

Міністерство освіти і науки 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»**

VI Всеукраїнська наукова конференція
(25 листопада 2010 року)

Харків
«ОВС»
2010

ББК 75.1
А38

Редакційна колегія:

Микитюк О.М., д-р пед. наук, проф. — голова
Худолій О.М., канд. пед. наук, доц. — заступник голови
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
А38 VI Всеукраїнської наукової конференції (25 листопада 2010 р.,
м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди/ За
редакцією О.М. Худолія. — Харків: «ОВС», 2010. — 63 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,
тренерів, спортсменів, докторантів, аспірантів.

© Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди, 2010

© Видавництво «ОВС» ТОВ, оригінал-
макет, 2010

ПРОГРАМА
VI Всеукраїнської наукової конференції
«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»
м. Харків (25 листопада 2010 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. *Єрмаков С.С.* Перспективи вдосконалення експертизи результатів наукової діяльності
3. *Ажипто О.Ю.* Пізнавальна самостійність, як основа функціонування індивідуалізованої системи навчання студентів
4. *Карпунец Т.В., Иващенко О.В.* Влияние различных вариантов построения учебно-тренировочного процесса на обучение движениям юных гимнасток 6—8 лет
5. *Ворона В.В.* Мотивація школярів 5—9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період
6. *Кравчук Т.М.* Виховання рухово-пластичної виразності у студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики.
7. *Шепеленко Г.П.* Подготовка студентов института физической культуры в Хэбэйском педагогическом университете

СЕКЦІЙНІ ЗАСІДАННЯ
(15.30—17.00, ауд. 135)

1. *Винник Н.М.* Фізична культура як складова частина загальної культури
2. *Винник В.Д.* Проблема формування мотивації й активного ставлення учнів до занять фізичними вправами
3. *Дорофєєва Т.І., Коверя В.М., Лисенко В.В.* Вплив соціально-демографічних факторів на якість учбової праці студентів

4. *Забора А.В.* Спортивний стиль життя — основа професійної підготовленості майбутніх працівників органів внутрішніх справ.
5. *Коваленко І.М.* Мотивація молодших школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності у групах подовженого дня.
6. *Козіна Ж.Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О., Попова А.В.* Структура підготовленості баскетболісток студентської команди.
7. *Марченко С.І.* Моделювання розвитку витривалості у школярів 2-4 класів засобами рухливих ігор.
8. *Павленко І.О., Криводуд Т.Є., Прийменко Л.І.* Фізичне виховання як провідний засіб зміцнення здоров'я майбутніх педагогів.
9. *Сергієнко В.М.* Рівень розвитку витривалості та здоров'я студенток.
10. *Титаренко А.А., Худолій О.М.* Порівняльна характеристика розвитку силових здібностей у школярів молодших класів.
11. *Ткаченко В.Б.* Залежність спортивних результатів від сукупного впливу показників спеціальної фізичної підготовленості юних біатлоністів.
12. *Філенко Л.В., Філенко І.Ю., Кіреєв В.С.* Комп'ютеризація навчального процесу з фізичного виховання в середній школі (на прикладі баскетболу).
13. *Чаговець А.І.* Наукові підходи до проблеми формування здорового способу життя у сучасної молоді.
14. *Чорний О.І.* Профорієнтація школярів на заняттях із фізичної культури.
15. *Черненко С.О., Худолій О.М.* Закономірності фізичного розвитку дівчаток 6—10 років.

ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЕКСПЕРТИЗИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАУКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Єрмаков С.С.

Харківська державна академія дизайну і мистецтв

Існуюча на сьогодні практика визначення рівня наукових досліджень побудована на рішенні групи експертів з числа найбільш досвідчених науковців. Такий підхід себе виправдовує не один десяток років. Разом з тим, особливо в останні роки, деякі рішення комісій або наукових рад з експертизи робіт визивають недовіру наукової громадськості. Все це призводить до непорозумінь між учасниками атестаційного процесу: спеціалізованими вченими радами із захисту кандидатських і докторських дисертацій, здобувачами наукових ступенів, експертною радою Вищої атестаційної комісії України (ВАК), окремими вченими. Тому одним із напрямків уникнення або зменшення кількості непорозумінь є відкритість і прозорість експертизи та її оцінка у вигляді показників, які характеризують діяльність експертів і за якими можна прослідкувати вплив таких рішень на стан конкретних складових наукової діяльності. До цього слід додати, що розробка і впровадження рейтингу діяльності комісій і рад піде тільки на користь загальній справі та буде сприяти якості наукової діяльності. Цілком ймовірно, що такий підхід змусить експертні комісії і ради та окремих експертів (особливо з числа спеціалізованих вчених рад із захисту дисертацій) більш відповідально ставитись до своїх рішень. У якості прикладу можна оцінити діяльність експертних рад ВАК України за їх пропозиціями щодо формування списку наукових фахових видань.

Рівень наукових видань України давно визиває занепокоєння органів управління наукою і освітою. Так, 21 грудня 2006 року у м. Києві відбулась нарада ректорів і проректорів з наукової роботи ВНЗ за участю міністра освіти і науки, віце-прем'єр-міністра, керівництва НАН, керівників ВАК України і наукових установ та інш. Тема наради — європейська інтеграція науки України. На нараді у виступі віце-прем'єр-міністра України було піддано різкій критиці спеціалізовані наукові фахові видання України (які затверджено ВАК України) у їх відповідності світовим і європейським стандартам. Було наведено окремі приклади, коли зі 130 наукових видань з фізико-математичних наук тільки 5 відслідковуються інститутом наукової інформації

(ІНІ, Філадельфія, США), зі 105 видань з хімічних наук — тільки 1 видання. Піддано критиці і назви видань. Так серед фахових видань з психологічних наук є багато таких, що мають однакові назви.

На нараді у виступі міністра освіти і науки прозвучали критичні зауваження до ВНЗ з приводу низького рівня використання можливостей мережі Інтернет, створення електронних бібліотек і розширення інформаційної діяльності ВНЗ через мережу Інтернет (зокрема систему «Уран»), входження до світових баз даних та інш. У підсумкові документи наради було внесено відповідні рішення, у т.ч. і щодо фахових видань.

Слід підкреслити що у бюлетені ВАК номер 10, ще до початку наради 21.12.06р., було надруковано статтю, у якій зазначено основні напрямки розвитку фахових видань у контексті євроінтеграції і справедливості якої фактично підтверджено у виступах міністра освіти і науки та віце-прем'єр-міністра.

Такі претензії слід вважати цілком справедливими та такими що заслуговують не тільки на увагу але і відповідних дій, оскільки зауваження висловлено першими особами держави. Також необхідно наголосити, що існуюча практика розгляду поданих пропозицій з приводу включення наукового видання до списку на затвердження виходить в першу чергу з відповідних державних нормативно-правових вимог. Але на сьогодні такі підходи розгляду наукових видань потребує інших підходів і зокрема виходити з міжнародновизнаних стандартів представлення наукової інформації. При цьому також необхідно враховувати критерії наукової діяльності вищих навчальних закладів (ВНЗ), які пропонує МОН України і які відображають внесок фахових видань у рейтингові позиції ВНЗ.

Фактично за стан наукових видань на сьогодні несе відповідальність як ВНЗ, так і експертна рада ВАК. Тому пропонується поряд із визначенням рейтингу наукової діяльності ВНЗ, яке проводить МОН України провести такий самий рейтинг і серед експертних рад (або спеціальностей) за показниками діяльності затверджених ними фахових видань. Це є справедливим рішенням по відношенню до установ-засновників видань, оскільки за всі ці роки політику розвитку наукових видань завжди диктували саме експертні ради ВАК. І лише ті видання, які дійшли або спробували дійти до списку рейтингових світових видань самотужки фактично затверджували науку України у світовому інформаційному науковому просторі.

У якості показників, що оцінюють рівень роботи експертних рад ВАК пропонується внести такі:

1. Співвідношення кількості затверджених радою видань, що входять до списку цитованих (ІНІ, Філадельфія, США) до загальної

кількості затверджених радою видань. Скласти рейтинг експертних рад (або спеціальностей) за цим показником. Таке саме співвідношення може бути складено і за наявністю видань у базі даних Scopus або тематичних, наприклад, медичні науки — у базі даних Medline, фізичне виховання і спорт — база даних SportDiscus і т.д.

