

Міністерство освіти і науки, молоді і спорту України  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди  
Редакція науково-методичного журналу  
«Теорія та методика фізичного виховання»

Матеріали наукової конференції

**«АКТУАЛЬНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ»**

VII Всеукраїнська наукова конференція  
(24 листопада 2011 року)

Харків  
«ОВС»  
2011

ББК 75.1  
А38

**Редакційна колегія:**

*Прокопенко І.Ф.*, академік АПН України — голова  
*Худолій О.М.*, канд.пед. наук, проф. — заступник голови  
*Микитюк О.М.*, д-р пед. наук, проф.  
*Єрмаков С.С.*, д-р пед. наук, проф.  
*Камаєв О.І.*, д-р пед. наук, проф.  
*Іващенко О.В.*, канд.пед. наук, доц. — секретар  
*Мірошниченко В.І.*, канд. пед. наук, доц.  
*Марченко С.І.*, канд. пед. наук, доц.

**Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту:** Матеріали VII  
А 38 Всеукраїнської наукової конференції (24 листопада 2011 р., м. Харків) /  
Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковорди/ За редакцією проф. О.М. Худолія.  
— Харків: ОВС, 2011. — 60 с.

У збірнику вміщені матеріали доповідей конференції, що висвітлюють актуальні  
проблеми фізичного виховання і спорту в Україні.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання,  
спортсменів, докторантів, аспірантів.

Наукове видання

**«АКТУАЛЬНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»**

VII Всеукраїнська наукова конференція  
(24 листопада 2011 року)

Відповідальний за випуск *О. М. Худолій*  
Комп'ютерна верстка *М. О. Худолій*

Підписано до друку 20.11.2011. Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 3,75. Обл.-вид. арк. 4, 02.  
Вид. № 11-11. Зам. № 11-52. Тираж 100 прим. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.  
e-mail: ovc@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 756-73-38.

Свідцтво Держкомінформу України  
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано в друкарні «Цифра прінт»  
61166 Харків, вул. Культури, 20в.

- © Харківський національний педагогічний  
університет ім. Г.С. Сковороди, 2011
- © Видавництво «ОВС» ТОВ, оригінал-  
макет, 2011

ПРОГРАМА  
VII Всеукраїнської наукової конференції  
«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»  
м. Харків (24 листопада 2011 р.)

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ  
(13.30—15.00, ауд. 135)

1. *Вступне слово ректора Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди академіка АПН України, доктора пед. наук, проф. І.Ф. Прокопенка.*
2. *Худолій О.М., Іващенко О.В., Карпунець Т.В.* Зміст дисципліни «Педагогіка фізичного виховання» у процесі підготовки вчителя фізичної культури
3. *Марченко С.І.* Зміст дисципліни «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» у процесі підготовки вчителя фізичної культури
4. *Ажиппо О.Ю.* Фактори що впливають на якісне навчання студента в вузі
5. *Васьков Ю.В.* Засоби навчання в процесі фізичного виховання учнів
6. *Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В.* Вплив занять у спортивно-танцювальних гуртках і секціях на формування культури рухів студенток
7. *Кривенцова І.В., Клименченко В.Г.* Особливості методики навчання фехтуванню майбутніх педагогів

СЕКЦІЙНІ ЗАСІДАННЯ  
(15.30—17.00, ауд. 135)

1. *Вировский Л.П.* Ведущая роль двигательных реакций в системе показателей тренированности студентов-спортсменов различной специализации при разных по направленности физических нагрузках
2. *Головко А.М., Головко В.М.* Педагогический контроль за уровнем развития физических качеств студенток-первокурсниц (на примере прыжка в длину с разбега)
3. *Галич А. В.* Проблемы в сфере мотивации и организации занятий физическими упражнениями в школе

4. *Донець І.О.* Дослідження особливостей фізичного виховання та фізичного вдосконалення дівчат 17-21 років
5. *Доскаленко С.М.* Основні напрями використання інформаційних технологій в фізичному вихованні
6. *Лікаренко О.О.* Вживання заходів фізичної дії працівниками органів внутрішніх справ в екстремальних умовах
7. *Міненко А.О., Жара Г.І., Кійко Т.Б., Ващенко Л.І.* Питання системного підходу до формування здорового способу життя людини
8. *Наумец Е.А., Залойло В.В.* Контроль и оптимальное управление параметрами технической подготовленности футбольных команд вузов
9. *Новікова М. О., Забора А. В.* Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики
10. *Огарь Г. О., Санжаров В.А., Ласиця В.І., Огарь Є. Г.* Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років
11. *Россыпчук И.А.* Основные закономерности педагогического контроля за параметрами двигательной координации у студентов-спортсменов
12. *Спіцин В.В.* Становлення та розвиток системи фізичного виховання підлітків у дитячих громадських організаціях України (перша половина ХХ ст.)

## ФАКТОРИ ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЯКІСНЕ НАВЧАННЯ СТУДЕНТА В ВУЗІ

**Ажиппо О.Ю.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Рівень довузівської загальноосвітньої підготовки багато в чому позначається на якості підготовки майбутнього вчителя. Але в той же час, ми зустрічаємося з такими фактами, коли, високий рівень загальноосвітньої підготовки не дає переваги частині студентів в оволодінні професійними знаннями, уміннями і навичками. І, навпаки, коли невисокий рівень загальноосвітньої підготовки, в поєднанні з наполегливою учбовою працею, дозволяє студентам успішно навчатися у вузі і готуватися до професійної діяльності.

Подібні суперечності вузівської діяльності походять від дії різних факторів, але головним з них, на наш погляд, є сформована в шкільні роки готовність до наполегливої систематичної учбової праці.

Як правило, в шкільні роки закладається фундамент успішної діяльності студента у вузі. Самооцінка деяких вихідних даних, які напряму впливають на неї, виглядає таким чином (табл. 1).

Таблиця 1.

Самооцінка рівня сформованості особистісних якостей в шкільні роки  
(в % до числа опитаних)

Якості	Сильно	Середнє	Слабо	Зовсім ні
Дисциплінованість	28,7	61,9	9,4	0
Самостійність	35,9	45,9	16,6	1,6
Інтерес до учбової роботи	12,2	56,9	25,4	5,5
Відповідальність	44,8	43,6	9,9	1,7
Готовність до самоосвіти	11,6	45,9	35,4	7,1
Активність в суспільній роботі	24,3	33,7	29,8	12,2

З певною часткою умовності, можна зробити висновок, що формування таких особових якостей важливих для майбутнього вчителя, як «інтерес до учбової роботи» і «готовність до самоосвіти», відбувається на недостатньо високому рівні. І, якщо в шкільні роки недостатньо розвинений інтерес учнів до учбової роботи дозволяє частині з них добиватися непоганих учбових показників, то у вузі вони різко знижуються.

Сумним фактором є і те, що школа не сформувала у основної маси студентів готовності до самоосвіти, яку вчитель повинен підтримувати і виховувати в собі все життя.

Нами були вивчені деякі проблеми динаміки учбово-виховного процесу на трьох перших курсах. Виявилось, що лідь як головна причина слабого навчання назвали 24% першокурсників; 30% — студентів II курсу; близько 50% — студентів III курсу. Коли самі студенти наголошують на лінії, як основного фактору слабого навчання, дане явище обернено пропорційно до активної позиції. І, хоча це характерно не для більшості студентів, воно не може не привернути уваги і актуалізувати проблему виховання свідомого і активного відношення школярів і студентів до учбової праці.

Загальноосвітня підготовка впливає не тільки на характер учбової праці студентів у вузі, але і на дотримання ними правил внутрішнього розпорядку і активність на заняттях. Так, студенти з високим рівнем загальноосвітньої підготовки менше здійснюють пропусків занять, систематично виконують домашні завдання, активніше працюють на семінарських і практичних заняттях.

Матеріальне положення студентів також багато в чому позначається на якості учбової праці студентів. Проведене нами дослідження виявило, що цілком задоволених своїм матеріальним положенням виявилось 21,2% студентів, частково — 18,6% і незадоволених -53,5%. Утруднялися відповісти — 6,7%. У зв'язку з цим багато студентів стаціонару вимушено суміщати отримання освіти у вузі з постійною або тимчасовою роботою. Крім того, до 90% опитаних користуються постійною матеріальною допомогою батьків і родичів.

Бюджет студента складається з різних джерел: стипендії, допомоги батьків і родичів, тимчасового або постійного заробітку. Джерела бюджету прямо впливають на ступінь задоволеності студентів матеріальним положенням і на відношення до учбової праці.

Найцікавіші дані одержані в результаті опитування постійно працюючих студентів (20,7%). Ці студенти діляться як би на два

типи: перший — проявляє максимум активності і наполегливості в учбовій праці, другий-повну безвідповідальність. Перший тип дає найвищий (по всіх групах працюючих і непрацюючих студентів) відсоток відмінників, а другий — студентів, які вчаться в основному не задовільно. Тобто, виявляється одна з суперечностей поєднання навчання у вузі з роботою. В першому випадку, праця не затуляє основної діяльності студентів — навчання, в другому, трудова діяльність стає домінуючою і відсовує навчання на другий план. Характерно, що студенти, у яких трудова діяльність стоїть на першому місці, частіше за все покидають вуз за власним бажанням.

Стипендія є важливим джерелом бюджету студентів — бюджетників, проте, стипендія, що виступала стимулом хорошого навчання не цілком виконує в сучасних умовах своє призначення. Цей висновок підтверджується і відповідями студентів на питання: «Як Ви вважаєте, чи впливає стипендія на якість учбової праці і якою мірою?». Ось які одержані думки: 40,5% студентів вважають, що стипендія в сильній мірі впливає на якість учбової праці, 36,6% — середньо, 12,3% — слабко і 10,6% вказали, що не впливає.

Таким чином, за оцінкою самих же студентів можливість «добре вчитися», «працювати з повною віддачею сил» залишається для більшості з них нереальною, а стипендія не грає значної ролі в підвищенні якості знань студентів, а швидше виконує роль дотації по безробіттю.

Величезну роль в поповненні студентського бюджету, та і взагалі в можливості вчитися у вузі для студентів комерційної форми навчання, грає допомога батьків, яка з року в рік зростає. Переважна частина студентів і працюючих, і непрацюючих користуються нею. Залежно від розміру батьківської допомоги пропорційно зростає і задоволеність студентів своїм матеріальним положенням. Підводячи підсумок сказаному, слід зазначити, що матеріальне положення студентів є в сучасних умовах одним з активно діючих факторів на їх відношення до учбової праці, його якості. Необхідні кардинальні рішення, як по стипендії, так і по наданню державою пільгових кредитів студентам за навчання у вузі, що також стимулюватиме їх активність.

Отже можливості і бажання молоді вчитися у вузі залежить не тільки від довузівської загальноосвітньої підготовки, є ще ряд факторів, що не завжди враховуються достатньою мірою — професійні інтереси і відношення до вибраної професії, від яких багато в чому залежить і якість учбової праці студентів.

## **ЗАСОБИ НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ**

***Васьков Ю.В., канд. пед. наук., доцент***

***Харківська державна академія фізичної культури***

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел доводить, що в педагогіці та в конкретних дидактичних дослідженнях не обґрунтовано визначення поняття «засоби навчання». Окремі автори [4] та ін. застосовують це поняття в поширеному розумінні та позначають цим терміном і проект навчання в цілому з його складовими, і власне засоби навчання. Інші, і таких більше, до засобів навчання відносять «інструменти сумісної діяльності вчителя та учнів для реалізації основних цілей навчально-виховного процесу. Ще ряд авторів (наприклад, Г.І.Хозяїнов [6], окрім матеріальних засобів навчання, виділяють також інтелектуальні «засоби здійснення розумової діяльності»

Л.С.Виготський [1], торкаючись питань перебудови діяльності людей з уведенням у її структуру нового приладу (інструмента), писав, що включення його в процес поведінки людини викликає в дійсності нові функції, пов'язані з використанням цього «інструмента» та управління ним,... перебудовує всю структуру поведінки. Цей важливий висновок знаходить підтвердження в практиці організації фізичного виховання в школі де засоби навчання стають джерелом і фактором добору змісту фізкультурної освіти.

Мета дослідження: вивчити підходи різних авторів до визначення поняття «засоби навчання», їх номенклатуру, джерела добору і функції кожного окремого елемента.

Результати дослідження. Питання про систему засобів навчання, складові елементи і функції цієї системи в педагогічній науці розглянуто недостатньо. Більшість дослідників вивчають проблему засобів навчання через призму навчальної книги (підручник, навчальний посібник, зошит тощо), розкриваючи ту чи іншу їх роль в навчальному процесі.

Системоутворюючим елементом системи засобів навчання є зміст освіти, який повинні засвоїти учні в єдності освітніх, виховних, розвивальних і оздоровчих аспектів. Саме зміст освіти визначає спосіб його засвоєння. Згідно з дидактичними концепціями В.В.Краєвський [5]

зміст освіти розглядається на п'яти рівнях: загального теоретичного уявлення, навчального предмета, навчального матеріалу, педагогічної дійсності та структури особистості (у свідомості учня). Кожен рівень формування змісту освіти передбачає для його реалізації певну систему засобів навчання. На рівні загального теоретичного уявлення в якості засобів навчання виступає сам процес навчання в його теоретичному уявленні (цілі, зміст, методи, форми тощо). На рівні навчального предмета функцію засобів навчання виконує також сам навчальний процес, але вже у відповідності до провідної функції навчального предмета та його специфіки — відповідні цілі, зміст, методи, форми і система оцінювання. На рівні навчального матеріалу, педагогічної дійсності та структури особистості учня система засобів навчання включає вже матеріальні й матеріалізовані об'єкти нормативної сфери (програми, підручники, навчальні посібники, навчальне обладнання, устаткування, інвентар тощо).

