розвитку координаційних здібностей з'ясовано, що серед основних методів оцінки координаційних здібностей розрізняють: апаратні методи і метод тестування. Визначено, що добір тестів для оцінки координаційних здібностей дітей дошкільного віку повинен здійснюватись, з урахуванням їх вікових особливостей та фізичних можливостей, а також слугувати основою для впровадження методики розвитку цієї фізичної якості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Болобан В. Н., Коркин В. П. Школа семейной акробатики. К.: Молодь, 1991. 168 с.
2. Булатова М.М., Усачев Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В підр. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т.2.
3. Платонов В. Н., Булатова М. М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования. К. ГИФК, 1992. 52 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: «Олімпійська література», 2001. 440 с.
5. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків: дис... канд.. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Скалій Тетяна Валеріївна. Херсон, 2006. 170 с.
6. Шалар О.Г. Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою. Монографія. Харків: Нове слово, 2004. 194 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.