2. Продовжують рейтинг інші експертні ради (або спеціальності), у списках яких відсутні видання за п.1. Їх рейтинг визначається за такими показниками:

2.1. R1 — співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають ISSN на паперову версію, до загальної кількості затверджених радою видань;

2.2. R2 — співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають ISSN на електронну версію, до загальної кількості затверджених радою видань;

2.3. R3 — співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають web-сторінку в мережі Інтернет з можливістю перегляду повнотекстових версій статей або тільки анотацій статей чи повних версій видання, до загальної кількості затверджених радою видань;

2.4. R4 — співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають анотації статей англійською мовою, до загальної кількості затверджених радою видань;

2.5. R5 — співвідношення кількості видань затверджених радою, які входять до електронних державних або галузевих баз даних, до загальної кількості затверджених радою видань;

2.6. R6 — співвідношення кількості видань затверджених радою, які входять до інших електронних світових або європейських баз даних, до загальної кількості затверджених радою видань.

З переліку видно, що показники за п.2. це частка обов'язкових мінімальних вимог до наукових видань при поданні їх для розгляду до інституту наукової інформації (ІНІ, Філадельфія, США) або до бази даних Scopus та інших.

Окремо розглянути співвідношення кількості затверджених радою видань з майже однаковими назвами до загальної кількості затверджених радою видань.

Результати такої експертизи оприлюднити на сайті ВАК.

У якості прикладу наведено, за станом на 12.03.2007р., показники діяльності фахових видань, затверджених експертною радою з фізичного виховання і спорту (табл.).

Таблиця

Показники діяльності експертної ради ВАК України з фізичного виховання і спорту

Показники	Співвідношення	Результат співвідношення
R1	6:17	0,353
R2	5:17	0,294
R3	8:17	0,471
R4	7:17	0,412
R5	9:17	0,529
R6	0:17	0
Разом		2,059

Примітка: співвідношення кількості затверджених радою видань з майже однаковими назвами до загальної кількості затверджених радою видань становить 3:17 (0.176).

З таблиці видно, що діяльність експертної ради з фізичного виховання і спорту оцінена у 2,059. Так само необхідно оцінити діяльність всіх експертних рад ВАК і скласти їх рейтинг.

Таким чином, вищезазначені підходи є відкритими і прозорим, відповідають загальносвітовим тенденціям експертизи наукової діяльності і тому є всі сподівання на те, що у такий спосіб фахові видання України зможуть конкурувати з провідними закордонними журналами галузі. Так само необхідно розробити свою національну або впроваджувати прийняту світовою спільнотою методику оцінки діяльності окремих експертів, спеціалізованих вчених рад із захисту кандидатських і докторських дисертацій, здобувачів наукових ступенів, яка побудована на визначенні їх рейтингу через незалежні критерії (імпакт-фактор та інш.).

Перспективними напрямками підвищення якості експертизи наукової діяльності можна вважати позиції, які висвітлені на сайтах Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського та Російської електронної бібліотеки у вигляді рейтингових оцінок діяльності наукових видань і авторів публікацій.

ПІЗНАВАЛЬНА САМОСТІЙНІСТЬ, ЯК ОСНОВА ФУНКЦІОНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

Ажиппо О.Ю.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Найважливіша особливість вузівського навчання полягає в тому, що основною формою оволодіння знаннями є пізнавальна самостійність студентів, без правильної організації якої ніяка система освіти не може бути ефективною.

У зміст даного поняття різні автори вкладають різне значення. Одні розглядають пізнавальну самостійність як «інтелектуальну здатність учня і його уміння, що дозволяє йому самостійно вчитися» (І.І. Махмутов), інші — сутність пізнавальної самостійності бачать в готовності, тобто, здатності і прагненні школярів своїми силами просуватися в оволодінні знаннями (Н.О. Половнікова); треті — визначають поняття пізнавальної самостійності як властивість особистості, яка виявляється у відношенні своїми силами оволодіти знаннями і способами діяльності (Т.І. Шамова, Є.Б. Ястребова).

До складу пізнавальної самостійності включаються три основні компоненти: мотиваційний, змістовно-операційний і вольовий. Мотиваційний компонент характеризується навчанням до діяльності, яке виникає на основі усвідомлення суперечності між виниклою пізнавальною потребою і важливістю її задоволення своїми силами. Змістовно-операційний компонент пізнавальної самостійності студентів включає систему провідних знань і способів учбово-пізнавальної діяльності, які визначають уміння самостійно опановувати новими знаннями і способами діяльності. Самостійне просування в пізнанні навіть за наявності прагнення до оволодіння знаннями і способами діяльності може не відбутися, якщо особистість пізнавального не вчинить певного вольового зусилля для його досягнення. Тому вольовий компонент, в основі якого лежить готовність до здійснення вольового зусилля по подоланню пізнавального утруднення і її реалізація в діяльності, є невід'ємною частиною пізнавальної самостійності.

Наявність волі нерозривно пов'язана з наявністю значущих, важливих для особистості цілей і задач. Цільове вилягання (одна з форм воль-

ової поведінки людини) має важливе значення для реалізації вольових зусиль особистості. Постановка і прийняття мети — це той етап, який визначає подальші вольові зусилля особистості по досягненню мети.

На думку І.Я. Лернера пізнавальна самостійність є інтегральною властивістю особистості і володіє системними якостями, які структурно зв'язані між собою і кожний з них виконує свою певну функцію: мотиваційний компонент спонукає до учбово-пізнавальної діяльності, змістовно-операційний — створює базу для її здійснення, вольовий — забезпечує її завершення. [2].

Загальновідомо: знання, уміння і навички не можна передавати від однієї людини іншому так, як передаються матеріальні об'єкти. Кожний опановує ними шляхом самостійної пізнавальної праці, яка підкоряється строгим законам, визначаючих послідовність пізнавальних актів: знайомство, сприйняття, переробка, усвідомлення, оволодіння новими знаннями до такого рівня, який дозволяє застосувати його в учбовій або професійній діяльності. Порушення цієї послідовності приводить до зниження якості, знань і збільшенню часу, необхідного для оволодіння ними на заданому рівні [6].

Основним елементом самостійної пізнавальної діяльності є учбове завдання, виконання якого здійснюється в три етапи: підготовчому основному і завершальному.

Підготовчий етап включає теоретичну, практичну і психологічну готовність студентів (наявність цільової установки, мотивів виконання завдання, необхідних знань, умінь і ін.) до виконання завдання, а також організаційно-методичне і матеріально-технічне забезпечення самостійної роботи. В основному етапі здійснюється безпосереднє виконання завдання з використанням умінь, навичок самостійної роботи, емоційно-вольових проявів, пізнавальних процесів і ін. Задача завершального етапу — оцінка якості виконання завдання за допомогою самоконтролю, взаємоконтролю, контролю викладачів.

Без раціонального планування самостійної роботи, її матеріального забезпечення, чіткої організації, ефективної взаємодії аудиторної і позааудиторної роботи, підняти якість навчання студентів сьогодні неможливо. Проте центральною проблемою тут є організаційне забезпечення самостійної роботи студентів, яка повинна здійснюватися в трьох рівнях: деканат → кафедра → студент.

У той же час, проведене нами дослідження, показало, що в даному ланцюзі в основному спрацьовує ланка «деканат → кафедра», де розроб-

ляються учбові завдання для самостійного опрацювання. Значно складніше добитися його виконання студентом. Часто учбові завдання навіть не лунають студентам, а в кращому разі вивішуються на дошці оголошень. Не завжди студенти забезпечуються і необхідною, кількістю учбової літератури, терміни контрольних заходів часто порушуються деканатом, або самими ж викладачами і т.д.

На наш погляд, головною причиною слабкої постановки самостійної пізнавальної діяльності студентів є не тільки те, що вона погано регламентується, організовується і прямує, але і у багатьох випадках пущена на самоплив. Керівництво самостійною роботою студентів на багатьох кафедрах факультету і університету виглядає практично пасивним і не зачіпає глибинних основ організації самостійної учбово-пізнавальної діяльності. Дати літературу для самостійного вивчення, визначити перелік контрольних питань за матеріалом, що вивчається, організувати консультації викладачів і, мабуть, все, що можуть запропонувати кафедри. Нерегулярність, епізодичність і поверхневність самостійної роботи стали досить поширеним явищем і основною причиною досить низької успішності більшості студентів, які навчаються по індивідуальному графіку (див. табл.1).