Розглядаючи засоби навчання як один із компонентів навчального процесу, необхідно виділити ще одну думку фахівців про те, що в якості засобів навчання можна розглядати і цілі, і зміст, і методи, і форми, які використовуються на уроках, але якщо розглядати засоби навчання з таких позицій, то до них відносяться і вчителі та учні.

Засоби навчання (в робочому варіанті) ми будемо розглядати як усі об'єкти і процеси (матеріальні та матеріалізовані), які є джерелом навчальної інформації та «інструментами» (власне засобами) для засвоєння учнями змісту навчального матеріалу. Виходячи з цього визначення, під системою засобів навчання розуміється сукупність об'єктів та дій, необхідних і достатніх для реалізації цілей навчального процесу в дидактичному циклі (урок, система уроків тощо). Визначаючи певні елементи цієї системи, наведемо і їх складові, наявність яких дозволяє вдосконалювати навчальний процес.

До елемента системи засобів навчання необхідно віднести все те, що належить до джерел навчальної інформації. Сюди відносяться підручники (основні та варіативні), навчальні посібники, робочі зошити для учнів, словники, енциклопедичні видання тощо у друкованому варіанті або в електронному. Важливим елементом засобів навчання вважаються засоби наочності (схеми, таблиці тощо), що мають друкований вигляд на різних плакатах, стендах і таке ін. Третім елементом є місця проведення навчальних занять ( клас, спортивна зала, майданчик тощо), які мають певне обладнання, інвентар.

Четвертим елементом слід визнати технічні засоби навчання, які є і засобом наочності, і джерелом інформації, і засобом організації навчальної діяльності учнів, а також засобом контролю і самоконтролю. Окрім зазначених елементів В.І.Загвязінський [2] та Л.Я.Зоріна [3] виділяють один з провідних, а саме «слово вчителя».

Аналіз використання різноманітних засобів навчання свідчить про те, що тільки використання їх в комплексі на основі обґрунтованих підходів дозволяє досягти оптимальних результатів. Фізичне виховання має певну специфіку в організації навчального процесу. Це обумовлено тим, що провідною формою є рухова діяльність, а головними засобами-фізичні вправи, оздоровчі сили природи і санітарно-гігієнічні фактори. З метою реалізації цих засобів в усіх документах, які регламентують фізичне виховання учнів, рекомендується максимально можливу кількість занять проводити на свіжому повітрі, а за наявності умов — у басейнах або пристосованих для плавання місцях.

На основі вивчення теоретичних положень щодо матеріально-технічного забезпечення навчального процесу з фізичної культури і досвіду практичної діяльності учителів фізичної культури ми пропонуємо виділити п'ять провідних блоків засобів навчання:

1.Фізкультурно-спортивні зони(стадіони, спортивні зали, спортивні майданчики тощо).

2.Спортивне обладнання та устаткування для проведення занять із гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор тощо).

3.Спортивний інвентар для кожного розділу (модулю) програми, що вивчається у певному класі.

4.Технічні засоби навчання та засоби наочності

5.Засоби контролю та вимірювання результатів учнів під час виконання навчальних і контрольних нормативів та рухових тестів.

Висновки. Проведене дослідження доводить, що проблема засобів навчання достатньо не розроблена. Немає науково обґрунтованого визначення поняття, не вивчена проблема добору засобів навчання, функція кожного блоку засобів розкрита поверхово без опори на технологію їх використання в навчальному процесі. По кожному з наведених блоків стосовно фізичного виховання учнів необхідно здійснити певну конкретизацію і класифікацію з визначенням провідних функцій кожного окремого елемента, а також розробити технологію його застосування. Це є метою наших подальших досліджень.

### Список літератури

1. Виготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти т. /Л.С.Виготский. — М.,1982. — Т.1.
2. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпретация /В.И.Загвязинский. — М., 2001. — 55 с.
3. Зорина Л.Я. Средства обучения как система /Л.Я.Зорина //Сов. педагогіка. — 1986. — №9. — С.55—58.
4. Краевский В.В. Проблемы научного обоснования обучения /В.В.Краевский (Методологический анализ). — М.: Педагогика,1977. — 264 с.
5. Краевский В.В. Содержание образования: вперед к прошлому /В.В.Краевский. — М.: Педагогическое общество России. — 2000. — 35 с.
6. Хозяинов Г.И. Средства обучения /Г.И.Хозяинов. — М.: Педагогика, 1987. — 243 с.

### **ВЕДУЩАЯ РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ В СИСТЕМЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПРИ РАЗНЫХ ПО НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ**

***Вировский Л.П.***

Киевский национальный университет  
строительства и архитектуры

Учитывая особое значение центральной нервной системы в реализации влияния мышечной деятельности на организм, показатели высшей нервной деятельности следует рассматривать как важный компонент общих сдвигов в организме студента-спортсмена, вызванных физической нагрузкой. Между тем эти показатели мало используются в практике учебно-тренировочного процесса в вузах, и суждения об общей и специальной тренированности студентов-спортсменов до сего времени выносятся, как правило, на основании исследования изменения вегетативных функций — прежде всего, деятельности сердечно-сосудистой системы. Хотя специально этот вопрос изучен крайне недостаточно, тем не менее известно, что

сдвиги деятельности органов кровообращения менее специфичны при оценке состояния тренированности студентов-спортсменов, чем изменения показателей двигательных реакций.

Возникает вопрос, насколько чувствительны наиболее доступные, широко используемые в практике врачебно-педагогического контроля над физическим воспитанием и спортивной тренировкой показатели функции кровообращения, насколько тонко они отражают своеобразие состояния готовности организма к выполнению специфических нагрузок различных видов спорта?

Указанные соображения определили замысел работы, целью которой явилось сравнение информативности показателей высшей нервной деятельности и сердечно-сосудистой системы при оценке состояния готовности организма студента-спортсмена к выполнению специфических и неспецифических физических нагрузок.

Для оценки функционального состояния центральной нервной системы была использована методика, которая позволила изучать различные двигательные реакции с применением как световых (простая реакция и реакция выбора), так и цифровых раздражителей (реакция с логическими действиями). Исследовалась также реакция с переключением (предъявление световых раздражителей в сочетании с цифровыми), данные которой отражают быстроту переключения от конкретного к абстрактному виду мышления и являются дополнительным критерием степени взаимодействия первой и второй сигнальных систем. Кроме времени скрытого периода, фиксировалось также время ответного движения. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы проводилась по данным частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Испытуемыми были студенты-спортсмены высокой квалификации (мастера спорта и перворазрядники) следующих специализаций: легкоатлеты — стайеры и спринтеры, тяжелоатлеты, баскетболисты, пловцы, студенты сборной команды Киевского национального университета строительства и архитектуры, специализирующиеся в атлетической гимнастике. Общее число испытуемых — 60 человек.

Исследования проводились всегда в одинаковых условиях, в первой половине дня до тренировочных или учебно-практических занятий. Изучалось влияние различных по характеру стандартных нагрузок: с преимущественной направленностью на выносливость (3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту), быстроту (15-секундный бег на месте в максимальном темпе), силу (10 приседаний

за 40 сек со штангой, вес которой составляет 80% от максимального, поднимаемого в жиме) и ловкость (выполнение элементов игры в баскетбол — ведение, броски в корзину в движении, штрафные броски — в течение 3,5 мин.). В день проведения эксперимента испытуемый выполнял только одну нагрузку. Регистрация показателей высшей нервной деятельности и сердечно-сосудистой системы производилась до нагрузки, непосредственно после её выполнения и в периоде восстановления на 5-й, 12-й и 20-й минутах. Полученные данные были обработаны методами математической статистики.

Принимая во внимание, что деятельность сердечно-сосудистой системы изучалась лишь по наиболее доступным, широко применяемым в практике спортивной тренировки показателям функции кровообращения, представляло интерес сопоставить динамику этих показателей с также достаточно простыми показателями высшей нервной деятельности, которые могут легко применяться в практической деятельности тренера, педагога. Исходя из этого, в настоящей работе изменения частоты сердечных сокращений и показателей артериального давления сопоставлялись с динамикой скрытого периода простой реакции и реакции выбора как наиболее простыми и удобными, и, в то же время, достаточно информативными критериями функционального состояния центральной нервной системы.

Как показали проведенные исследования, в условиях применения различных физических нагрузок у студентов-спортсменов разных специализаций часто обнаруживаются неоднозначные изменения показателей сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Как правило, эти изменения более однонаправлены при выполнении привычных физических нагрузок и менее — в условиях непривычной работы, причём своеобразие влияния различных по характеру физических нагрузок в большей степени проявляется в изменениях показателей двигательных реакций, а не частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Следовательно, влияние физических нагрузок характеризуется сложным взаимодействием деятельности центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Адекватность их связи наиболее чётко обнаруживается в условиях привычной специфической мышечной деятельности, которая достаточно точно отражает характер основного тренировочного процесса. Отклонения, даже незначительные, вызывают «несогласованность» корковых процессов и вегетативных реакций.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ (НА ПРИМЕРЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА)**

**Головко А.М.<sup>1</sup>, Головко В.М.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Киевский национальный университет строительства и архитектуры

<sup>2</sup> Одесская национальная юридическая академия

В теории и практике физического воспитания всё большее значение придаётся педагогическому контролю за уровнем развития физических качеств занимающихся. Известно множество работ, посвящённых подготовке квалифицированных спортсменов. Вместе с тем, подготовка таких спортсменов является многолетним процессом, а фундамент закладывается в детском и юношеском возрасте, когда организм наиболее восприимчив к различным средствам педагогического воздействия.

Цель настоящей работы: выявить уровни развития физических качеств, необходимые для выполнения зачётных нормативов по физическому воспитанию в прыжке в длину с разбега. Успешному решению данного вопроса способствует применение методов статистического анализа и, в частности, парной и множественной корреляции и регрессии, которые всё чаще используются в исследованиях по физическому воспитанию.

В процессе работы необходимо было решить следующие основные задачи: изучить возрастные особенности взаимосвязи между результатами в прыжках в длину с разбега и показателями основных физических качеств у 17-20 летних юношей и девушек, выявить удельный вес тех физических качеств, которые существенно влияют на результат в прыжках в длину с разбега; определить уровни развития физических качеств, необходимые для выполнения зачётных нормативов в прыжке в длину с разбега, принятых в данном высшем учебном заведении.

Уровень развития основных физических качеств определялся на основе следующих контрольных упражнений:

1. По силе («взрывная» сила ног) — высота прыжка вверх с места без маха руками.

2. По выносливости — время пробегания дистанции 300 метров у девушек 17-19 лет и 500 метров — у 20 — летних.

3. По быстроте — результат пробегания 30 метров с ходу у девушек 17-19 лет и 60 метров у 20 — летних.

4. По ловкости — время челночного бега 2x15 метров с оббеганием препятствий.

5. По гибкости — подвижность позвоночного столба в градусах при наклоне вперёд. Для измерения гибкости нами применялся накладывающийся гониометр.

Следует подчеркнуть, что указанные двигательные тесты прошли испытание на надёжность и объективность. Коэффициенты их равны 0,797 — 0,938, что соответствует требованиям теории тестов.

Обработка полученных данных производилась при помощи корреляционного метода математической статистики. Корреляционный метод устанавливает в форме общего коэффициента корреляции числовую меру тесноты связи между двумя явлениями. Однако общий коэффициент корреляции может быть значительно искажён относительно размера и знака, потому что изменения признака X (например, «взрывной» силы ног) может повлечь за собой изменение другого фактора (например, быстроты), воздействующего на результативность прыжка в длину с разбега, и тогда оба фактора взаимно поддерживаются или устраняются.

Математико-статистический метод, известный под названием частной корреляции, помогает установить и при помощи коэффициента частной корреляции кратко охарактеризовать взаимосвязь между двумя явлениями при условии постоянства остальных явлений. Поэтому при оценке влияния отдельных факторов мы использовали только коэффициенты частной корреляции. Сопоставление их численных значений позволяет нам судить о действительной силе факторов и устранять из нашего рассмотрения гипотетически воздействующие факторы.

Для определения необходимых уровней развития физических качеств был использован регрессионный анализ.

Объект исследования — 271 студентка в возрасте 17-20 лет. Каждую возрастную группу представляло не менее 52 человек.

Переход к частным коэффициентам корреляции позволил уточнить зависимость результатов в прыжках в длину с разбега от исследуемых физических качеств отдельно по каждому возрасту.

На основании коэффициентов частной корреляции была вычислена мера совокупного действия всех пяти физических качеств на результативность прыжка в длину с разбега. Такой мерой является коэффициент множественной корреляции (R). Если бы результативность прыжка в длину с разбега зависела только от исследуемых факторов, то коэффициент множественной корреляции точно равнялся бы единице; наоборот, если бы эти пять факторов не оказывали на результативность прыжка никакого влияния, коэффициент множественной корреляции равнялся бы нулю. В нашем случае коэффициент множественной корреляции равен: в 17 лет — 0,705; в 18 — 0,763; в 19 — 0,807; в 20 — 0,725. Это свидетельствует о том, что контрольные упражнения, по которым оценивались уровни развития физических качеств, соответственно, на 49,7%; 58,2%; 65,1%; 52,6% обуславливают результативность прыжка в длину с разбега у студенток-первокурсниц 17-20 лет ( $R^2 = 0,497; 0,582; 0,651; 0,526$ ).

На основании данных о возрастных особенностях развития указанных выше физических качеств нами были рассчитаны таблицы, отражающие ориентировочные уровни их развития, необходимые для выполнения зачётных нормативов в прыжках в длину с разбега в данном вузе.

Эти данные свидетельствуют, что определение необходимого уровня развития основных физических качеств на основе установленных зависимостей позволяет выявить и потенциальные физические возможности первокурсниц.