Таблиця 1

Час, що відводиться студентами на самостійну роботу і якість їх учбової праці (в % по групах опитаних)

Час	Від загального числа опитаних	Якість учбової праці (в балах)		
		4-5	3-4	3
До 1 години	33,9	0	38,5	61,5
Від 1 до 2 годин	24,5	14,8	64,0	21,2
Від 2 до 3 годин	19,8	54,3	45,7	0
Від 3 до 4 годин	12,1	71,5	28,5	0
Понад 4 годин	9,7	91,6	8,4	0

Основними причинами, що впливають на ефективність самостійної роботи 12,5% опитаних студентів вказали на сімейні обставини;

житлові умови (16,1%); відсутність якісних навчально-методичних посібників (53,6%); недостатнє володіння навиками самостійної учбової праці (42,8%); заняття трудовою діяльністю, спортом, улюбленою справою (81,3%); інерцію, лінь (29,5%) і ін. Дане положення спонукає деканати і кафедри до пошуку шляхів більш дієвого стимулювання самостійної учбової роботи студентів. Наприклад, в зарубіжній практиці для цього використовують два способи. По-перше, різко підвищуються вимоги викладачів до знань студентів на іспитах, по-друге, прикріплюють студентів до одного з викладачів, який в кінці кожного тижня перевіряє, що студент вивчив і освоїв за цей тиждень, на скільки регулярно він працює [1].

Ми вважаємо, що ефективна модель управління самостійною пізнавальною діяльністю студентів в організаційному плані повинна бути чіткою системою, де тісно взаємодіють деканат, кафедра, студент.

На основі проведеного аналізу сучасних уявлень про особливості і зміст пізнавальної діяльності студентів можна сформулювати наступні основні методологічні положення, на базі яких і будується ефективна система, управління пізнавальною діяльністю студентів:

1. Знання, способи діяльності і критерії оцінок не передаються від викладача до студента в готовому вигляді, а освоюються останнім в результаті активної, поетапної і цілеспрямованої самостійної пізнавальної діяльності.

2. Для забезпечення ефективної пізнавальної діяльності необхідно, щоб студенти мали випереджаюче уявлення про результати цієї діяльності. Викладач до початку процесу навчання повинен побудувати систему задач діяльності, вирішити що повинен знати і вивчити до кінця терміну навчання кожний студент.

3. Методи викладання і навчання визначають якість засвоєваних знань і ефективність формування умінь. Відповідно до цілей навчання викладач повинен створити і забезпечити адекватне функціонування комплексу, навчально-методичного забезпечення — системи посібників-керівництва зі всіх тем даної дисципліни з урахуванням діючого учбового плану і кількості годин на її засвоєння.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ

Винник Н. М.

Черкаський національний університет
ім. Б. Хмельницького

Проблеми репродуктивного здоров'я на сучасному етапі давно вийшли за межі індивідуума, сім'ї, галузі охорони здоров'я. Виховання фізично, психічно, духовно та соціально здорового покоління стало найактуальнішим завданням національного виховання.

Для підвищення рівня здоров'я підростаючого покоління необхідно створити закільтуровану систему валеонасиченого простору, у якій би всі соціальні інститути нашого суспільства були об'єднані єдиною ідеєю, спільними зусиллями виконати замовлення держави щодо формування й виховання здорового покоління.

Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувані ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

Культура — це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру».

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів — фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистішому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізич-

них сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

Завдання фізичної культури спрямовані на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку. «Фізичними» прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфологічно-функціональні властивості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність;
- зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Але це не означає, що завдання зі зміцнення здоров'я і вдосконалення рухових здібностей у фізичному вихованні повністю співпадають, а їх реалізація не має своїх особливостей. Зокрема, завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя мають самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів;
- удосконалення будови тіла і формування постави. У комплексі поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму. Одним із виразів нормального фізичного розвитку людини є риси тілесної краси, які свідчать про її життєві сили і тому мають ще й естетичну цінність. Проте, прагнення надати тілу надто вражаючих форм виправда-

но лише якщо це не стає окремою метою, а підпорядковане інтересам всебічного розвитку особи, й основним життєво важливим якостям і здібностям. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення постави та ін. можуть мати і лікувально-профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти;

— забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

В єдності з реалізацією розглянутих оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання вирішуються і загально-педагогічні — виховні завдання.

Список літератури:

1. *Муравов, И. В.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов — К.: Здоровье, 1989. — 276 с.
2. *Петровская, Е. К.* Здоровый образ жизни [Текст] / Е. К. Петровская // Физическая культура в школе. — 1995. — № 2. — С. 74.
3. *Станкин, М. И.* Спорт и воспитание подростков [Текст] / М. И. Станкин. — М.: ФиС, 1983.
4. *Шиян, Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів [Текст] / Б. М. Шиян // Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2002. — Ч. 2. — 248 с.

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ Й АКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Винник В. Д.

Черкаський національний університет
ім. Б. Хмельницького

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у ЗОШ спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності школярів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану у зв'язку із чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Проблема формування мотивації одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів. Мотиваційний компонент приховує в собі великі можливості. Як свідчать дослідження психологів, мотиваційна сфера більш динамічна, ніж пізнавальна та інтелектуальна. Але відносна динамічність має позитивні і негативні сторони. І якщо нею не управляти, то може бути регрес мотивації, зниження її рівня і взагалі може бути втрачена дієвість.

Формування мотивації часто йде стихійно і дуже рідко є предметом цілеспрямованої систематичної роботи.

Складність вивчення мотивації і тим більше формування її, пояснюється перш за все тим, що на школяра діє одночасно комплекс мотивів, які не лише доповнюють один одного, але й вступають в суперечності. Мотивація може проявлятися як стійке утворення особистості і як компонент діяльності.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Мотив — це побудник до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок

і змушує діяти — саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу) своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом.)

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери учнів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль — це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. Щоб школяри усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися — стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо.

Пріоритетними мотивами заняття фізичною культурою і спортом підрастаючого покоління є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок.

Результати дослідження довели, що чим старшим стає учень, тим менш систематичними стають його заняття фізичним вправами і спортом, а частина школярів зовсім припиняють такі заняття.

Перешкоджають формуванню мотивації і активного ставлення до занять фізичними вправами такі внутрішні фактори: не вистачає часу, відсутність потреби, шкідливі звички тощо.

Фахівці вважають причини спаду інтересу до фізичного виховання пов'язані з тим, що останнім часом втрачено освітньо-виховну спрямованість занять фізичною культурою. Тому були розроблені наступні методики формування інтересу до занять фізичної культури на основі розглянутих вище категорій:

1. Використання міжпредметних зв'язків природознавства і фізичної культури як засобу навчання і виховання, спрямованого на формування інтересу системи знань з фізкультури, анатомії, гігієни на основі таких понять, як режим дня, постава, загартування, дихальна гімнастика, практичні вміння та навички, самостійні заняття фізичними вправами.

2. Застосування ігрового методу з метою створення позитивного емоційного фону на вдосконалення рухових вмінь і навичок.

3. Використання педагогічного стимулювання для забезпечення інтелектуальної і фізичної активності.

Висновки: реалізація міжпредметних зв'язків підвищує активність, допомагає оволодіти системою міжпредметних знань, вмінь та навичок з фізичної культури, гігієни, що є необхідною умовою виникнення інтересу учнівської молоді до занять фізичними вправами. Провідне місце у формуванні мотиваційної сфери належить Батьківщині. Якщо спорт та фізична культура займають провідне місце в родинному вихованні, то мотиваційна сфера діяльності школярів буде більш свідомою і ефективною.

Список літератури:

1. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин // СПб.: Питер. — 2006. — 512 с.
2. *Закурин, Л. В.* Формирование потребности к занятиям физической культурой студентов у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Л. В. Закурин. — Шуя. — 2005. — 17 с.
3. *Королінська, С. В.* Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ [Текст] / С. В. Королінська, П. О. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр. / за ред. Є. Є. Єрмакова. — Х. 2008 — №7. — С. 77 – 79.

МОТИВАЦІЯ ШКОЛЯРІВ 5–9 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

Ворона В.В.

Сумський державний педагогічний
університет ім. А.С. Макаренка

Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня. Але як відомо, у зимовий період вона значно знижується. Перш за все, це відмічається у відмові школярів брати активну участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводяться в загальноосвітній школі та позашкільних навчальних закладах, небажанні відвідувати уроки фізичної культури (ФК).

Отож, постає проблема: «Як заохотити учнів займатися фізичною культурою і спортом у зимовий період?». Одним зі шляхів вирішення цього питання є формування повноцінної мотивації до занять фізичними вправами взимку. Як відомо, мотив — є усвідомленою потребою. Усвідомлення потреб виявляється у формі інтересів, бажань, прагнень, цілей, які фактично є різними проявами мотивації.

З метою визначення мотивації підлітків, щодо занять фізичною культурою взимку, нами було проведене опитування учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів Сумської, Чернігівської і Полтавської областей. Усього було опитано 1466 учнів, з них 720 хлопчиків і 746 дівчат.

Перша група запитань була спрямована на вивчення відношення школярів до занять фізичною культурою. Як з'ясувалося, 92,5% опитаних учнів позитивно ставляться до уроків фізичної культури в школі, і лише 7,5% — негативно. Однак відсоток негативного ставлення зростає від 5 до 9 класу, і в дівчат він більший, ніж у хлопців.