## **ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ МОТИВАЦИИ И ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ШКОЛЕ**

***Галич А. В.***

Харьковский национальный  
университет внутренних дел

Постановка проблемы. Анализ последних исследований. Проблемы в сфере физического воспитания продолжают оставаться крайне актуальными. Исследования, проведенные в шести

школах г. Киева показали, что от 38 до 55% учащихся 2-3 классов (в зависимости от школы) выполняют все учебные нормативы и тестовые упражнения на оценки «хорошо» и «отлично». В 5-7 классах такого рода учащихся оказалось лишь 28-36%; а среди школьников 10-11 классов, которые не посещают спортивные секции, этот процент снижается до 25. Выявлено также существенное снижение уровня физкультурно-спортивной активности старшеклассников и их интереса к занятиям физической культурой. Так, если 56% пятиклассников относят уроки физкультуры к любимым предметам, то в 10-х классах таких учащихся всего 26%. Только 5-9% обследованных учащихся отмечают общественно-экономическое значение занятий физической культурой. Наблюдения выявили причины такого положения и помогли сформулировать имеющиеся проблемы. К ним можно отнести: 1) отсутствие регулярной пропаганды здорового образа жизни; 2) недостаточная воспитательная и учебная направленность уроков физической культуры; 3) несовершенные методики их проведения; 4) слабое закрепление физкультурно-спортивных ценностей и интереса у школьников к занятиям физическими упражнениями.

Целью нашего исследования стал поиск путей оптимизации процесса физического воспитания школьников, углубления мотивации учащихся в достижении положительных результатов в н. Анализ практики передовых школ и научные исследования свидетельствуют о том, что процесс формирования у учащихся потребности в физическом совершенствовании, а значит, путь решения проблемы исследования включает в себя следующие направления: 1) воспитание положительного отношения и интереса к занятиям физическими упражнениями; 2) вооружение школьников специальными знаниями и выработка на их основе убеждения в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом; 3) формирование соответствующих умений и навыков; 4) привлечение учащихся к ежедневным самостоятельным занятиям физической культурой.

Педагог должен точно и доступно объяснять учащимся значение и содержание занятий; в каждую учебную задачу вкладывать личный интерес ученика, давать ему возможность почувствовать результаты его активности; доказывать детям необходимость длительной и упорной работы для достижения успеха. Нужно помнить, что дети положительно относятся к тому человеку, общение с которым вызывает у них положительные переживания и приносит радость.

Наиболее распространенными средствами стимулирования интереса и активности учащихся в процессе физического воспитания являются различные формы поощрений и наказаний. Поощрения заключаются в положительной оценке учебной деятельности и поведения учащихся и направлены на то, чтобы вызвать у них побуждение к дальнейшим достижениям, активности и заинтересованности в изучении предмета. Наказание — это способ такого воздействия на учащихся, которые нарушают правила поведения и негативно относятся к учебе из-за безответственности, неорганизованности, недобросовестности, заключающийся в лишении их в той или иной форме положительной оценки.

Возникновению устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями способствуют также: 1) эмоциональное проведение занятий физической культурой и спортом в школе, 2) оснащение и эстетическое оформление материально-спортивной базы, 3) посильные учебные задачи, 4) успешность процесса обучения.

Вывод. По нашему мнению, именно формирование глубокой мотивации как учащихся, так и учащихся имеет решающее значение в достижении целей физического воспитания. Представляется, что следование рекомендациям, изложенным выше, в состоянии оказать помощь учителю в решении проблемы, все еще имеющей место в физическом воспитании школьников.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІВЧАТ 17-21 РОКІВ**

***Донець І.О.***

Чернігівський національний педагогічний  
університет імені Т.Г.Шевченка

Багато дослідників відзначають, що вік 17-21 рік вважається найбільш продуктивним і сприятливим для вдосконалення рухових здібностей людини. Саме в цьому віці закладається «фундамент» для забезпечення сприятливих умов життєвої і професійної діяльності [1,2,6].

Важливою психологічною особливістю людини молодого віку є її впевненість у благополуччі свого здоров'я, відчуття величезного запасу сил і витривалості [4,5]. Таким чином, студентський вік можна назвати заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Молоді люди в цей період мають великі можливості для напруженої навчальної праці, суспільно-політичної діяльності. Ось чому фізична культура і спорт стають для них найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною, біологічною основою для формування особистості, ефективної навчальної праці, оволодіння наукою і професією [2,5].

У процесі фізичного виховання та спортивного удосконалення жінок слід враховувати особливості, пов'язані з функцією материнства. Органи її малого таза чуйні до різних рухів, поштовхів, передусім тоді, коли вони до них не підготовлені. При цьому може значно підвищитися внутрішньочеревний тиск, що часто спричиняє зміцнення матки.

Важливо враховувати й фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі жінок у зв'язку зі змінами статевих та інших залоз внутрішньої секреції, тобто з менструальним циклом.

Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною функцією – менструальну функцію (МФ), циклічність якої істотно впливає на весь організм, зокрема на його загальну і спеціальну працездатність. Основною концепцією регуляції менструального циклу (МЦ) визнано нейрогуморальну регуляцію. Перші три ланки статевої системи в жіночому і чоловічому організмі є ідентичними. Статеві відмінності з'являються лише з четвертої та п'ятої ланок нейрорефлекторної дуги, які повинні враховуватися і лягти в основу побудови тренувального процесу [1,6,7].

В літературі висвітлюються основні питання теорії і практики фізичного виховання жінок та тренувального процесу спортсменок, де переконують у тому, що жіноча статеві система як у період її становлення, так і в процесі життєдіяльності є дуже чутливою до фізичних і психічних навантажень, які невпинно підвищують і супроводжують заняття фізичного виховання, спортивні тренування і змагання [5,6].

За цих умов особливо гостро постає питання оптимізації різних структурних утворень навчального процесу, зокрема тренувальних занять, мікро- і мезоциклів, з тим, щоб, з одного боку,

забезпечити профілактику явищ перевтоми і перенапруження, які частіше зустрічаються у невідповідного жіночого організму та у спортсменок високого класу, з іншого – створити сприятливі умови для перебігу адаптаційних процесів, що обумовлюють рівень підготовленості спортсменок та адаптації жіночого організму.

Ю.Т. Похолочук [6] переконаний, що необхідно брати до уваги наявність у жінок біологічних циклів з їх чіткою періодичністю. Використання біологічних закономірностей у навчальній спортивній практиці має два протилежних аспекти: перший пояснює, що робити і як найефективніше здійснювати деякі практичні дії, другий – вказує, чого взагалі не слід робити. В принципі, фізіологічні реакції на фізичні навантаження, діяльність механізмів, що характеризують функціональні можливості організму та їх зміни під впливом фізичного виховання та спортивного тренування, у чоловіків та жінок не відрізняються. Разом з тим стан функціональних систем та фізична працездатність в цілому у жінок знаходиться у відповідній залежності від фаз оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною регуляцією — менструальну функцію (МФ), циклічність якої істотно впливає на весь організм. До 15 років практично у всіх дівчат відзначається регулярний менструальний цикл [2, 7].

На думку авторів, при організації навчально-тренувального процесу необхідно враховувати зниження працездатності та психологічних функцій організму жінок у передменструальну, менструальну та овуляторну фази. Таким чином з 28 діб проходження ОМЦ 10-12 діб жінки знаходяться у відносно несприятливому функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень та вирішення провідних завдань підготовки [6].

Результати досліджень ОМЦ, стосовно динаміки працездатності жінки, дають можливість чітко розподілити заняття на основні та додаткові. З метою оптимізації методики побудови навчально-тренувального процесу (мається на увазі варіювання тренувальних навантажень) доцільно розподілити ОМЦ на фолікулінову (з 1-ого по 14-й день) і лютеїнову (15-ого по 28-й день) фази, тобто застосовувати подвоєні тижневі мікроцикли, а потім створити модель тренувальних впливів, яка б включала всі основні компоненти навчально-тренувального процесу: характер інтенсивності і тривалості

вправ, тривалість і характер інтервалів відпочинку, число повторень і характер чергування вправ у навчально-тренувальному занятті.

Однак існує думка, що в період проходження менструальної фази працездатність жінки може не тільки не знижуватися, а й підвищуватися, що дозволяє їм показувати у цей період високі результати.

За даними В.М. Платонова [5], результати виступів жінок, які враховують це при побудові передзмагальних та змагальних мезоциклів, демонструють значні успіхи студенток й тоді, коли термін змагань співпадають з фазами ОМЦ, найменш благодійними для демонстрації високих результатів.

Дослідження Ю.Т. Похоломчука [7] про становлення МФ і вплив занять з фізичного виховання на МЦ різної тривалості показав загальну закономірність у порушенні МФ у жінок різних видів спорту. Так, найбільший процент їх зареєстровано при подовженому МЦ, потім при 21-денному і 28-денному незалежно від виду спорту. Високий відсоток порушень у жінок з подовженим і коротким МЦ дозволяє охарактеризувати ці цикли як менш стійкі до фізичних навантажень за своїм походженням.

Таким чином, у студенток, які займаються як циклічними, так і ациклічними видами спорту, відмічено зміни у функції, що позначаються на перебігу МЦ. Причому ці зміни залежать не лише від виду спорту і характеру тренувального процесу, що властивий тому чи іншому виду спорту, але й від тривалості МЦ [5,7].

Управління процесами фізичного виховання і спорту — як найефективніших засобів зміцнення здоров'я, неможлива без достатньо повного уявлення про соціально-психологічні та психофізіологічні особливості певного віку. В літературі наведені суперечливі дані показників фізичного розвитку, фізичної працездатності підлітків та студентів різних регіонів. Тому, у фізичному вихованні та спорті, оцінка рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності набуває важливого значення.

## Література

1. Вовк В.М. Автоматизированные информационно-диагностические системы контроля физического воспитания учащейся молодежи / В.М. Вовк // Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. — Харків, 2002. — № 4. — С. 82 — 89.

2. Гунько П.М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності / П.М. Гунько // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць / Гол. ред. В.О. Дрюков. — К.: ДНДІФКС, 2005. — №8-9 — С. 98–101.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. — К., 1996. — № 80 — 31 с.
4. Ермаков С.С. Составляющие качества биомеханических исследований в спорте / С.С. Ермаков // Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Випуск 69. Серія: Педагогічні науки. — Чернігів: ЧДПУ, 2009. — № 69. — С. 92–102.
5. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов — К.: Здоров'я, 1988. — 216 с.
6. Похоленчук Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похоленчук, Н.В. Свечникова — К: Здоровья, 1987. — 192 с.
7. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я. Шахлина — К.: Наукова думка, 2001. — 328 с.

## **ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

***Доскаленко С.М.***

Харківський національний  
університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. Для вільної орієнтації в інформаційних потоках сучасний фахівець будь-якого профілю повинен уміти отримувати, обробляти і використовувати інформацію за допомогою комп'ютерів, телекомунікацій та інших засобів інформаційних технологій. Реалізація цієї потреби неможлива без включення інформаційної компоненти в систему підготовки і перепідготовки сучасного фахівця. Це повною мірою відноситься і до фахівців з фізичної культури і спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Не є секретом те, що в наш час майбутнє за інформаційними технологіями. Вони знаходять свою роль в будь-яких галузях, тому не дивно, що більшість наукових публікацій пов'язано так, чи інакше з інформатизацією.

Проте, не всі праці являються фундаментальними, та такими, які б чіпляли нас за парадигму свідомості, чим пробуджували б до активних діянь. Я вважаю, що фундаментальною для усіх досліджень і публікацій на тематику інформаційних систем є праця Мануеля Кастельса — «Мережеве суспільство». Вона найбільш повно і чітко окреслює модель інформаційного суспільства.

Метою цієї праці є уніфікація, побудова теоретичної парадигми застосування інформаційних та комп'ютерних систем та технологій в фізичному вихованні і спорті.

Якщо раніше рядовий фахівець в області фізичної культури і спорту і мріяли не міг про те, що на його робочому місці буде персональний комп'ютер, то тепер можна говорити про те, що комп'ютери увійшли до нас до будинку. Тому новизна даного дослідження полягає у досить амбіціозній цілі — звести до купи знання, підпадаючі під титул цієї праці, допомогти фахівцям організувати власні інформаційні ресурси, присвячені методології фізичного виховання.

Інформаційні технології у фізичній культурі використовуються в дуже широкому спектрі напрямів. Цими напрямками є: спортивні змагання, учбовий процес, спортивне тренування, оздоровча фізична культура, спортивне управління і регулювання кадрового потенціалу галузі. Проте, найбільш головним досягненням, як і в розвитку фізичної культури, так і інших галузей, являється систематизація людських знань за допомогою інформаційних систем, зокрема, за допомогою Internet.

Повноцінна наукова і освітня діяльність немислима без постійного накопичення і переосмислення знань про досліджувану предметну область. Незважаючи на бурхливий ріст видавничої діяльності і поширення Internet, жорсткий дефіцит літератури і недоступність конкретної інформації, у сфері фізичної культури залишається усе такою ж гострою проблемою. Причини багато в чому криються в несистемній організації інформаційних ресурсів, яка дилему «знайти або вичислити» вирішує на користь першої дії. Щоб здолати цю безвихідь, необхідно організувати інформаційні ресурси на основі системних представлень, що формують простір для створення контексту, у рамках якого виявляються протиріччя і виявляються засоби їх вирішення, тобто те, що складає основу вирішення виникаючої дослідницької проблеми. Тобто, наприклад, при створенні інформаційних сайтів, необхідно ознайомитись із ре-

лятивною системою організації знань, із пошуковою оптимізацією і предметною структуризацією.

Учебний процес, як і у фізичній підготовці, так і в інших сферах людської діяльності, істотно спрощується і удосконалюється, коли йдеться про інформаційні технології. Оптимізувати процес навчання дозволяє використання мультимедійних засобів, що містять демонстраційні елементи у виконанні висококваліфікованих фахівців.