Перш за все учні вважають уроки фізичної культури взимку цікавими (50%), необхідними (42%) і емоційними (14%), особливо це стосується учнів 5–7 класів. Лише невеликий відсоток школярів вважає заняття взимку нудними (8%) і не потрібними (5%).

Інша частина питань була присвячена інтересам, мотивам, потребам, прагненням щодо занять фізичними вправами в зимовий період.

З метою визначення рейтингу навчальних модулів (представлених видами спорту), які б хотіли вивчати учні на уроках ФК узимку, і які входять, чи можуть бути включені, до програми з фізичної культури для учнів 5 — 9 класів, школярам було запропоновано відповісти на таке питання: «Які навчальні модулі Ви хотіли б вивчати на уроках фізичної культури в зимовий період?». Школярі вказували не один навчальний модуль, тому сума відсотків перевищує 100.

Найбільшою популярністю на уроках ФК, за даними багатьох дослідників [1;2;3], в учнів 5–9 класів користуються спортивні ігри. Ця тенденція зберігається й у зимовий період. Так, за даними нашого дослідження, футбол займає перший ранг — 46,73% учнів бажає їм займатися взимку на уроках ФК, волейбол — 3 ранг — 37,59% і баскетбол — 4 ранг — 36,43%. Що стосується безпосередньо зимових видів спорту, то лижна підготовка посідає за популярністю 2 ранг. Її хотіло б вивчати 39,02% школярів. Більш популярний цей вид спорту серед учнів 5–6 класів. Відвідувати басейн узимку хотіли б 36,36% хлопців і дівчат (5 ранг). Шостий, сьомий і восьмий ранги займають настільний теніс — 30,01%, ковзанярська підготовка — 29,74% і туризм — 26,4% відповідно. Гімнастика, яка протягом багатьох років була обов'язковим розділом шкільної програми й вивчалась переважно взимку, посіла лише 9 ранг — 21,62%. Іншими видами спорту, не представленими в анкеті, у зимовий період бажають займатись 21,01% учнів (10 ранг). Боротьба, хокей, легка атлетика й бадмінтон займають 11 (20,46%), 12 (18,96%), 13 (17,67%) і 14 (13,23%) ранги відповідно.

Особливу увагу привертає той факт, що за даними досліджень О.Я. Кібальнік, Г.В. Безверхньої, І.В. Степанова та інших, аеробіка є популярним видом фізичної активності серед підлітків, а особливо дівчат. У той же час, за даними нашого дослідження аеробікою на уроках ФК узимку хотіло б займатися лише 13,17% учнів (15 ранг) 5–9 класів. Можливо це пов'язано з наголосом на вивчення цього виду спорту у зимовий період, або бажанням вивчати цей вид в інших організаційних формах.

Слід відмітити, що на момент проведення анкетування модулі із зимових видів спорту в навчальній програмі з фізичної культури для учнів 5–9 класів представлені не були. У той час як, результати нашого дослідження підтвердили, що лижна підготовка входить у

число пріоритетних для учнів видів фізичної діяльності на уроках у зимовий період.

Серед мотивів щодо відвідування уроків фізичної культури учнями 5 — 9 класів у зимовий період переважає зміцнення здоров'я — 65,28%, на другому місці — розвиток фізичних якостей — 42,86%, потім удосконалення форми тіла — 36,02%. Четверте місце посідає спілкування з друзями — 21,96%, п'яте — задоволення потреби в русі — 20,26%, на останньому місці — отримання високих балів — 15,08%

З метою вивчення бажання учнів займатися зимовими видами спорту, а вчасності лижною підготовкою на уроках ФК, школярам було поставлене наступне питання: «Чи хотіли б Ви займатися лижною підготовкою на уроках фізичної культури?».

Так, 71,90% учнів 5–9 класів мають бажання займатися лижною підготовкою, 28,10% не бажають. Найбільший відсоток школярів, які бажають займатися лижами у 5-6 класі. Наголосимо на тому, що й рейтингова оцінка цього виду спорту в цих класах більша, ніж в 7–9.

Таким чином, можемо стверджувати, що в зимовий період головним мотивом до відвідування уроків фізичної культури учнів 5–9 класів є зміцнення здоров'я, який можна реалізувати, відвідуючи заняття з лижної підготовки в урочний час. До того ж учні, особливо 5–6 класів, висловлюють своє бажання займатися лижною підготовкою на уроках у школі, що підтверджують результати нашого дослідження.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЯКІСТЬ УЧБОВОЇ ПРАЦІ СТУДЕНТІВ

Дорофєєва Т.І., Коверя В.М., Лисенко В.В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

У соціально-педагогічному дослідженні проблема вищої освіти звернення до соціально-демографічних характеристик студентів виступає як один із способів зв'язку явищ, що вивчаються, з процесами розвитку суспільства і перш за все його соціальної структури. Соціально-демографічні показники — це сукупність об'єктивних і відносно стабільних характеристик студентської молоді, що в значній мірі визначають спосіб їх життя, а також види діяльності. До них відносяться: соціальне походження, приналежність до певної соціально-професійної групи, стать, вік, освіта, сімейний стан, місце проживання тощо.

Якість учбової праці, будучи одним з показників успішного оволодіння професією у вузі, випробовує вплив всіх вищеназваних соціально-демографічних факторів і має потребу, в їх науковому аналізі. Такий підхід дозволить, по-перше, виявити найістотніші з них і, по-друге, намітити шляхи усунення їх негативного впливу, що підвищить ефективність педагогічного керівництва якістю учбової праці студентів.

Проведене нами опитування показало, що серед добре успішних студентів переважають випускники міських шкіл з високим рівнем загальноосвітньої підготовки, що проживають з батьками. Разом з тим, тільки 36,6% студентів, що закінчили школу з високими показниками, підтвердили свої знання у вузі. Більшість студентів (84,6%) мали середній рівень шкільної підготовки у вузі продовжує вчитися так само.

Основна маса учнів з низьким рівнем знань, хоча в деякій мірі і покращує свої знання, але і дає найвищий відсоток слабовстигаючих студентів (28,8%). У студентів, які живуть в гуртожитку, якість учбової праці явно нижче, що пояснюється відсутністю відповідних умов (шум, незбалансованість режимних моментів, різноманіття інших відволікаючих факторів) для самостійної роботи.

По решті характеристик (вік, стать, сімейний стан) істотних відмінностей не спостерігається. В той же час необхідно відзначити, що

«сімейні студенти» вчатьс я краще. Причина цього факту, на наш погляд, криється в мобілізуючих можливостях, які створює студентська сім'я. Студенти, що мають сім'ю, особливо виділяють роль чоловіка (дружини) як фактор успішності навчання, подолання виникаючих труднощів.

У нашу вибірку потрапило 21,6% сімейних студентів. З них, мають дітей — 12,3%. Матеріали ряду досліджень показують, що сімейні студенти по всій сукупності складають 18-20%. Тому наша вибірка є представницькою і дозволяє робити висновки, що стосуються цієї категорії молоді.

Вступ до браку означає зміну соціального статусу, що пов'язане з цілим рядом нових для молодих людей обов'язків, які впливають на поведінку і відношення до навчання. Одержані дані переконливо показують, що наявність сім'ї не позначається негативно на якості учбової праці. Більш того, систематичність підготовки до занять у сімейних студентів дещо вищий, ніж у неодружених. Показово, що наявність у молодого подружжя дітей дисциплінує їх, підвищує відповідальність, що позначається на кінцевому результаті: якості підготовки фахівця.

Разом з тим, не можна не бачити і цілого ряду проблем, що ускладнюють учбову працю цієї категорії студентів. Аналіз порушень дисципліни учбової праці показує, що це викликано часто об'єктивними причинами. По-перше, це житлова проблема. Багато сімейних студентів знімають кімнату або квартиру, що пов'язане з додатковими грошовими витратами, які не завжди компенсуються батьками. Тому багато хто з них вимушений суміщати навчання з роботою, виконання якого часто пов'язано з пониженням якості учбової праці.

По-друге, це народження дитини. Одержані нами дані говорять про те, що не всі жінки успішно можуть поєднувати обов'язку матері і студентки. Близько 70% студенток-матері знижують активність в навчанні і інших видах діяльності. Значно зростають пропуски занять і прогули, не говорячи вже про спізнення, у деяких студенток-матерів знижується і якість учбової праці.

По-третє, це відношення до студентів що мають дітей, з боку керівництва вузів, факультетів і окремих викладачів. Спостереження, показують, що нерозуміння частиною викладачів проблем, що виникають перед студентками-матерями, призводить до того, що саме це є однією з причин відходу з вузу. Особливо це відноситься до студенток молодших курсів.