Інформаційні технології дозволяють ефективно оперувати з даними. Яскравим прикладом цього є спортивні змагання. При проведенні змагань рівня Олімпійських ігор застосування інформаційних технологій забезпечує оперативний збір, передачу, зберігання і обробку великої кількості інформації.

Оздоровча фізична культура. Природно, що важливим напрямом впливу інформаційних технологій пов'язано з розробкою програм для оздоровчої фізичної культури. Програми цього напрямку можна розділити на діагностичні, рекомендаційні і такі, що управляють діагностично-рекомендаційним циклом. Це дозволить систематизувати дані про найбільш часті причини захворювань учнів і оперативно коригувати навчально-методичний матеріал для гнучкішого фізичного виховання учнів.

Наукова діяльність. Я вважаю, що наукова діяльність має бути спрямована на розвиток в таких напрямках, як робототехніка, біомеханіка живих систем і людини, біопротезування, проектування екзоскелетів, стилі управління опоро-руховим апаратом, методи синтезу програм фізичного навчання, системний аналіз. Отже, вимальовується перспектива подальших досліджень, саме з точки зору інформаційних управляючих систем. Це обумовлено тим, що окрім теоретичних знань про функціонування опорно-рухового апарату людини, у сфері фізичного виховання має місце серйозний прикладний аспект. А створення подібних систем неможливе без спостереження і проєціювання «живих» прототипів на механіку.

При оцінці сучасного етапу розвитку інформаційних технологій в нашій галузі, доводиться констатувати, що незважаючи на велику кількість напрямів їх застосування і публікацій, ці розробки носять приватний характер і не мають широкого поширення.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИХ ГУРТКАХ І СЕКЦІЯХ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ СТУДЕНТОК**

***Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В.***

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Висока інтенсивність темпу студентського життя, постійно зростаючий обсяг знань, умінь і навичок, які необхідно засвоїти під час навчання в університеті майже не залишають місця для фізичної активності, що негативно впливає на такий важливий показник сформованості особистості як культура рухів.

Особливості формування культури у дітей різного шкільного віку вивчали В. Завадич (1997), Л.Л. Лисенко, О. Медведєва (1998), М. Рожко (2006) та інші. Дослідниками було відзначено, що найбільш ефективно культура рухів формується за допомогою спеціальних фізичних вправ в молодшому та середньому шкільному віці, а до основних її складових віднесено координаційні якості та зовнішній вигляд. Але вплив занять в гуртках та секціях спортивно-танцювальної спрямованості на формування культури рухів студенток ще не був дослідженим, що й зумовило вибір теми дослідження.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження — вивчити вплив занять в гуртках та секціях спортивно-танцювальної спрямованості на формування культури рухів студенток.

Завдання дослідження: Розкрити основні складові культури рухів студенток та критерії їх оцінки. Визначити вплив занять у хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки на формування культури рухів студенток.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями, анкетування; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті дослідження було визначено вплив занять у спортивно-танцювальних гуртках і секціях на формування культури рухів студенток. Експеримент проводилося на базі Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковоро-

ди. В якості досліджуваних були студентки в кількості 45 осіб: дві експериментальні групи по 15 осіб у кожній та 15 осіб контрольна група. Досліджувані контрольної групи займалися ніякими видами спорту та не брали участі у роботі хореографічних чи танцювальних гуртків і студій. Досліджувані експериментальних груп двічі на тиждень займалися в хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки при університеті. До основних критеріїв культури рухів студенток було віднесено правильну поставу, пози й жести, міміку, пластичність та координованість рухів.

Правильність постави вимірювалася за модифікованим способом Drew, згідно якого правильність положення окремих частин тіла оцінювалася в балах: верхня й нижня частина тулуба по 12 балів. Для визначення правильності зберігання постави в русі було використано тест «динамічна постава» — ходьба по лавці, зберігаючи поставу, заздалегідь зафіксовану біля стіни. Уміння утримувати правильну поставу (не напружуючись) в процесі ходьби по лавці оцінювалося за п'ятибальною системою. Координованість і пластичність рухів оцінювалася за допомогою наступного тесту. Досліджуваний мав виконати певну серію рухів 4 рази підряд, основними показниками координованості рухів досліджуваного були час та якість виконання вправи.

Порівняння основних показників постави показало, що найкращими вони є в ЕГ1 (досліджувані, що займалися в хореографічно-танцювальному гуртку) і дорівнюють  $23,33 \pm 0,19$ , майже на такому ж високому рівні було оцінено поставу студенток, що займаються аеробікою —  $22,4 \pm 0,32$ , значно гіршими є показники постави студенток, що не займаються ні спортом ні танцями —  $19,0 \pm 0,14$ . Статистична обробка результатів дослідження показала, що вірогідно різняться між собою показники КГ і ЕГ1 та показники КГ і ЕГ2, а от показники ЕГ1 та ЕГ2 не відрізняються, що доводить позитивний вплив на поставу занять як в танцювально-хореографічному гуртку так і в секції аеробіки.

Оцінивши другий обраний показник культури рухів досліджуваних динамічну поставу, ми отримали такий самий результат. Так, у досліджуваних КГ динамічна постава була оцінена в  $3,53 \pm 0,22$ , у ЕГ1 —  $4,87 \pm 0,09$ , а в ЕГ2 —  $4,67 \pm 0,13$ . Порівняння цих показників показало вірогідну різницю між показниками динамічної постави КГ та ЕГ1, а також КГ та ЕГ2, а от при порівнянні ЕГ1 та ЕГ2

вірогідної різниці не було виявлено, що доводить однаково позитивний вплив занять у хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки на динамічну поставу, тих що займаються.

Координованість та пластичність рухів досліджуваних КГ були оцінені в  $7,38 \pm 0,63$ , досліджувані ЕГ1 отримали  $4,44 \pm 0,21$ , а досліджувані ЕГ2 —  $4,59 \pm 0,17$ , що свідчить про те, що найкращий результат за якість виконання тесту на координованість та пластичність отримали дівчата, які займалися в секції аеробіки, трохи від них відстають у координованості та пластичності рухів дівчата, що займалися у танцювально-хореографічному гуртку та зовсім низькі результати отримали досліджувані КГ, які ніякими видами спорту та танців не займалися. Вірогідність різниці між показниками координованості й пластичності досліджуваних КГ та ЕГ1, а також КГ і ЕГ2 була доведена статистично. ЕГ1 та ЕГ2 вірогідно не різняться.

Висновки. У результаті дослідження було визначено основні критерії, що визначають культуру рухів студенток, середних: правильна постава, пози й жести, міміка, пластичність та координованість рухів. Доведено, що студентки, які займаються у хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки мають значно кращу культуру рухів, зокрема у них краща постава у нерухомому положенні та динамічна постава, вони більш координовані і пластичні у своїх рухах.

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФЕХТУВАННЮ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ**

***Кривенцова І.В., Клименченко В.Г.***

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С.Сковороди

Фехтування — студентський вид спорту, який у Харківському НПУ викладається на чотирьох гуманітарних факультетах в обсязі годин які відводяться на навчальну дисципліну «Фізичне виховання». Актуальною є потреба методичного забезпечення курсу. Тому, розробка, впровадження і вдосконалення авторської методики викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами

фехтування», для досягнення головної мети — формування фізичної культури майбутнього фахівця [3], є провідним напрямком роботи секції фехтування.

Сучасне спортивне фехтування пройшло довгий шлях свого формування і вдосконалюється повсякденно у зв'язку зі зміною правил боїв на різних видах зброї, технічним і методичним забезпеченням. Здобутками фехтувальних шкіл «класиків»: В.Андрієвського, А.Богданова, Т.Клімова, Р.Чернишова та ін. і «новаторів»: В.Аркадьєва, К.Булочка, А.Пономарьова, І.Манаєнка, пізніше, Л.Сайчука, Д.Тишлера, М.Мідлера, Е.Сладкова, С.Парамонова та ін. є опис техніки, тактики і методик. Всі вони збігаються у висновку, що правильно організовані заняття фехтуванням, де, поряд зі спеціальною підготовкою, вирішуються загальні завдання покращення стану здоров'я, а також фізичних, моральних та вольових якостей, є ефективним засобом фізичного виховання і розвитку людини. Спеціальні дослідження підтверджують, що систематичні заняття фехтуванням позитивно впливають на збільшення рухливості основних нервових процесів, покращення реакцій на прості та складні подразники, швидкість реагування та орієнтування, умовно-рефлекторні зв'язки, процеси відновлення, тощо [1, 2].

Майбутні педагоги, повинні оволодіти знаннями, вміннями і навичками фізкультурно-спортивної діяльності, сформуванати власну фізичну культуру. І тому, відсутність необхідних професійних умінь в арсеналі молодого педагога (рефлексивних, діагностичних, аналітичних) і як наслідок невпевненість у своїх діях, має негативний вплив на навчально-виховний процес. Спортсмени-фехтувальники часто не замислюються з якою метою виконується той чи інший прийом, як зробити так, щоб він став найбільш корисним у бою, вони часто просто відтворюють дії, яким їх вчить тренер. Майбутні педагоги вивчаючи будь яку дисципліну, в тому числі і фехтування, мають не тільки зрозуміти і засвоїти її основні положення, а й зуміти навчити її змісту інших. Ще однією з важливих відмінностей академічних занять від тренувальних є обмежена кількість часу відведеного на роботу під керівництвом викладача. Студенти займаються 2 або 4 години на тиждень (залежно від навчальних планів), на відміну від спортсменів у яких тренування проводяться від 6-8 годин на тиждень з поступовим збільшенням у залежності від рівня спортивної кваліфікації. Форми проведення занять майже не відрізняються, але

індивідуальний урок, головний у роботі зі спортсменами, у студентів замінений на взаємні уроки, також груповий урок стає переважним. Об'єктивно існує потреба в тому щоб студенти не тільки оволоділи багатьма складними за координацією рухами, але й розвили широкий комплекс спеціальних рухових якостей і тактичних здібностей, що значно ускладнює педагогічні завдання і вимагає певної послідовності в процесі навчання. Особливість методики викладання фехтування студентам ВПНЗ полягає у застосуванні цілісного підходу до навчання, що передбачає врахування викладачем усіх сторін навчального процесу педагогічного ВНЗ, включаючи спеціалізацію та специфіку факультетів.

Основними формами взаємодії між студентами-педагогами на заняттях з фехтування є взаємні уроки, під час яких проявляються риси що притаманні майбутньому вчителю: позитивне ставлення один до одного, взаємна підтримка, взаємне доповнення, співпраця, взаємна оцінка, змагання. Все це сприяє готовності студентів до педагогічної діяльності, бажання проявляти творчий підхід, ініціативу і самостійність. Майже всі студенти при вивченні окремих прийомів та дій припускаються значних помилок. Основними причинами цього є недостатня фізична підготовленість і як наслідок, швидка втомлюваність і сором'язливість при виконанні незнайомих рухів. Специфікою фехтувальної техніки є великий об'єм спеціальних рухів у бойовій стійці, при цьому, м'язи ніг, рук та тулубу потребують тривалих статичних напружень. Для невідготовлених студентів, а таких більшість, це складно, що призводить до помилок. Проаналізувавши причини виникнення помилок, можна систематизувати методи їх подолання наступними чином: використання спеціальних вправ для виховання статичної витривалості окремих груп м'язів; доступне, вмотивоване пояснення і формулювання уяви про мету руху; виконання вправи за частинами; залучення студентів до самостійного контролю за власними рухами; виконання фехтувальних вправ перед дзеркалом, із заплученими очима, на вузькій поверхні; вивчення нових прийомів і дій на тлі фази найвищої працездатності.

На першому курсі основним змістом навчального процесу є розвиток, корегування і підтримка особистісних фізичних якостей студентів, ознайомлення з методикою самоконтролю під час занять фізичними вправами, вивчення й вдосконалення техніки виконання основних фехтувальних рухів. В роботі з першокурсниками потрібно

широко використовувати словесні методи і методи показу фехтувальних прийомів та дій; вправи які передують основним, методичні прийоми фіксації кінцевих положень прийому та його складових частин, використання допоміжних снарядів і тренажерів.

На третьому та четвертому курсі більшість уваги приділяється самостійному проведенню загальної та спеціальної розминки, взаємним урокам, вирішенню тактичних завдань під час навчально-тренувальних боїв, які є основним засобом формування вольових якостей. Поступово збільшується кількість вправ, які закінчуються навчально-тренувальними боями, що складаються з атак, захистів, відповідей та контрвідповідей. Неможна довго зациклюватися на техніці, це знижує цікавість студентів до будь якої рухової діяльності. Враховуючи те, що студенти не мають однакової мотивації, заняття будуються так, що на кожній парі представлені різноманітні види фізичних вправ.

Методика викладання фехтування студентам у практиці ВПНЗ має загальні і окремі (для кожного рівня підготовки) особливості. Загальними є підходи і принципи виховання, як керівні положення навчально-виховного процесу. Спільною для всіх рівнів підготовки є мета — формування фізичної культури майбутніх педагогів.

Таким чином, навчання фехтуванню це складний педагогічний процес, в якому використовуються різноманітні засоби та методи фізичного виховання, як загально-педагогічні, так і спеціальні. Методика навчання фехтуванню має охоплювати всі сторони навчально-виховної роботи.

### Список літератури

1. Фехтование / под общ. ред. В.А.Аркадьева. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 485с.
2. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры / под ред. Тышлера Д.А. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 336с.
3. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III — IV рівнів акредитації (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 14 листопада 2003 року, № 757).
4. Фізичне виховання: [навчальний посібник] / С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, М.О. та ін. — К.: Центр учбової літератури, 2007. — 182с.

## **ВЖИВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ДІЇ ПРАЦІВНИКАМИ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

**Лікаренко О.О.**

Харківський національний  
університет внутрішніх справ.

Вступ. Діяльність працівників правоохоронних органів часто відбувається в напружених, конфліктних ситуаціях, за небезпечних для життя обставин, такі екстремальні ситуації активного прояву потребують негайного припинення шляхом фізичної дії, якщо інші способи не допомагають припинити незаконні дії.

Основним змістом ближнього бою є ведення протиборчими сторонами вогню із стрілецької зброї і рукопашної сутички, як із застосуванням зброї або підручних засобів, так і без них на дистанціях безпосереднього зіткнення та нейтралізації супротивника. Тому застосування фізичних дій пред'являє всезростаючі вимоги до співробітника органів внутрішніх справ, до його майстерності, фізичної і психічної підготовленості, а значить і їх базовим, фундаментальним складовими є психологічна, функціональна технічна та тактична підготовка.

Мета дослідження: Підвищення працівниками органів внутрішніх справ застосування фізичної дії за рахунок розвинення швидкісно-силових здібностей.

Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничною напруженою м'язів, що проявляється з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, що виконуються зі значною швидкістю, але що не досягає, як правило, граничної величини. Вони проявляються в рухових діях, в яких разом зі значною силою м'язів потрібно і швидкість рухів (наприклад, відштовхування в стрибках в довжину і у висоту з місця і з розгону).

Силові і швидкісно-силові здібності залежать від міри міжм'язової і внутрішньом'язової координації більшою мірою, чим від м'язової маси. Наприклад, у нетренованої людини навіть при максимальному зусиллі в роботу включається одночасно не більше 20% його м'язових волокон.

При систематичних силових вправах можна включити в роботу практично 100% -а кількість м'язових волокон. Чим більше зу-

силля (сила), прикладене до маси, тим більше швидкість, з якою рухається ця маса. Таким чином, сила скорочення м'язів впливає на швидкість руху : чим більше сила, тим швидше рух. У рукопашному бою цінується швидкість і різкість проведення прийомів. Швидкість перемагає повільність, а спритність перемагає скутість. Без спритності в діях руками і ногами, без координації і узгодженості рухів усього тіла, без швидких ухилів і контратак дуже важко добитися поставленої мети. Ось чому, вправи для розвитку швидкості виконання прийомів — це один з важливих способів підвищити вашу здатність до ведення рукопашної сутички. Швидкість має на увазі, по-перше, швидкість виконання прийомів і, по-друге, швидкість реакції. Основи швидкісно-силової підготовки складають: 1) абсолютна сила, як максимальне м'язове зусилля, яке можна розвивати в статичному і динамічному режимі; 2) вибухова сила як здатність м'язів досягати максимуму прояву сили по ходу руху в можливо менший час; 3) швидка сила, яка багато в чому обумовлює швидкісні можливості; 4) силова витривалість як здатність здійснювати тривалу м'язову напругу не знижуючи інтенсивність виконання вправи для розвитку швидкості.

Основна мета — значне підвищення об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень, у тому числі і швидкісно-силових. Основне завдання — максимальне використання тренувальних засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Значно зростає число занять в тижневих мікроциклах. Засоби, методи, режим роботи м'язів, величина опорів, інтенсивність виконання вправ, кількість повторень, тривалість і характер відпочинку дають можливість розв'язати в методичному плані важливу проблему спеціальної підготовки, яка багато в чому зумовлює ріст спортивних результатів. Основні методи: метод повторного виконання силової вправи з тими, що обтяжили малої і середньої ваги, метод повторного виконання статичного і динамічного силових вправ, комбінованого і кругового методи. Виконання значного об'єму швидкісно-силових вправ на цьому етапі перешкоджає стабілізації рівня швидкості; виникненню так званого «швидкісного бар'єру» Провідна роль в процесі збільшення швидкості бігу має бути відведена методу повторного використання швидкісно-силових вправ.

Швидкісно-силові якості збільшуються за рахунок збільшення сили або швидкості скорочення м'язів або обох компонентів. Зазви-

чай найбільший приріст досягається за рахунок збільшення м'язової сили.

Висновок:

Для ефективного розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно враховувати їх фізіологічні особливості. Передусім, потрібна звертати увагу на сенситивні періоди розвитку. Якщо в цей час не розвивати швидкість, то в подальші роки, виникле відставання важко ліквідувати. Також слід враховувати енергозабезпечення швидкісно-силової роботи для того, щоб попередити стомлення спортсмена або ж співробітника ОВД і раціонально побудувати тренування.

На тренуванні, окрім вправ на розвиток сили і швидкості, слід застосовувати швидкісно-силові вправи. Вони сприяють більше кращому розвитку швидкісно-силових якостей.

## **ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ «ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ» У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

***Марченко С.І.***

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми. «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» викладається одним із перших у вищому навчальному закладі для майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту та покликаний комплексно представити галузь їх майбутньої професійної діяльності та особливості організації навчального процесу у вищій школі.

«Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт», як навчальна дисципліна, логічно пов'язана з іншими дисциплінами, що вивчаються студентами вузів: історією фізичної культури, теорією і методикою фізичної культури, організацією і методикою оздоровчої фізичної культури, організацією і методикою масової фізичної культури та ін. Одночасно, «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне

виховання і спорт» є базовим предметом для подальшого вивчення основ наукової діяльності, фізичної реабілітації, управління у сфері фізичного виховання, спортивної метрології, теорії і методики юнацького спорту, теорії і методики олімпійського спорту тощо.

Аналіз публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить, що перед вітчизняною системою освіти ставляться нові задачі по підготовці висококваліфікованих спеціалістів, здатних засвоїти новітні технології, та оволодіти високою мобільністю і адаптацією до виробничих і соціальних вимог, що постійно змінюються [1, 2, 3]. Крім того, в умовах відновлення всіх сфер життя, наголос все більше робиться на якість освіти, на особистісну орієнтованість навчального процесу, його інформатизацію, визначальну важливість освіти у забезпеченні сталого людського розвитку.

Необхідність цих процесів диктується Європейською орієнтацією України загалом та входження її у Європейське освітнє і наукове поле зокрема. Україна здійснює модернізацію освітньої діяльності в контексті Європейських вимог [3].

Зв'язок з науковими програмами. Робота виконана згідно плану НДР Харківського національного університету ім. Г.С.Сковороди.

Мета дослідження — розробити програму курсу «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» для освітньо-кваліфікаційного рівня 6.01020101 — бакалавр.

Методи дослідження — вивчення літературних джерел і програмно-нормативних документів, теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних, системний підхід.

Основні результати дослідження. Концепція курсу «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволяє сформувати у студентів знання та уявлення про сферу своєї майбутньої професійної діяльності та про професії фахівців галузі фізичної культури, а також уміння і навички з самостійної та науково-дослідної роботи зі спеціальності.

Виконання програми здійснюється у формі лекцій і семінарських занять, індивідуальної та самостійної роботи.

Програма курсу «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» має два модулі: 1. Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності. 2. Система вищої освіти та кадрове забезпечення галузі фізичної культури і спорту. До кожної теми модулів

надаються контрольні питання, знаходження відповідей на які дає можливість здійснювати самоконтроль за якістю знань.

Розподіл навчальних годин за видами навчальних занять наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Структура залікового кредиту

№ з/п	Теми модулів	Кількість годин, відведених на:				
		Лекції	Семінарські заняття	Самостійну роботу	Індивідуальну роботу	Разом
Змістовний модуль I. Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності						
1	Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності	1	0,5	0,5		2
2	Галузева термінологія	1	0,5	0,5		2
3	Міжнародний спортивний рух		1	1		2
4	Фізкультурно-спортивний рух в Україні		1	1		2
5	Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури	1	1	1	1	4
6	Система фізичної культури в Україні. Організаційні засади, структура та матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні	1	2	1	1	5
Змістовний модуль II. Система вищої освіти та кадрове забезпечення галузі фізичної культури і спорту						
1	Система кадрового забезпечення галузі	1	2	2	1	6

## МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

2	Професійна діяльність в галузі фізичної культури	0,5	0,5	1	1	3
3	Професійна діяльність учителя фізичної культури, тренера-викладача	1	1	2		4
4	Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації	0,5	0,5	2		3
5	Організація навчального процесу у вищих навчальних закладах	1	2	2	1	6
6	Основи науково-дослідної роботи	1	2	2	2	7
7	Входження України в Європейський освітній простір	0,5	2	1	2	5,5
8	Навчання і побут студентів вищого навчального закладу	0,5	2	1		3,5
	Разом годин, з них:	10	18	18	9	55

Програма спрямована на реалізацію навчального плану і передбачає виконання студентами системи завдань: підготовку доповідей, співбесіди та дидактичне тестування за темами, підготовку та захист індивідуального науково-дослідного завдання, складання заліку у I семестрі.

### Висновки

1. Розроблена програма навчальної дисципліни «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт».
2. Зроблений розподіл навчальних годин за модулями і видами занять з дисципліни «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт».
3. Встановлені критерії оцінювання знань у системі ECTS.

### Література

5. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник. — Харків: «ОВС», 2005.

6. Заходи щодо реалізації положень Болонської декларації у системі вищої освіти науки України (Наказ МОН України № 49 від 23.01.2004 р).
7. Тимчасове положення про організацію навчального процесу у кредитно-модульній системі підготовки фахівців (Наказ МОН України № 48 від 23.01.2004 р).

## **ПИТАННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

***Міненко А.О., Жара Г.І., Кійко Т.Б., Ващенко Л.І.***  
Чернігівський національний педагогічний  
університет імені Т.Г.Шевченка

Як уже відзначалося, об'єктом вивчення валеології є здорова людина й людина, яка знаходиться в стані передхвороби, предметом вивчення — її здоров'я. Для дослідження здоров'я, необхідно зрозуміти феномен людини, принципи її організації. Однак цілісного, системного розуміння природи людини до останнього часу не могла дати медична наука, яка є однобічно зорієнтованою на дослідження переважно фізичного тіла. Проте разом з цим, цілісний, системний підхід до людини розроблявся ще на зорі цивілізації. Ці знання при сучасному їх читанні розширюють і поглиблюють наукову концепцію про світ і людину, її розвиток та доповнюють системне уявлення про людину. На сьогодні наукою здійснюється переклад стародавніх істини на мову сучасності, взявши за основу наукові досягнення, насамперед, квантової фізики, нейрофізики й психології. Дослідження останніх двох десятиліть до яких ввійшли голограмний принцип побудови Всесвіту, голограмна модель свідомості людини, уявлення про людину як носія всієї інформації Всесвіту, (таких вчених як К. Прибрам, Д. Бом, І. Пригожий, Р.Шелдрейк, В. Вульф тощо), дозволяють наблизитися до розуміння людини як мікрокосму. Згідно до цих поглядів людина перебуваючи в інформаційно-енергетичних потоках, має власне силове поле, яке є відповідальним за самореалізацію індивіду як системи. Думки людини розглядаються як живі голограми з формотворчою функцією, а розвиток свідомості як розви-

ток що підпорядковується загальному закону Всесвіту. Знайдено внутрішньоклітинний субстрат, що приймає, фіксує й відтворює інформацію. Це елементи цитоскелету — мікроканали. Оскільки мікроканали мають усі клітини організму, цей факт розширює уявлення про шляхи передачі інформації та характер інформаційних впливів на людину [1,2,6,7].

До сучасного феноменологічного розуміння людини можна наблизитися за допомогою системного підходу. Система являє собою сукупність елементів і зв'язків між ними, що функціонують як єдине ціле і мають єдину мету функціонування. Людина — це система з пірамідальним принципом будови. Слідом за древніми греками ми виділяємо в ній три рівні — нижчий, тілесний (від гр. Soma — тіло), середній, психічний (від гр. Psyche — душа) і вершину — духовний елемент (від гр. Nous — дух). Про останній елемент стало можливим говорити тільки завдяки досягненням глибинної й трансперсональної психології, вони дозволили проникнути у вищу ірраціональну творчу сферу, яку прийнято називати надсвідомістю. Саме цю сферу освоюють адепти духовних традицій. Піраміда має свої закони організації. Організація ця ієрархічна, а визначальним елементом, який задає режим діяльності всієї системи, є вершина. Взаємовідносини між елементами піраміди підпорядковуються законам гармонії (правило «золотого перетину»). Ці особливості системи забезпечують її динамічну стійкість і можливість розвитку [5,8]. Людина є частиною Світу, вона входить до нього як одна з підсистем. У свою чергу, в середині себе, в середині своєї біологічної структури, людина має так звані мінісистеми — подоби, в яких відображується весь організм. Це райдужна оболонка ока, вушна раковина, язик, слизова оболонка носа, шкіра (волосяна частина голови, долоні, ступні). Відслідковуючи зміни в цих структурах, можна проводити діагностику стану здоров'я, а впливаючи на них — коректувати відхилення. Елементарною мінісистемою подоби організму є жива клітина [1,4,5]. Кожний із трьох рівнів системи «Людина» розглядається як підсистема, з тим самим принципом організації, що й ціла система. У підсистемах першого порядку, в свою чергу, виділяються підсистеми другого порядку і т.д. Підсистеми всіх порядків функціонують у відносно автономних режимах, але при суворому дотриманні принципів взаємозв'язку й підпорядкування нижчого рівня вищому. Принцип взаємозв'язку виявляється як у взаємних впливах різних підсистем, так і в наявності в них загаль-

них блоків, тобто у взаємоперехресуванні. Тому одна підсистема неминуче втягує в роботу іншу, і людина реагує на будь-які впливи як єдине ціле. Дослідження людини, як єдиного цілого, складає принцип холізму (цілісності).

Основу валеології складає феномен життя, тому людина є вищою формою реалізації цього феномену. Це означає що людина здатна пізнавати і відбивати через себе картину оточуючого світу, відчувати своє власне місце в суспільстві, самовиявлятися через соціальну активність, що свідчить про вищу форму інтеграції людини, тому ці якості можна використовувати при оцінюванні психічних та соціальних (духовних) аспектів здоров'я. Таким чином, здоров'я це категорія не тільки медико-біологічна, а й соціальна (духовна) [3,5].