У ряді факторів підвищення якості учбової праці студентів, особливе місце належить загальноосвітній підготовці. Виступаючи, як система перероблених і засвоєних в школі знань в сукупності з виробленими в процесі навчання і соціальної практики уміннями і навичками, загальноосвітня підготовка є однією з умов, що забезпечують якість підготовки фахівців. Рівень довузівської загальноосвітньої підготовки багато в чому позначається на якості підготовки майбутнього вчителя. Але в той же час, ми часто 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. Психологами, що займаються, проблемами учбової діяльності, наголошується, що успішність навчання, як і продуктивність будь-якої іншої розумової діяльності, залежить в першу чергу від рівня інтелектуального розвитку людини, хоча значний вплив на неї можуть зробити такі особливості особистості, як спрямованість інтересів, рівень домагань і ін. Чималу роль в успішності оволодіння знаннями грає і працьовитість.

Підводячи підсумок вище висловленому можна сказати: по-перше відмінності студентської молоді по соціально-класових ознаках у вузі носять більш яскравий характер, ніж в суспільстві, і пояснюються специфікою студентства як перехідної суспільної групи; загальними для всіх умовами життєдіяльності у вузі і характером вимог, що пред'являються до них. Разом з тим, при зниженні ролі соціально-класових ознак помітний вплив демографічних і, так званих, некласових ознак: статі, віку, освіти батьків, сімейного стану, приналежності до регіонально-територіальної області. По-друге підвищення якості учбової праці студентів, особливе місце належить загальноосвітній підготовці. Виступаючи, як система перероблених і засвоєних в школі знань в сукупності з виробленими в процесі навчання і соціальної практики уміннями і навичками, загальноосвітня підготовка є однією з умов, що забезпечують якість підготовки фахівців.

СПОРТИВНИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ — ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Забора А.В.

Харківський національний
університет внутрішніх справ

У сучасних умовах істотно зросли вимоги, пов'язані з інтенсифікацією професійної підготовки курсантів. Нові методи, засоби, форми і принципи навчання пред'являють до інтелектуальної діяльності, емоційної сфери і здоров'я курсантів, що навчаються, все більш жорсткі вимоги.

Спортивний стиль життя є впорядкованою організацією діяльності людини, що базується на здоровому способі життя, направлену на зміцнення здоров'я, на фізичне, функціональне, психічне вдосконалення індивіда, професійне вдосконалення, досягнень суспільно значущих і особистих результатів в професійній діяльності і на розвиток здібностей до подолання різних стресових ситуацій і труднощів.

В даний час спорт став важливим компонентом соціального життя суспільства. Часто спорт розглядається як модель суспільства, що відображають існуючі реальні зв'язки, відносини і суперечності — конкуренцію і боротьбу, перемоги і поразки, співпрацю і суперництво, прагнення до досконалості, досягненню високих результатів у вибраному виді діяльності, задоволення творчих, престижних і інших інтересів індивідуума.

У зв'язку з викладеним, з метою визначення ступеня впливу спортивного стилю життя на здоров'я, фізичні, функціональні і інтелектуальні можливості курсантів першого курсу були обстежені: 17 курсантів тих, що не займаються спортом і 13 курсантів, що мають досвід спортивної підготовки із стажем від 3 до 7 років. Кваліфікаційний рівень спортсменів був наступним: КМС — 4 людини; I-й розряд — 7 чоловік; II-й розряд — 2 курсанти. По видах спорту розподілилися таким чином: 4 курсант займалися спортивним єдиноборством, 4 — легкою атлетикою (3 — бігові види і стрибки в довжину), 3 людини займалися футболом, 2 — волейболом.

У роботі використовувалися наступні методи дослідження: анкетування, антропометрія, пульсометрії, вимірювання артеріального тиску, спидометрії, рухові тести (підтягання, під'їм тулуби з положення лежачи руки за голову за 1 хвилину, швидкість рухової реакції, визначуваної по методиці лову падаючою 40 див. дерев'яної лінійки, біг на 100 і 3000 метрів). Цифровий матеріал оброблений методом математичної статистики.

4. Результати дослідження і їх обговорення.

Анкетний опит показав, що в групі спортсменів рухова активність в тиждень коливається від 4 до 8-10 годин, курінням захоплюються 2 курсанти (15,3%), успішність в другому семестрі склала — $79,8 \pm 0,84$ балу, командирами відділень і старостами груп призначено 10 курсантів (77%) з 13 опитуваних.

З опитаних 17 чоловік, що не займалися спортом тільки 3 курсанти (17,6%) підключилися до тренувальних занять, в цій групі палять 9 курсантів (52,9%), літню сесію здали на Д — $74,3 \pm 1,28$ балу, що достовірно нижче в порівнянні з оцінками курсантів спортсменів ($P < 0,01$; $t = 3,59$), командирами відділень стали лише 3 курсанти (17,6%).

Порівняльний аналіз морфофункціональних показників досліджуваних курсантів свідчить, що вагово-ростовий показник (ВРП) відрізняється недостовірно. Так в групі тих, що займалися спортом ВРП склав $384 \pm 3,8$ г.см-1, а в загальній декілька вище ($391,4 \pm 5,1$ г.см-1) ($P > 0,05$; $t = 0,78$). Життєвий індекс (ЖІ) і частота серцевих скорочень, вимірюваною у спокої достовірно відрізнялися. У курсантів, що займалися спортом, відповідно ці показники склали: $68,7 \pm 0,76$ мл.кг-1; $70,7 \pm 0,89$ уд.мин-1; а в групі, що не займалися спортом: $65,1 \pm 1,15$ мл.кг-1; $73,8 \pm 1,05$ уд.мин-1 ($P < 0,05$; $t = 2,2$). Артеріальний тиск в групі спортсменів мав тенденцію до зниження ($P > 0,05$ і дорівнювало в середньому $120,3/73,8$ проти $126,5/79,7$ мм. рт. ст у тих, що не займалися фізичними вправами.

Аналіз результатів здачі контрольних нормативів по фізичній підготовці і тестування рухової реакції в кінці першого року навчання дозволяє відзначити, що курсанти, що займаються різними видами спорту у всіх нормативах, окрім бігу на 100 метрів, досягли достовірно кращих показників. Так, в підтяганні на щабліні їх результат був кращий на 12,38% ($12,7 \pm 0,24$ разу проти $11,3 \pm 0,31$; $P < 0,01$; $t = 3,33$); у підйомі тулуба з положення лежачи — на 6% ($51,2 \pm 0,44$ разу проти

48,3 ± 0,63; P<0,05; t=2,47); у бігу на 3000 метрів — на 2,6% (730,1 ± 4,17 проти 749,3 ± 5,71 с; P<0,05; t=2,71); рухова реакція краще на 9,7 % (13,3 ± 0,45 див. проти 14,3±0,34с; P<0,05; t=2,25). При цьому результат в бігу на 100 метрів у спортсменів був дещо краще, але не достовірно, а саме: 14,16 с. Проти 14,65 з (P<0,05; t=1,88) у курсантів, що не тренуються.

Досягнутий вищий рівень рухової підготовленості курсантів-спортсменів істотно позначився на можливостях освоєння прийомів рукопашного бою. Так, їх оцінка ступеня освоєння прийомів рукопашного бою в середньому склала 4,78 ± 0,11 балу, а у не спортсменів — 3,61 ± 0,34 балу (P<0,01; t=3,27).

Таким чином, реалізація спортивного стилю життя дозволила курсантам :

- укріпити і зберегти здоров'я, високі функціональні можливості дихальної і серцево-судинної систем;
- полегшити і прискорити соціальну адаптацію до нових умов життя, службової діяльності і навчання в університеті внутрішніх справ;
- істотно підвищити загально-фізичну і спеціальну фізичну підготовленість;
- добитися більш високої успішності по теоретичних дисциплінам.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ ЮНЫХ ГИМНАСТОК 6—8 ЛЕТ

Карпунец Т.В., Иващенко О.В.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что в последние десятилетия в гимнастике произошли значительные изменения, связанные с увеличением сложности, риска выполняемых упражнений, с одной стороны, и резким омоложением состава занимающихся — с другой. Проблема ранней специализации диктует свои требования к методике предварительной подготовки в гимнастике. На каждом из этапов подготовки возникает противоречие между должным результатом и способом его получения.

Анализ научно-методической литературы позволил сделать заключение, что в настоящее время недостаточно изучены:

- 1) структура двигательной подготовленности юных гимнасток 6-8 лет;
- 2) влияние различных вариантов построения учебно-тренировочного процесса на обучение движениям юных гимнасток 6-8 лет;
- 3) соотношение средств подготовки в годичном цикле тренировки юных гимнасток 6-8 лет.