Біологічна сутність здоров'я полягає в здатності біосистеми «Людина» 1) до самоорганізації — самовідновлення, саморегуляції, самовідтворення, компенсації і 2) до саморозвитку. Важливо пам'ятати, що біологічна складова людини є реалізатором її психічної, соціальної й духовної складової [2,8].

Формування культури здоров'я щонайменше містить у собі три основних моменти. По-перше, виховання і перевиховання людини, перехід їх життєвих цінностей з егоцентричної площини в альтруїстичну. По-друге, визнання ролі високої, доброї, розвиваючої, творчої цілі в житті людини як фактора гармонізації її психіки, а отже, і тіла. По-третє, визнання значення волі і віри індивіда в управлінні своїм здоров'ям. Людина — єдина жива істота на Землі, яка усвідомлює себе, й усвідомлення є інструментом її еволюції. Тому ставлення людини до свого життя і свого здоров'я, як необхідної умови для самореалізації, не повинно бути стихійним, а має бути усвідомленим.

## Література

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова — Киев: Здоров'я, 1998. — 248 с.
2. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье. / И. И. Брехман Л.: Наука, 1987. — 125 с.
3. Державний стандарт середньої освіти України «Валеологія» (проект) // Освіта України. — №26. — 1997. — 27 червня. — С.6 — 9.
4. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в европейском регионе ВОЗ: Введение / Европейская серия по достижению здоровья для всех. — Копенгаген: (ЕРБ)ВОЗ, 1999. — 310 с.

5. Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста. — СПб.: Специальная литература, 1996. — 454 с.
6. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників. — Інформаційний Вісник, Вища освіта. — № 6. — 2001. — С. 34 — 38.
7. Медико — біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під ред. П. Д. Плахтія. — Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський ДПУ, інформаційно-видавничий відділ, 2000. — 408 с.
8. Освітні технології: Навч. — метод. Посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; За заг. ред. О. М. Пехоти. — К.: А.С.К., 2002. — 255 с.

## **КОНТРОЛЬ И ОПТИМАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПАРАМЕТРАМИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД ВУЗОВ**

***Наумец Е.А., Залойло В.В.***

Киевский национальный университет  
строительства и архитектуры

По-видимому, нескоро ещё удастся составить достаточно полное и единое представление о том направлении развития тактического рисунка игры студенческих футбольных команд, которое в полной мере раскроет технические и функциональные возможности студентов-спортсменов и удовлетворит их тренера. Вместе с тем, некоторые из этих направлений в последние годы начали проявляться наиболее чётко. Прежде всего, это касается возрастания скорости выполнения двигательных действий с максимальным использованием игрового пространства. Эти обстоятельства предъявляют повышенные требования к сенсомоторной функции студента-спортсмена, специализирующегося в игровых видах спорта, так как, например, передвижение с мячом и без него, приёмы, дозированные подкручивания, прямолинейные, короткие и длинные передачи мяча и т.д. осуществляются в условиях часто меняющихся игровых ситуаций и строгой регламентации по пространственному, временному и силовому признакам движения. Именно от умения на

большой скорости, при высокой интенсивности ведения игры тонко дифференцировать мышечные усилия во времени и пространстве во многом зависит успех в осуществлении разрушительных действий в обороне и создании голевых ситуаций и их реализации в нападении, что, в свою очередь, позволяет с достаточной полнотой и чёткостью выполнять намеченный тренером тактический рисунок игры.

В связи с этим несомненен интерес к разработке методики контроля и управления способностью студентов-спортсменов, специализирующихся в футболе, дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры своих двигательных действий. С этой целью нами осуществлена комплексная разработка, позволяющая в лабораторных и естественных условиях практики регистрировать указанные параметры при выполнении любых двигательных действий студентов-спортсменов.

Одним из основных методов управления динамикой и соотношением пространственных, временных и силовых параметров движения являлись модели тренировочных уроков с различной, заранее задаваемой программой ответных реакций систем организма — «А», «В», «Д» (авторы указанной программы — А.М. Зеленцов, О.П. Базилевич, В.В. Лобановский). В качестве объекта наблюдений были избраны члены студенческой сборной команды по футболу Киевского национального университета строительства и архитектуры.

Первое тестирование, проведенное в начале подготовительного периода, показало, что у студентов-спортсменов величины ошибок при воспроизведении пространственных (Р), временных (t) и силовых (F) параметров заданных движений распределялись так: Р — 24,3%; t — 29,3%; F — 39,9%. Из приведенного видно, что студенты-спортсмены неодинаково умеют дифференцировать отдельные характеристики: лучше — пространственные и хуже — мышечные.

При выполнении специальных упражнений-тестов установлено, что успешное попадание мячом в заданную цель зависит от уровня сократительной способности мышц и дифференцировки силовых, пространственных и временных параметров движений (коэффициент корреляции, соответственно, равен 0,795; 0,801; 0,769; 0,481).

Скорость перемещения игрока на короткие расстояния также в большей степени зависит от уровня сократительной способности мышц ( $r=0,805$ ) и дифференцировки силовых ( $r=0,721$ ) и пространственных ( $r=0,582$ ) параметров двигательного действия. Это позволило нам для оценки технической подготовленности студентов-футболистов из многочисленных упражнений выделить следующие:

1. Бег на 20 метров с предварительного разбега и на ту же дистанцию — с ведением мяча с обводкой стоек (разница во времени может служить критерием техники ведения мяча).

2. Попадание мячом в заданную цель с разного расстояния и положения игрока, ногой или головой, с дифференцировкой силы и направления удара (максимальной,  $3/4$  и  $1/2$  усилия) и с различным лимитом времени.

3. Прыжки с максимальным усилием вверх и в длину с места и с возвышения, с последующими прыжками в  $3/4$  и  $1/2$  усилия (отклонения от заданных величин свидетельствуют о способности к дифференцировке усилия).

4. Выполнение различных двигательных действий с последующим вос-произведением заданного времени.

Следует отметить, что выявленный уровень соотношения пространственных, временных и силовых характеристик движений не всегда давал возможность реализовать заданную программу действий из-за значительных величин ошибок, допускаемых при дифференцировке движений. Это выражалось в низкой надёжности и точности попадания мячом в цель, в большой разнице времени пробегания дистанции с мячом и без мяча и т.п. Учитывая ранее полученные нами данные о том, что каждой тренировочной модели урока присуще создание определённых соотношений изучаемых параметров (а именно: модель «А» вызывает улучшение временной и ухудшение пространственной и мышечной дифференцировки заданного упражнения; модель «В» способствует улучшению мышечной и пространственной, но некоторому ухудшению временной характеристики; модель «Д» в большей степени позволяет удерживать достигнутое соотношение всех трёх параметров с некоторой тенденцией к улучшению пространственной дифференцировки), мы в первой половине подготовительного периода тренировочного процесса предложили определённую последовательность повторения этих моделей. Одновременно преследовалась цель развития функциональных возможностей организма футболистов, обеспечивающих повышение уровня скоростных качеств, специальной выносливости, прыгучести, координации и т.д. на фоне решений технических задач. При этом большую часть тренировочного времени занимала модель «А» (53%) и меньшую — «В» и «Д» (соответственно 20% и 27%).

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ**

**Новікова М. О., Забора А. В.**

Харківський національний  
університет внутрішніх справ

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. XXI століття характерне розвитком технологічного прогресу. Майже кожна дитина має вдома комп'ютер та інтернет, тому багато часу проводять сидячи, а в наслідок цього страждає десятками фобій і фізично ослаблена. Проблеми фізичного виховання і здоров'я населення відносяться до числа найактуальніших проблем державного будівництва, зміцнення держави, становлення її політичної, економічної та соціальної незалежності. Тому ми вважаємо, що дітям та підліткам просто необхідно виконувати елементарні гімнастичні вправи.

Гімнастика — один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок.

Завдяки доступності, ефективності й емоційності вправ на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання типові для фізичного виховання в цілому. Вплив фізичних вправ багатобічний, зумовлений низкою факторів і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому фізичні вправи є основними і специфічними засобами фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Вони мають значення підготовчих до окремих видів спорту, до окремих спортивних вправ і використовуються як допоміжні для розв'язання певних завдань на будь-яких уроках (для розминки, дихальні вправи, для розслаблення м'язів). Засоби гімнастики і методи, які вона використовує, застосовуються для розв'язання завдань фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), у побуті («зарядка»), у лікувальних закладах (лікувальна гімнастика). Гімнастика є одним із засобів спеціальної і загальної фізичної підготовки спортсмена.

Мета роботи — довести, що гімнастичні вправи найважливіші й найефективніші засоби фізичного виховання людей усіх вікових груп.

Основні результати дослідження. Найголовніше місце у фізичній культурі займає система фізичного виховання. В процесі його вирішуються завдання зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку фізичних якостей, формування і вдосконалення рухових навиків і спортивної майстерності, розвиток рис моральності, здорових естетичних смаків і прищеплення гігієнічних знань і навиків.

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, тобто спеціальні рухи і більш менш складні види рухової діяльності. Гімнастика являє собою сукупність спеціально відібраних фізичних вправ для впливу на організм людини, щоб змінювати її здоров'я і моральні якості, а також усувати фізичні вади. Вона створена на основі багатовікового досвіду та досягнень сучасної науки в області фізичного виховання. В процесі заняття гімнастикою найбільш успішно вирішуються задачі всебічного фізичного розвитку та вдосконалюються рухові можливості людини. Різноманітні вправи благотворно впливають на всі ланцюжки рухового апарату, на всі групи м'язів та системи органів. І тому не випадково люди, що регулярно займаються гімнастикою, відрізняються рівномірним розвитком мускулатури, гарною осанкою та вправними рухами.

Гімнастика є найкращим засобом підвищення життєдіяльності та працездатності, а також оздоровлення та активного відпочинку. Це найбільш ефективний засіб продовження життя, підтримання життєздатності всіх органів людини. Велике значення гімнастики також як засіб естетичного виховання людини. Ефективність технічного виконання інших видів фізичних вправ визначається кількісними мірами: секундами, хвилинами, метрами та ін., в той час, як гімнастичні вправи оцінюються захопленням від їх виразного, технічно правильного виконання.

Гімнастика — це яскравий приклад з'єднання розумової освіти та фізичного виховання. Процес навчання оснований на широкому використанні аналізу та синтезу рухів, на вихованні вмінь володіти та керувати своїми діями, на творчому створенні нових рухових координат, на розвитку пізнавальних здібностей.

Висновки. В системі фізичного виховання одним із найважливіших засобів являється гімнастика. Основна гімнастика не ставить вузької мети досягнення спортивних результатів. Вона спрямована, перш

за все, на формування організму, що зростає та підвищення його життєдіяльності. За їх допомогою можливо по різному впливати на фізичний розвиток дітей шкільного віку та навчати їх основним життєво важливим руховим навичкам. Виховання фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити понад можливе для себе, здивувати оточуючих своїми можливостями.

### **ВПЛИВ ПРОГРАМ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ З НАВАНТАЖЕННЯМИ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ**

**Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Огарь Є. Г.**  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

Актуальність. Здоров'я підростаючого покоління формується під впливом біологічних і соціальних чинників. Через це сучасна молодь стає все слабкішою, у плані фізичного стану. Таким чином, сьогодні великий інтерес представляє питання впливу фізичних вправ на фізичний розвиток і рухову підготовленість молоді людини.

Мета дослідження полягала у розробці тренувальних програм з атлетичної гімнастики з навантаженнями різної спрямованості для факультативних занять з фізичного виховання в ПТУ й науковому обґрунтуванні ефективності їх використання для корекції фізичного розвитку і вдосконалення рухової підготовленості юнаків 15-17 років.

Завдання. 1. Розробити і застосувати на факультативних заняттях з фізичного виховання в ПТУ методику, з застосуванням засобів атлетичної гімнастики, спрямовану на корекцію фізичного розвитку і вдосконалення рухової підготовленості юнаків 15-17 років. 2. Визначити ефективність експериментальної методики тренування для корекції фізичного розвитку і вдосконалення рухової підготовленості юнаків 15-17 років.

Організація дослідження. До експериментальної групи 1 і контрольної групи 1 увійшли підлітки з надлишковою масою тіла, індекс маси тіла яких був більше середніх показників для цієї вікової групи. Експериментальна група 2 і контрольна група 2 склались з юнаків з середніми показниками індексу маси тіла.

Тренувальна програма в експериментальній групі 1 була спрямована на зниження жирової маси тіла. В експериментальній групі 2 акцент тренувальної програми зводився до розвитку абсолютної сили. В контрольних групах за мету ставилось збільшення м'язової маси тіла.

Результати дослідження. Тренувальна програма експериментальної групи 1 вплинула на зниження індексу маси тіла. Відбулось значне зменшення жирової маси, а також збільшення відсотку м'язової маси в загальній масі тіла. Також покращились показники витривалості юнаків.

Підсумкові результати експериментальної групи 2 показують мінімальні зміни в антропометричних вимірюваннях, з одночасним суттєвим зростанням абсолютних силових показників.

Спостерігається декілька різних вплив тренувальної програми контрольних груп на динаміку фізичного розвитку. В першій групі відбулась помірна динаміка фізичного розвитку і рухової підготовленості юнаків. В другій контрольній групі відбулись значне збільшення розміру грудної клітини, індексу маси тіла, збільшилась м'язова маса тіла, а також збільшились абсолютні силові показники при помірному збільшенні відносних показників.

Висновки. 1. При складанні тренувальних програм з атлетичної гімнастики, для корекції фізичного розвитку і удосконалення рухової підготовленості юнаків, необхідно враховувати, що спрямованість впливу програми залежить від характеру виконання вправ, величини обтяження, кількості підходів і кількості рухів у одному підході, інтенсивності виконання вправ, тривалості та характеру інтервалів відпочинку.

2. Методика, яка включає в себе вправи з помірними обтяженнями при великому дозуванні з інтенсивним виконанням вправ і скороченими паузами відпочинку між підходами суттєво впливає на зниження жирової маси і нормалізацію загальної маси тіла та індексу маси тіла у юнаків з надлишковою вагою, при цьому покращується їх витривалість.

3. Методика, спрямована на виконання вправ зі значними обтяженнями, з дозуванням у підході 1-5 рухів, з чергуванням вправ у динамічному та ізометричному режимах, з продовженою тривалістю відпочинку між підходами суттєво впливає на розвиток абсолютних силових показників, що в свою чергу позитивно впливає на динаміку інших компонентів силової підготовленості, при помірному збільшенні антропометричних показників.

4. Методика, спрямована на виконання вправ з середніми обтяженнями, з помірною інтенсивністю їх виконання, переважно в

ізотонічному режимі, з тривалістю відпочинку між підходами 2 хв. здатна впливати на розвиток м'язової маси і сили м'язів юнаків. Але у юнаків з надлишковою жировою масою тіла відбувається менш виражена динаміка фізичного розвитку і рухової підготовленості ніж у юнаків з нормальною масою тіла.

5. Тренувальні програми з атлетичної гімнастики різної спрямованості є ефективним засобом впливу на корекцію фізичного розвитку та удосконалення рухової підготовленості юнаків, які можна розробляти індивідуально, в залежності від потреб впливу.

### Література.

1. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. — М : Физкультура и спорт, 1980 — 176 с.
2. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: У 4-х т.– Львів: НВФ «Українські технології», 2006. — Т.1.–С 141-144.
3. Основы валеологии / Под ред. В.П. Петленко. — К.: Олимпийская литература, 1998. — Кн. 1. — 433 с.
4. Петров В.К. Силовые упражнения в оздоровлении людей разного возраста/ В.К. Петров // Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 9-10. — С.7-8.
5. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти /Л.П. Сергієнко. — К.: КНТ, 2010. — 776 с.
6. Щур І.П. Бодибилдинг и фитнес / И.П. Щур, В.П. Щур, О.П. Щур. — Ростов н/Д : Феникс, 2004. — 215 с.

## **ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ПАРАМЕТРАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

**Россытчук И.А.**

Киевский национальный университет  
строительства и архитектуры

В последние годы практикой учебно-тренировочного процесса в вузах выдвинуто ряд задач, решение которых должно ука-

зать пути эффективного повышения спортивного мастерства студентов в возможно более короткие сроки с минимальной затратой физических и нервных сил. Одним из таких направлений является изучение возможностей совершенствования технической подготовки студентов-спортсменов.

В практике учебно-тренировочного процесса в вузах совершенствование двигательного навыка до сих пор ещё, в основном, сводится к структурному совершенствованию двигательных действий. В то же время известно, что при становлении и совершенствовании двигательного навыка устанавливается не только его структура, но и соответствующие его характеристики — пространственные, силовые, временные. Поэтому повышение уровня двигательной координации и достижение высокого технического мастерства невозможно без создания определённых соотношений между пространственными, силовыми и временными параметрами.

И контроль, и управление параметрами двигательной координации (ПДК) — ключевые в создании прочного вариативного двигательного навыка. Одним из методов управления соотношениями ПДК являются установки, формирующие в сознании студента-спортсмена в результате задач действия. Установка определяет последовательное развёртывание событий, актуальное регулирование динамики действия. Установка создаётся путём активного отбора информации и выбора оптимального поведения. Текущая информация определяет двигательную задачу. Задача в сочетании с информацией о состоянии в каждый момент определяет программу. По мере выполнения программы идёт её сличение с задачей и программой, выявляются согласования и вносятся уточнения, поправки.

Цель нашей работы состояла в том, чтобы определить оптимальные варианты управления соотношениями параметров двигательной координации в процессе технического совершенствования студентов-спортсменов при помощи задач действия.

Методика исследования основана на использовании специально сконструированного прибора — хронодиногониографа — конструкции (А.М. Зеленцова, Ю.Е. Ревенко, Б.Е. Дергоусова и С.М. Котовщюк). Этот прибор позволяет задавать и регистрировать множество различных показателей. В ходе исследования мы изучали количественные характеристики как произвольных, так и заданных величин: пространственные, временные, силовые параметры двигательной координации.

Испытуемые — новички и студенты-спортсмены высшей квалификации (в количестве 16 человек).

В настоящее время в практике работы при формировании и совершенствовании двигательного навыка, в основном, не обращают внимания на отдельные параметры двигательной координации, а создаётся установка на их проявление в комплексе. Как показали проведенные нами исследования, такой путь мало эффективен, поскольку имеет место недостаточно осознанное управление процессом формирования двигательного действия, образуется он во многом стихийно и отличается неустойчивым характером, особенно в условиях повышенного эмоционального и психического состояния. Значительно большие возможности могут открываться при использовании задач действия в процессе формирования и совершенствования двигательного навыка. Ещё в 1952 г. (!) А.Н. Крестовников придавал большое значение правильному определению ведущего анализатора на различных этапах тренировки. Параметрами управления в данном случае могут служить отдельные характеристики двигательной координации — пространственные, силовые, временные — как основные факторы, несущие информацию о двигательном действии.

Анализ полученных данных позволяет заключить, что при помощи задач действия удаётся более целенаправленно влиять на вновь создающийся навык и приближать его к необходимому, заданному. Однако наблюдаются три типа формирования соотношения ПДК — в зависимости от условий реализации двигательной установки. Первое соотношение ПДК — в условиях реализации двигательной установки, с тенденцией приближения к заданной величине всех параметров. Второе соотношение ПДК — когда реализация двигательной установки не наблюдается, с тенденцией к рассогласованию параметров. Третье соотношение ПДК — при скачкообразной реализации двигательной установки, с тенденцией незначительного приближения заданного параметра и удаления остальных от модели.

Исходя из вышеизложенного, мы считаем возможным сделать следующие выводы:

1. В основе как совершенствования, так и нарушения структуры двигательного акта лежит смена ритмической взаимосвязи между временными, силовыми и пространственными параметрами, что выражается в создании определённых соотношений между ними.

2. Каждой из стадий образования двигательного навыка как у новичков, так и у студентов-спортсменов высшей квалификации характерны свои определённые соотношения параметров двигательной координации.

3. Вид специализации накладывает отпечаток на способности студентов-спортсменов к дифференцировке пространственных, силовых, временных характеристик.

4. Наиболее оптимальными при формировании и совершенствовании двигательного навыка являются установки с задачами действия на пространство или усилие, а задачи действия на точностное выполнение временных характеристик упражнения не приводят к желаемому результату.

## **СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ДИТЯЧИХ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ УКРАЇНИ (ПЕРША ПОЛОВИНА ХХ СТ.)**

### ***Сніцин В.В.***

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання підлітків в Україні реалізується через фізкультурну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття фізичною культурою та спортом, участь у масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах. Але, як показує практика, ці форми фізичного виховання не можуть повністю покрити дефіцит рухової активності, який зараз спостерігається у підростаючого покоління. Подальші наукові дослідження фахівців з фізичної культури зараз спрямовані на знаходження нових та відродження тих форм, які були втрачені або несправедливо забуті. На наш погляд, особливо цікавим у цьому напрямку є перша половина ХХ ст., коли в Україні система фізичного виховання підлітків у дитячих громадських організаціях набувала становлення та розвитку.

Аналіз актуальних досліджень. Огляд історико-педагогічної та сучасної літератури свідчить, що вивчення змісту, форм та методів фізичного виховання підлітків у дитячих громадських організаціях

України першої половини ХХ ст. висвітлювалося у наукових працях та статтях Тисовського О. (1921), Москвіна О. В. (1934), Бляха В. А. (1935), Догмарової А. А. (1958), Вацеби О. М. (1997), Окаринського В. М. (2001), Волкової Н. П. (2001), Боднара Я. Б. (2002), Крука М. З. (2002), Трофим'яка Б. Є. (2003), Півня О. П. (2004), Анпілогової Т. Ю. (2008), Романовської Л. І. (2009), Гречішкіної О. С. (2010) та ін.

Виклад основного матеріалу. Вивчення та аналіз архівних матеріалів, педагогічної та спеціальної періодики, наукових праць, сучасної педагогічної літератури дозволили визначити чотири основних етапи у становленні та розвитку системи фізичного виховання підлітків у дитячих громадських організаціях України першої половини ХХ ст.:

- 1) 1900 — 1917 рр. — етап становлення;
- 2) 1918 — 1938 рр. — етап розвитку;
- 3) 1939 — перша половина 40-х рр. ХХ ст. — етап мілітаризації;
- 4) друга половина 40-х — початок 50-х рр. ХХ ст. — етап спортивно-масової спрямованості.

Фізичне виховання підлітків у дитячих громадських організаціях України, як система, бересвій початок разом з виникненням українського скаутського руху. На I досліджуваному етапі (1900 — 1917 рр.), починаючи з 1910 р., з'являються осередки скаутських організацій у Києві, Ялті, Харкові, Одесі та інших містах України. На західноукраїнських землях скаутська організація Пласт з'явилась у 1912 р.

Слід зазначити, що скаутські організації України на I досліджуваному етапі тільки починали своє існування, тому їх системи фізичного виховання були схожими та спиралися на систему фізичного виховання, яку розробив Р. Бейден-Пауелл — основоположник скаутського руху.

На II досліджуваному етапі (1918 — 1938 рр.) в Україні, після Жовтневої революції 1917 р., спостерігалися спроби з'єднати систему скаутизму з революційною ідеологією. Отже, у жовтні 1919 р. II з'їзд Російської комуністичної спілки молоді (РКСМ) ухвалив рішення розпустити організації скаутів. У той же рік була створена комісія з вивчення системи фізичного виховання скаутських організацій з подальшим застосуванням її у роботі з більшовицькими дитячими організаціями. А 19 травня 1922 р. II конференція РКСМ ухвалила рішення про масове створення піонерських загонів. З 1922 р. по 1938 р. піонерська організація знаходить нові шляхи у фізичному

вихованні підлітків. Так створюються піонерські табори, куди фізичне виховання виноситься на літні канікули, проводяться масові змагання з різних видів спорту, походи, складання норм комплексу БГПО, участь у спортивних святах, Спартакіадах тощо. Розвиток фізичного виховання дітей у громадських організаціях в Українській РСР став більш керованим процесом, тому, що саме у цей час урядом республіки ухвалюється ряд рішень, спрямованих на розвиток фізичної культури та фізичного виховання підлітків зокрема.

На землях Західної України, на відміну від Східної, діяла значна кількість дитячих громадських організацій. Найбільш масовими з них були Пласт, «Червоний піонер Західної України», «Організація української середньошкільної молоді західних земель України», гуртки «Рідної школи», «Доріст» при молодіжному товаристві «Сокіл», скаутське товариство «Бріт Трумпельдор» та ін., які у своїх системах виховання прагнули поєднати фізичне виховання з трудовим та національним, а також, з набуттям практичних навичок та формуванням культу фізичного здоров'я.

На III досліджуваному етапі (1939 — перша половина 40-х рр.), з початком в Європі Другої світової війни, фізичне виховання підлітків у дитячих організаціях набувало подальшої воєнізації. На це вплинуло прийняття закону «Про загальний військовий обов'язок» та затвердження нового, більш воєнізованого комплексу БГПО. У передвоєнні роки піонерська організація, під керівництвом комсомолу, стала проводити масову агітацію до лав фізкультурного та військово-спортивного рухів.

На IV досліджуваному етапі (друга половина 40-х рр. XX ст. — початок 50-х рр. XX ст.), після закінчення Другої світової війни, почалося відродження спортивно-масової роботи у піонерській організації. Знову стали проводитись спортивні змагання, працювати спортивні секції з різних видів спорту, відновися туристичний напрямок роботи. Піонерів та школярів через засоби масової інформації знову стали залучати до ранкової гігієнічної гімнастики, до регулярних занять фізкультурою та спортом, до активного проведення свого дозвілля. Крім того, у 1946 р. були внесені зміни до комплексу БГПО: виключені деякі військово-прикладні випробування, а нормативи комплексу треба було складати в умовах спортивних змагань. Таким чином, популярний серед підлітків комплекс БГПО вплинув на масовість дитячих спортивних змагань та дав імпульс на поширення роботи дитячих спортивних секцій.

Звичним явищем на IV досліджуваному етапі в Україні було проведення фізкультурних парадів під час святкування державних свят, у яких брали участь юні спортсмени. Також, масовості серед піонерів набирали легкоатлетичні кроси, спортивні ігри, лижні походи і перегони, плавання, технічні види спорту тощо. У 1955 р. у комплексі БГПО знову відбулись зміни. Ці зміни були спрямовані на спрощення нормативів та встановлення взаємозв'язку між комплексом і учбовими програмами по фізичній культурі у навчальних закладах.

Висновки. Вивчення і аналіз історико-педагогічної літератури та архівних документів дозволило зробити висновки, що становлення та розвиток системи фізичного виховання підлітків у дитячих громадських організаціях України першої половини ХХ ст. проходило у чотири етапи.

### Література

1. Анпілогова, Т. Ю. Піонерський табірний рух як форма політико-ідеологічного та виховного впливу на радянську молодь (на матеріалах Донбасу) [Текст] / Т. Ю. Анпілогова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. — 2009. — №21(184). — С. 4–8.
2. Гречішкіна, О. С. Воєнізація піонерського руху України у 1929 — 1939 рр.: ідеологія і практика [Електронний ресурс] // Збірник наукових праць. Гілея: науковий вісник — 2010. — Вип. 34: — Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Gileya/2010\\_34/index.html](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Gileya/2010_34/index.html)
3. Окаринський, В. М. Український скаутський рух (1911 — 1944 рр.) Дис... канд. іст. наук: 07.00.01 / В. М. Окаринський; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. — К., 2001. — 190 с.
4. Романовська, Л. І. Діяльність дитячих громадських об'єднань 20-30-х рр. ХХ століття на західноукраїнських землях як чинник соціального виховання підростаючого покоління [Текст] / Л. І Романовська // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Випуск 48. — Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2009. — С. 49–53.