В связи с вышеизложенным, представляется актуальным совершенствование методики предварительной подготовки юных гимнасток 6-8 лет.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс юных гимнасток 6-8 лет.

Предмет исследования. Характеристики методики предварительной подготовки юных гимнасток 6-8 лет, а именно: 1) двигательная подготовленность; 2) методы организации учебной деятельности; 3) методы контроля.

Цель исследования — совершенствовать методику предварительной подготовки юных гимнасток 6-8 лет.

В связи с целью исследования поставлены следующие задачи:

1. Определить факторную структуру двигательной подготовленности юных гимнасток 6-8 лет.

2. Определить соотношение средств подготовки в годичном цикле тренировки юных гимнасток 6-8 лет.

3. Определить влияние различных вариантов построения учебно-тренировочного процесса на обучение движениям юных гимнасток 6-8 лет.

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

2. Педагогические наблюдения.

3. Педагогическое тестирование.

4. Динамометрия.

6. Методы математического планирования эксперимента: полный факторный эксперимент (ПФЭ) типа 2^2 .

7. Методы математической статистики.

Анализ результатов исследования показывает, что:

1. Занятия гимнастикой оказывают влияние на структуру двигательной подготовленности и предъявляют требования к научению, управлению движениями и вестибулярной устойчивости девочек 6-8 лет.

2. У юных гимнасток 6-7 лет, выделено три значимых фактора, которые определяют структуру их подготовленности. Первый фактор — «способность к обучению, усвоению двигательного материала» (43,452% вариации), второй фактор — «готовность к усвоению двигательного материала» (35,121%), третий фактор — «специально-двигательная подготовленность» (21%).

3. У юных гимнасток 7-8 лет выделено три значимых фактора, которые определяют структуру их подготовленности. Первый фактор — «техническая подготовленность» (48,4%), второй фактор — «управление движениями — сила» (28,184%), третий фактор — «специально-двигательная подготовленность» (23,413%).

4. На обучение упражнениям юных гимнасток 6-7 лет оказывает влияние физическая и специально-двигательная подготовка. Выделение в занятии на физическую и специально-двигательную подготовку 36 и 27 минут соответственно увеличивает скорость обучения.

5. На обучение упражнениям юных гимнасток 7-8 лет оказывает влияние оптимальное соотношение времени, отведенного на физическую и специально-двигательную подготовку. Увеличение времени

до максимальных значений (36 и 37 минут) — приводит к снижению скорости научения.

6. Для достижения максимального результата в специально-двигательной подготовке необходимо отводить время на физическую, специально-двигательную подготовку в отношении 1:4 (ФП:ТП) и 1:4.5 (СДП:ТП) к технической подготовке. Нормы соотношения времени могут использоваться как ориентиры в планировании учебно-тренировочного процесса.

7. Для достижения максимального результата в обучении необходимо отводить время на физическую и специально-двигательную подготовку в отношении 1:3 к технической подготовке. Нормы соотношения времени могут использоваться как ориентиры в планировании учебно-тренировочного процесса.

ВИХОВАННЯ РУХОВО-ПЛАСТИЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ У СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Кравчук Т.М.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Актуальність. У зв'язку з тенденцією до збільшення віку для виконання норми майстра спорту, все у більшій кількості спортсменок виникає необхідність досягати піку своєї спортивної кар'єри в студентські роки. Проте недоліки сучасної системи підготовки в художній гімнастиці та великий обсяг складних і надскладних елементів, які мають виконувати ще зовсім юні спортсменки призводять до того, що і гімнастки-студентки за головну мету свого виступу вважають технічно правильне виконання змагальної композиції. Саме тому питання розробки методики виховання рухово-пластичної виразності у гімнасток-студенток є актуальним і потребує детального вивчення.

Мета дослідження — розробити методику виховання рухово-пластичної виразності студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики та експериментально перевірити її ефективність.

Завдання дослідження: Визначити критерії та сучасні вимоги до рухово-пластичної виразності гімнасток. На основі цього розробити методику виховання рухово-пластичної виразності студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, педагогічний експеримент; бесіди з фахівцями, анкетування; методи математичної статистики.

У результаті проведеного дослідження нами було розроблено та експериментально перевірено методику виховання рухово-пластичної виразності студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики. Дослідження проводилося на базі

груп підвищення спортивної майстерності з художньої гімнастики ХНПУ імені Г.С. Сковороди та ХДАФК м. Харкова у період з квітня 2009 року по квітень 2010 року. У експерименті взяли участь 2 групи гімнасток студенток 1-5 курсів (всього 20 осіб: 10 — контрольна та 10 — експериментальна).

Для гімнасток експериментальної групи (студентки ХНПУ імені Г.С.Сковороди) нами було розроблено та впроваджено в навчально-тренувальний процес власну методику виховання рухово-пластичної виразності, що включала наступні компоненти: 1. музично-ритмічну підготовку; 2. оволодіння навичками виразного руху; 3. хореографічну підготовку; 4. вивчення елементів народного, бального і сучасного танцю.

Відповідно до вищеназваних компонентів, ми визначили головні знання, уміння й навички, якими мали оволодіти спортсменки: 1. Музично-ритмічна підготовка: вміння підбирати й компоувати музику для індивідуальних і групових змагальних і показових виступів; рухова імпровізація під музичний супровід різного характеру і змісту; вміння складати змагальні та показові вправи під самостійно обрану та запропоновану музику відповідно її змісту та характеру. 2. Оволодіння навичками виразного руху: вміння емоційно і яскраво, використовуючи всі сегменти тіла, виконувати вправи без предмета та з предметами відповідно до настрою й характеру музики; удосконалення акторської майстерності (досконале володіння мімікою та жестами). 3. Хореографічна підготовка: вміння виконувати складні й надскладні вправи класичної хореографії у різних поєднаннях. 4. Вивчення та удосконалення елементів: сучасних танців різних напрямків (модерн, фольк, контемп, хіп-хоп, фанк, капоейра, клубні танці, тощо); народних танців (ірландські (ріверденс), східні (беліденс) та ін.); бальних танців за вибором гімнастки. Відповідно до компонентів, ми також підібрали засоби розвитку рухово-пластичної виразності у студенток-гімнасток.

Рівень рухово-пластичної виразності досліджуваних на початку та наприкінці експерименту ми вимірювали за такими показниками: пластичність (амплітуда рухів; точність; широке використання супроводжуваних рухів корпусу, голови, шиї, рук, кистей; різноманітність в динамізмі, швидкості й інтенсивності рухів); музичність рухів (гармонія з музикою в характері кожного фрагмента рухів; гармонія з музикою в ритмі кожного фрагмента рухів; емоційний зв'язок з музи-

кою) та створення художнього образу (хореографія; артистичність; яскравість). Усі ці показники оцінювалися за 10-ти бальною шкалою при виконанні досліджуваними довільної змагальної композиції без предмета. Оцінювали композиції чотири судді (більша й менша оцінки відкидалися, а з тих що залишалися обчислювалася середня арифметична).

Порівняння цих показників рухово-пластичної виразності досліджуваних контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці педагогічного експерименту показало, що в контрольній групі вони майже не змінилися. Тоді як в експериментальній групі спостерігався значний статистично вірогідний приріст усіх вищезазваних показників.

Висновки. У результаті педагогічного експерименту було доведено, що розроблена нами методика виховання рухово-пластичної виразності сприяла значному покращенню амплітуди й точності рухів, якості використання супроводжуючих рухів, динамізму, швидкості, інтенсивності, гармонії та емоційного зв'язку з музикою, хореографічності, артистичності і яскравості рухів досліджуваних.

МОТИВАЦІЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ГРУПАХ ПОДОВЖЕНОГО ДНЯ

Коваленко І. М.

Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

Вивчення мотивів занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю позитивно впливає на організацію і проведення цілеспрямованої роботи з формування здорового способу життя школярів. Високий рівень мотивації навчання може виступати в якості компенсаційного фактору у випадку недостатньо високих здібностей або недостатнього запасу знань. Дослідження спеціалістів Л. І. Прокопової (2009) засвідчують, що діти молодшого шкільного віку віддають перевагу по-перше, урокам фізичної культури, а по-друге, фізкультурно-оздоровчим заняттям у режимі навчального дня [2]. Але не зважаючи на такі дані інтерес до занять з кожним роком зменшується, а це є вагомою причиною зниження рухової активності дитини. Вихід з цієї ситуації лише один — формування змісту фізичного виховання та оздоровчих занять, урахуваючи мотиви, інтереси, потреби учнів.