## **ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ «ПЕДАГОГІКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

***Худолій О.М., Іващенко О.В., Карпунець Т.В.***

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

Педагогіка фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у навчанні і виховній роботі в процесі занять фізичними вправами. Знання вчителем педагогіки фізичного виховання є однією з умов розвитку його педагогічного мислення, творчого розв'язання проблем фізичного виховання, дозволяє йому засвоювати нові відомості, критично сприймати ті чи інші теоретичні положення і практичні дії, правильно оцінювати роль суміжних наукових дисциплін у реалізації завдань фізичного виховання, створювати основу для особистої педагогічної творчості.

Педагогіка фізичного виховання (ПФВ) — галузь педагогічних наук, що досліджує технологію, зміст, засоби, методи та організаційні форми навчання і виховання у різних типах навчально-виховних закладів.

Методологію ПФВ як педагогічної науки визначають:

- *філософська методологія* (загальні принципи пізнання і категоріальний апарат науки в цілому: методологічні функції виконує система філософських знань);
- *загальнонаукова методологія* (теоретичні концепції, які використовуються в багатьох наукових дослідженнях);
- *конкретно-наукова методологія* як сукупність методів, принципів дослідження, які використовує та чи інша наука.

Методологія виконує регулятивні і нормативні функції. Регулятивна (дескриптивна) методологія як вчення про структуру наукового знання, закономірності наукового пізнання є орієнтиром у дослідженні, а нормативна (прескриптивна) спрямована на регуляцію діяльності, тому переважають конструктивні задачі, пов'язані з розробкою позитивних рекомендацій і правил здійснення наукової діяльності. Дескриптивний ж аналіз має справу з ретроспективним описом уже здійснених процесів наукового пізнання (Блауберг, Юдін).

Основні напрямки досліджень:

- дидактико-методичні аспекти фізичної культури в дошкільному, загальноосвітньому та вищому навчальних закладах різних рівнів акредитації;
- становлення та розвиток системи навчання предмету та дисциплін курсів «фізична культура» та «основи здоров'я»;
- психолого-педагогічні основи навчання предмету та дисциплін курсів «фізична культура» та «основи здоров'я»;
- управління та організація навчального процесу і пізнавальної діяльності з предметів «фізична культура» та «основи здоров'я»;
- теоретико-методичні засади навчання предметів «фізична культура» та «основи здоров'я»;
- наукові основи оцінювання знань в процесі вивчення фізичної культури та основ здорового способу життя;
- проблеми формування спеціальних знань та рухових навичок у дітей та молоді в процесі навчання фізичній культурі, основам здорового способу життя;
- теорія та методика викладання курсів «фізична культура» і «основи здоров'я»;
- диференціація форм, засобів і методів фізичної культури та курсів викладання предметів з оздоровчим спрямуванням;
- методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та основ здоров'я.

ПФВ як навчальна дисципліна відноситься до групи дисциплін в яких провідним компонентом змісту освіти є наукові знання.

Для процесу навчання характерні дві моделі: модель А, в якій ознайомлення з фрагментом змісту освіти здійснюється за допомогою викладу лектора (інформативного або проблемного), і друга — модель Б, в якій ознайомлення здійснюється в процесі розв'язання студентами навчальних проблемних завдань (табл. 1.1).

Вибір тієї чи іншої моделі значною мірою залежить від того, який прийнятий у даному випадку шлях пізнання; від конкретно-емпіричного до абстрактно-теоретичного або від абстрактно-теоретичного до конкретного. Якщо рух матеріалу йде від емпіричного до теоретичного, то можлива як перша, так і друга моделі процесу навчання; що ж стосується сходження від абстрактного до конкретного, то такий шлях являє собою високий рівень складності і частіше потребує систематичного викладу. Модель Б у цьому випадку майже не застосовується.

Незважаючи на відмінність моделей, наповнення першого підетапу процесу навчання має в них схожі риси. У навчальних ситуаціях здійснюється актуалізація опорних знань і способів діяльності інтелектуального і практичного характеру, ознайомлення студентів зі значущістю матеріалу, що вивчається, роз'яснення плану його вивчення. Робота за моделлю А передбачає послідовні дії викладача й студентів, у разі роботи за моделлю Б вони об'єднані навколо постановки і прийняття проблеми.

Підетап пред'явлення і сприйняття знань чітко проявляється у роботі за моделлю А — це виклад лектора (або робота з підручником) із залученням засобів наочності, з опорою на попередні знання. У роботі за моделлю Б — це пошук студентами розв'язання проблемного завдання, запитально-відповідальна робота, бесіда, дискусія. Третій підетап більш чітко проявляється у роботі за моделлю Б, коли підбиваються підсумки розв'язання проблемного завдання, і менш — у роботі за моделлю А (окрім випадків використання бесіди як прийому викладу).

Зміст другого етапу складає виконання вслякого роду завдань, зокрема читання і варіативне відтворення тексту, аналіз графіків і таблиць, узагальнення і систематизація знань за допомогою питань, планів, схем, виконання індивідуальних науково-дослідних завдань за обраною темою та ін.

Ознайомлення з науковими знаннями і повне усвідомлення студентами їх практичної значущості здійснюється на наступному етапі. Зміст його складає вирішення завдань, що моделюють практичні ситуації, опрацювання додаткової літератури, її аналітичний огляд. Такі ж прийоми використовуються для контролю і самоконтролю засвоєння.

На третьому етапі процесу вивчення предмету відбувається використання наукових знань у практичній діяльності.

*Об'єктом* вивчення педагогіки фізичного виховання є процес навчання і виховання у фізичній культурі. *Предметом* — є загальні закономірності навчання і виховання засобами фізичних вправ як соціального явища.

Педагогіка фізичного виховання тісно зв'язана із теорією і методикою фізичної культури, загальною педагогікою, загальною й віковою психологією і вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на їх стику. Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені одержують можливість об'єктивно

оцінювати дію соціальних законів у галузі загальної фізичної культури, проникати в сутність проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування й перспективи розвитку в суспільстві.

Зв'язок з біологічними науками продиктований необхідністю вивчення реакцій організму на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптаційних процесів людини. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні й біохімічні закономірності функціонування організму людини, можна ефективно керувати процесом фізичного виховання.

Накопичені в результаті вивчення дані формуються у визначену систему й утворюють особливу навчальну дисципліну — предмет викладання. Під *предметом викладання* розуміється педагогічно адаптований зміст фізичного виховання. *Провідним завданням* ПФВ є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання. *Провідним компонентом* навчального предмета ПФВ є *наукові знання*.

Зміст і структура навчального предмета піддаються поступовій зміні під впливом появи нових наукових фактів, спеціалізації професійної діяльності випускників. Концепція курсу «Педагогіка фізичного виховання» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволить сформувати у студентів систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання.

Програма курсу «Педагогіка фізичного виховання» має три модулі:

1. Фізичне виховання в системі освіти.
2. Теорія і методика навчання руховим діям.
3. Методика виховної роботи в процесі занять фізичними вправами і тренування.

**Перший модуль** складається з тем «Вступ у педагогіку фізичного виховання» і «Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності».

Матеріали першої теми дозволяють створити цілісне уявлення про педагогіку фізичного виховання як наукову і навчальну дисципліну. Розглядаються об'єкт і предмет її вивчення. Установлюються зв'язки педагогіки фізичного виховання з науками, що вивчають педагогічні проблеми навчання і виховання. Дається характеристика змісту і розкривається структура навчального предмета. Приділяється увага

педагогічним дослідженням у фізичному вихованні, так як система знань і умінь у галузі підготовки і проведення дослідження, обробки, аналізу і представлення результатів дослідження дає можливість оригінальні способи рішення педагогічної задачі зробити доступними для педагогічних працівників.

До теми формулюються контрольні питання, які необхідно записати в робочий зошит і точно у письмовій формі дати на них відповідь після опрацювання матеріалів розділу.

Для перевірки знань рекомендуються тестові завдання, які дозволяють встановити рівень знань за темою. Оцінити результати тестування можна за таблицею відповідей на тестові завдання. Для поглиблення знань за темою рекомендується література. Для вивчення матеріалів теми достатньо 1,5—2 години самостійної роботи.

У другій темі фізичне виховання розглядається як суспільне явище і галузь діяльності. Мета даної теми — сформулювати знання про національну систему фізичного виховання. Система фізичного виховання розглядається як соціальна система, що включає як підсистему педагогічну і забезпечує ефективність її функціонування.

Система фізичного виховання та її оптимізація пов'язані з обґрунтуванням принципів на яких вона будується. Під принципами розуміються теоретичні положення, що відображають закономірності всебічного розвитку особистості, виховання, навчання та розвитку рухових здібностей.

До теми сформульовані питання, на які необхідно дати відповіді після ознайомлення з матеріалом. Для самооцінки знань пропонуються тестові завдання. Для поглиблення знань рекомендується література. Для вивчення матеріалів теми достатньо 1,5—2 години самостійної роботи.

**У другий модуль** логічно об'єднані теми, що дають цілісне уявлення про навчання руховим діям.

Головні завдання, які вирішуються в процесі опрацювання матеріалу:

1. Сформулювати уявлення про методологічну основу теорії навчання руховим діям.
2. Засвоїти принципи навчання фізичним вправам і шляхи їх реалізації в навчальному процесі.
3. Сформулювати знання про процес навчання руховим діям.
4. Засвоїти методи навчання руховим діям.
5. Ознайомитися з технологіями навчання руховим діям.

6. Сформувати навички упорядкування програм навчання.

У темі «Теоретичні основи навчання фізичним вправам» акцентується увага на теоретичних передумовах до побудови процесу навчання руховим діям і принципах навчання.

У темі «Характеристика процесу навчання» розглядаються основні складові навчального процесу. Аналізується структура процесу навчання, особливості взаємодії фізичних вправ, а також фактори, які впливають на успішність формування рухових навичок.

У темі «Методика навчання руховим діям» сформульовані загальні вимоги до методів навчання. Наведена загальновідома класифікація методів. Розглянуті методи використання слова, наочного сприйняття і практичні методи.

У темі «Технологія навчання руховим діям» розглядаються відомі в практиці технології. Аналізуються складові технології навчання. Наводиться приклад технологічного підходу до складання програми навчання.

До кожної теми сформульовані контрольні питання, на які необхідно дати відповіді після ознайомлення з матеріалом. Для самооцінки знань пропонуються тестові завдання. Для поглиблення знань рекомендується література.

На вивчення матеріалів кожної теми достатньо 1,5—2 години самостійної роботи.

**У третій модуль** логічно об'єднані теми, що дають цілісне уявлення про виховну роботу з учнями. Головні завдання, які вирішуються в процесі опрацювання матеріалу:

1. Засвоєння основ методики виховної роботи з учнями.
2. Сформувати знання про особливості виховного процесу в роботі вчителя ФВ.
3. Сформувати навички планування навчання та виховання в галузі фізичної культури.

Виконання програми здійснюється у формі лекцій (10 годин), семінарських (18 годин), індивідуальних (9 годин) та самостійних занять (17 години).

У VII семестрі за даним курсом складається залік.

## ЗМІСТ

<i>Ажиппо О.Ю.</i> Фактори що впливають на якісне навчання студента в вузі.....	5
<i>Васьков Ю.В.</i> Засоби навчання в процесі фізичного виховання учнів .....	8
<i>Вировский Л.П.</i> Ведущая роль двигательных реакций в системе показателей тренированности студентов-спортсменов различной специализации при разных по направленности физических нагрузках .....	11
<i>Головка А.М., Головка В.М.</i> Педагогический контроль за уровнем развития физических качеств студентов-первокурсниц (на примере прыжка в длину с разбега).....	14
<i>Галич А. В.</i> Проблемы в сфере мотивации и организации занятий физическими упражнениями в школе.....	16
<i>Донець І.О.</i> Дослідження особливостей фізичного виховання та фізичного вдосконалення дівчат 17-21 років .....	18
<i>Доскаленко С.М.</i> Основні напрями використання інформаційних технологій в фізичному вихованні.....	22
<i>Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В.</i> Вплив занять у спортивно-танцювальних гуртках і секціях на формування культури рухів студенток.....	25
<i>Кривенцова І.В., Клименченко В.Г.</i> Особливості методики навчання фехтуванню майбутніх педагогів .....	27
<i>Лікаренко О.О.</i> Вживання заходів фізичної дії працівниками органів внутрішніх справ в екстремальних умовах .....	31
<i>Марченко С.І.</i> Зміст дисципліни «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» у процесі підготовки вчителя фізичної культури .....	33
<i>Міненко А.О., Жара Г.І., Кійко Т.Б., Ващенко Л.І.</i> Питання системного підходу до формування здорового способу життя людини .....	37
<i>Наумец Е.А., Залойло В.В.</i> Контроль и оптимальное управление параметрами технической подготовленности футбольных команд вузов .....	40
<i>Новікова М. О., Забора А. В.</i> Развитие физических качеств средствами гимнастики.....	43
<i>Огарь Г. О., Санжаров В.А., Ласиця В.І., Огарь Є. Г.</i> Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років.....	45
<i>Россыпчук И.А.</i> Основные закономерности педагогического контроля за параметрами двигательной координации у студентов-спортсменов .....	47
<i>Спіцин В.В.</i> Становлення та розвиток системи фізичного виховання підлітків у дитячих громадських організаціях України (перша половина ХХ ст.).....	50
<i>Худолій О.М., Іващенко О.В., Карпунець Т.В.</i> Зміст дисципліни «Педагогіка фізичного виховання» у процесі підготовки вчителя фізичної культури.....	54