У зв'язку з цим В. А. Вишневський, Л. Кожевникова, підкреслює необхідність обґрунтувати сучасні підходи до фізкультурно-оздоровчих занять, враховуючи мотиви, інтереси, побажання молодших та особливості функціонування організму, прояву і розвитку фізичних якостей. Позаурочні форми занять у режимі навчального дня надають можливість корисно для здоров'я кожної дитини організувати відпочинок, зміцнити здоров'я та підтримати працездатність протягом дня. А. А. Тітаренко наголошує, що для підвищення мотивації до занять фізичними вправами у режимі навчального дня в початковій школі необхідний творчий підхід вчителів та вихователів.

Дослідження показали, що процес формування змісту фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальному закладі не можливий без урахування мотивів, інтересу та потреб тих, хто навчається. Для їх визначення фахівці використовують анкетування, як один з двох основних видів опитувальних методів (2-й інтерв'ю). Суттєва особливість письмового опитування — опосередкований характер

взаємодії між дослідником та досліджуваним, які спілкуються за допомогою анкети.

Молодший шкільний вік — основний період в якому закладаються основи гармонійного фізичного розвитку, та формування орієнтацій на здоровий спосіб життя, що є передумовою нормального функціонування організму. Водночас відсутні дослідження з вивчення мотивів дітей молодшого шкільного віку до фізкультурної діяльності під час навчання у групах подовженого дня. Більшість досліджень спрямованні на вивчення мотивів та інтересів дітей молодшого шкільного віку та їх батьків до занять фізичною культурою. Вище зазначене зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень.

Група подовженого дня є однією із форм виховання дітей і допомагає організувати найсприятливіші умови для їхнього відпочинку, навчання і виховання, поєднання навчально-виховної роботи на уроках і в позаурочний час. Створюючи умови для організації продуктивної праці та відкриваючи можливості всебічного виявлення і розвитку індивідуальних, здібностей, запитів та інтересів дітей, вона є незамінною складовою частиною навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах України.

Аналіз даних управління статистики України [7] свідчить, що групи подовженого дня відвідують 33,5 % школярів. З метою визначення мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять, ми провели анкетування та визначили, що для дітей цього віку характерне позитивне ставлення до занять у групах подовженого дня, 72,5% опитуваних дівчаток та 63,1% хлопчиків відповіли, що їм подобається залишатись у групі подовженого дня. 39,3% учнів вказали, що під час навчання у групі подовженого дня їм подобається займатись оздоровчою фізичною культурою, вивчати домашнє завдання 22,2% тоді, як 37,1% школярів обрали прогулянки на свіжому повітрі та 1,4% учнів малювання, ліплення та ін.

Під час опитування було з'ясовано, кількість школярів, які займаються і не займаються спортом та фізкультурно-оздоровчими заняттями під час навчання у групі подовженого дня. За результатами анкетування хлопців і дівчат 1-4 класів було визначено, що кількість учнів які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями на протязі навчального дня набагато більше: 269 хлопців займаються спортом (46,1%), тоді як фізкультурно-оздоровчі вправи виконують 518 учнів (88,7%), 315 учениць (43,7%) відвідують спортивні секції, а

перевагу фізкультурно-оздоровчим заняттям віддають 488 дівчаток (92,4%).

Найбільш популярним видом спорту серед школярів, як виявилось у результаті опитування є футбол, гімнастика та одноборства. Це також підтверджують дослідження Н. Москаленко, Л. Кожевникова, Ж. Торибаєва, Г. Безверхня.

Серед мотивів, які подіяли на залучення учнів до занять спортом та фізкультурно-оздоровчих занять, найбільше значення мають «Хочу бути здоровим », «Бажання перемагати », «Приклад батьків ». Серед мотивів до занять фізичними вправами учні молодшого шкільного віку на одне з перших місць поставили «Зміцнити здоров'я, «Задовольнити потребу у русі »

Спостереження показало, що учні початкових класів за допомогою різних видів фізичної активності намагаються підвищити обсяг рухової активності до оптимального рівня. Тому, для організації режиму дня, а також удосконалення вже існуючих програм з фізичної культури, потрібно обов'язково враховувати мотиви та інтереси учнів.

На наш погляд в загальноосвітніх школах потрібно приділити більшу увагу фізкультурно-оздоровчим заняттям з пріоритетним використанням елементів одноборств, а саме дзюдо, тому що 64,2 % дівчат і 76,4 хлопців бажають займатись оздоровчими заняттями з елементами дзюдо в режимі груп подовженого дня.

Аналіз даних свідчить про необхідність підвищення мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять, а також оптимізації навчального процесу в загальноосвітніх школах нашої країни.

СТРУКТУРА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

**Козіна Ж.Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О.,
Попова А.В.**

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. На сучасному етапі проблема вдосконалювання фізичного виховання студентів є однією з найважливіших. Ріст технічного прогресу приводить до постійного зростання вимог до освіти, що, у свою чергу, спричиняє підвищення розумових і психічних навантажень у всієї учнівської молоді, і особливо — у студентів.

Як відомо, підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їхньої компенсації фізичною активністю приводить до істотного погіршення загального стану здоров'я, що, у свою чергу, позначається і на професійній підготовці.

При всій очевидній необхідності рухової активності залишається відкритим питання, який вид фізичного навантаження є найбільш кращим для студентів педагогічних вузів. Природно, що кожен студент, що усвідомлює необхідність фізичних вправ, вибирає для себе вид спорту, найбільше для нього придатний. І досить великий відсоток студентів вибирає саме баскетбол. Це не випадково, тому що баскетбол дає різнобічне навантаження на організм, захоплює емоційно, розвиває не тільки фізичні можливості, але й інтелектуальні і психологічні, що найбільше актуально для студентів.

Однак питання побудови учбово-тренувального процесу по баскетболу в педагогічних вузах з урахуванням їх професійної специфіки і психологічних особливостей студентів, у даний час практично не розроблено, і тому обраний напрямок досліджень є своєчасним і актуальним.

Мета роботи: виявити особливості структури підготовленості та індивідуальні особливості спортсменок-баскетболісток педагогічного вузу.

Результати дослідження. Як показав кореляційний аналіз показників тестування баскетболісток педагогічного вузу, великий вплив на показники тестування робить кваліфікація спортсменок та стаж занять баскетболом і має багато достовірних взаємозв'язків з іншими показниками. Слід зазначити, що наявність окремих ко-

реляційних взаємозв'язків заслуговує певної уваги. Так, негативний взаємозв'язок кваліфікації з показником помилки прискорення часу у відтворенні часового проміжку 6с ($r = -0,71$, $p < 0,01$) свідчить про те, що підвищення спортивної кваліфікації приводить також до підвищення точності у відчутті часу, що особливо стосується зменшення помилки вповільнення часу. У той же час спостерігається негативний взаємозв'язок спортивної кваліфікації з помилкою вповільнення часу 24с ($r = -0,49$, $p < 0,01$). Отримані дані свідчать про те, психофізіологічні якості, в частку, відчуття часу, мають певний взаємозв'язок з спортивною кваліфікацією баскетболісток, і розвитку цієї якості слід приділяти увагу на тренувальних заняттях.

Практично всі показники технічної і спеціальної фізичної підготовленості також мають достовірні кореляційні взаємозв'язки із спортивною кваліфікацією та стажем занять баскетболом.

Факторний аналіз показав наявність семи факторів показників комплексного тестування баскетболісток: перший фактор — «Сила рук, відтворення зусилля и часового проміжку 6с», другий фактор — «Швидкісно-силові якості, прискорення сприйняття 24с», третій фактор — «Технічна підготовленість, стаж», четвертий фактор - «Швидкість, сприйняття 8с», п'ятий фактор — «Швидкісна стрибучість, низька здатність до відновлення», шостий фактор — «Абсолютна сила», сьомий фактор — «Здатність протистояти стомленню».

Кластерний аналіз показав наявність 2 груп гравців, які різняться за рівнем спортивної кваліфікації та стажем занять баскетболом. Такий розподіл гравців і є основною особливістю команди баскетболісток педагогічного вузу. І тому при тренуванні подібних команд та побудові індивідуальних програм тренування слід враховувати, що гравці розділяються в них не по функціям, як в командах вищих розрядів, а по рівню підготовленості і стажу занять баскетболом.

У гравців першої групи більш виражений розвиток перших трьох факторів, у той час як у гравців другої групи більш виражений розвиток інших факторів, і взагалі загальна вираженість факторів менша, ніж у гравців першої групи.

Аналіз достовірності розходжень результатів тестування баскетболісток виділених груп за t-критерієм Стьюдента та F-критерієм Фішера показав, що більш, ніж третя результатів тестування достовірно різняться у представників різного ігрового амплуа не тільки за показниками тестів з фізичної та технічної підготовки, але й за та психофізіологічними показниками.

МОДЕЛЮВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ШКОЛЯРІВ 2-4 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Марченко С.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Аналіз наукових джерел показав відсутність науково-обґрунтованих рекомендацій з регламентування та оптимізації рухливих ігор, спрямованих на розвиток витривалості в учнів 2-4 класів, у зв'язку з чим, на практиці використовуються ігри малоінтенсивні, або не використовуються зовсім. Для досягнення найкращого педагогічного ефекту в руховій підготовці учнів необхідне визначення оптимальних співвідношень кількості ігор, їх повторів та інтервалів відпочинку як в одному занятті так і протягом навчального процесу.

Мета дослідження: оптимізувати режим використання ігрових засобів для розвитку витривалості учнів 2-4 класів.

В дослідженні використовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичного планування експерименту (ПФЕ 2³); метод моделювання.

Структура плану 2³ для трьох факторів. В експерименті вивчали вплив кількості ігор (X_1), кількості повторів (X_2) і інтервалів відпочинку (X_3) на зміну показників витривалості учнів 2-4 класів. При визначенні нижнього та верхнього рівнів факторів ми виходили з даних науково-методичної літератури, результатів педагогічних спостережень, бесід.

Для проведення експерименту в кожному класі було створено по вісім дослідних груп, окремо для хлопчиків та дівчаток. Всього таких дослідних груп було 48. Відмінності між дослідними групами в методиці проведення занять диктувалися умовами факторного експерименту. У результаті проведених досліджень було виявлено регресійну залежність результатів розвитку витривалості від кількості ігор (X_1), кількості підходів (X_2) та інтервалів відпочинку (X_3) в учнів 2-4 класів у залежності від вікових та статевих особливостей. Для аналізу результатів дослідження був використаний алгоритм запропонований О.М.Лисенковим.

Результати дослідження. Факторний експеримент дав можливість вивчити вплив кількості ігор (X_1), кількості повторів (X_2) та інтер-

валів відпочинку (X_3) на розвиток витривалості учнів 2-4 класів та використати комплексний підхід до вивчення об'єктів, що припускає одночасне варіювання багатьох факторів з метою оцінки їхнього впливу і впливу взаємодій. Одночасне варіювання факторами за спеціальною програмою забезпечило вивчення кожного з них у різних умовах, створюваних зміною інших факторів. Це дозволило отримати більш надійні висновки, придатні до умов, що змінюються.

Експериментальні дані свідчать, що за показниками витривалості у віковій динаміці дівчаток і хлопчиків відзначається поступовий розвиток з наявністю сенситивного періоду у віці 7-8 років (2клас). У 3 класі (віковому діапазоні від 8 до 9 років) настає стабілізація темпів розвитку, від 9 до 10 років (4 клас) — їх зростання. Отже, в молодшому шкільному віці слід цілеспрямовано використовувати ігри, що сприяють розвитку витривалості. Розвиток та вдосконалення цієї здібності значною мірою буде визначатися методикою, яка передбачає виконання ігор із максимальною інтенсивністю за короткий проміжок часу та зі зменшенням інтервалів відпочинку.

Висновки

1. Застосування ПФЕ типу 2^3 дало змогу вивчити багатофакторну структуру ігрового навантаження учнів 2-4 класів. Дисперсійний аналіз свідчить про достатню значимість кількості ігор та кількості повторів на зміну показників витривалості учнів.

2. План факторного експерименту типу 2^3 дозволив уточнити оптимальні співвідношення факторів для їх використання у період розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів під час уроків фізичної культури. Вони є об'єктивним інструментом оптимізації навчального процесу.

3. Отримані рівняння регресії є моделями які можуть бути використані для визначення оптимального співвідношення ігрових засобів у навчальному процесі учнів 2-4 класів.

Наступним завданням експериментальної роботи буде розробка методичних рекомендацій з питань організації та методики проведення уроків фізичної культури з учнями молодших класів засобами рухливих ігор, які були систематизовані за спрямованістю на розвиток рухових здібностей учнів 2-4 класів.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПРОВІДНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Павленко І.О., Криводуд Т.Є., Прийменко Л.І.

Сумський державний педагогічний
університет ім.А.С.Макаренка

Орієнтація України на високий рівень розвитку вищої освіти передбачає пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців, які б здатні були ставати конкурентноспроможними на сучасному ринку праці, тому сучасна система професійної підготовки майбутніх вчителів окрім освоєння фахової спеціалізації повинна враховувати проблему розвитку, збереження і підтримання оздоровчого потенціалу суб'єктів навчання, так як останнім часом спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Істотна увага в педагогіці приділяється оздоровленню молоді засобами фізичної культури. Для досягнення оптимального рівня професійної готовності випускників вищих навчальних закладів слід інтегрувати в професійну підготовку систему фізичної активності і здоров'язберігаючих засобів, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь та навичків фізичної активності, підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, формування позитивної мотивації до фізичної активності і здорового способу життя.

В статті фізичне виховання студентів розглядається як провідний засіб зміцнення здоров'я майбутніх педагогів. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного навчального процесу, зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організувати та вести здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя, як одна з важливих складових загальної культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього фахівця-педагога. В статті дається визначення здорового способу життя та його соціальні показники.

Фізичне виховання, що створює необхідні передумови здорового способу життя, традиційно й обґрунтовано вважається важливим чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя і високопродуктивної педагогічної діяльності. Вод-

ночас фізичне виховання в системі освіти з ряду причин не вирішує нагальних завдань щодо нормального життєзабезпечення студентської молоді. Щороку на підсумковій колегії Міністерства освіти і науки України увагу керівників ВНЗ звертають на необхідність покращення здоров'я студентів та їх фізичної підготовленості: «Формуючи європейське обличчя вищої школи, ми повинні пам'ятати, що фізичне виховання є невід'ємною складовою загальної культури особистості. На жаль, ситуація складна. Адже 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я, ще половина з них — незадовільну фізичну підготовленість. За останні роки на 40 % збільшилась кількість студентів віднесених до спеціальної медичної групи.

Тому основними завданнями фізичного виховання у ВНЗ мають бути такі: формування у студентів активно-позитивної мотивації, прищеплення сучасних поглядів на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; стимулювання прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні; підвищення фізичної та розумової працездатності за рахунок удосконалення фізичних якостей; опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використання фізичної культури у виховній роботі, а також, безперечно, практична підготовка студентської молоді до подальшої діяльності за фахом.

Під час дослідження проблеми набуття навичок здорового способу життя за допомогою засобів фізичного виховання студентів, які навчаються у вищому педагогічному навчальному закладі, було проведено анкетування 130 студенток I — III курсів факультету мистецтв, в результаті якого виявлений їхній рівень фізичної активності а також визначені основні мотиви до занять фізичною культурою. Дані анкетування показали що відносно високу фізкультурно-спортивну активність мають лише 15 % опитаних (займаються фізичною культурою і спортом більше 8 годин на тиждень); 20 % опитаних — студенти з низькою фізкультурно-спортивною активністю (витрачають на заняття фізичною культурою і спортом не більше 2 годин на тиждень); студентів з середньою фізкультурно-спортивною активністю, які займаються фізичною культурою і спортом від 4 до 6 годин на тиждень — 65,2 %.

Серед причин, які стають на заваді регулярним заняттям фізичною культурою, студентки назвали: брак часу — 29 %; відсутність мотивації — 30 %; відсутність місць для занять фізичною культурою

— 18 %; відсутність потреби — 10 %; інші причини (серед яких домінує брак коштів) — 13 %. У відповідях на це запитання закономірності за групами не простежуються.

Під час дослідження особлива увага приділялась виявленню шкідливих звичок у студенток з експериментальної групи. Також зверталась увага і на харчування.

За результатами дослідження були зроблені висновки про те, що спосіб життя більшості студентів факультету мистецтв не відповідає вимогам здорового способу життя, а потреба вести здоровий спосіб життя не сформована. Отримані дані свідчать про низьку внутрішню мотивацію студентів щодо дотримання здорового способу життя. Тому необхідно, щоб вищий навчальний заклад в особі викладача фізичного виховання став чинником, який впливає на формування стійких мотивацій до системних занять фізичною культурою і спортом як до основного компоненту здорового способу життя. У свою чергу це дозволить:

- зміцнити та зберегти здоров'я, знизити захворюваність, підвищити активність, розумову і фізичну працездатність студентів;
- сформувати вміння і навички, необхідні для високопродуктивної праці студентства з обраного фаху;
- попередити такі розповсюджені у студентському середовищі негативні явища, як тютюнопаління і вживання алкоголю.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК

Сергієнко В.М.

Сумський державний педагогічний
університет ім. А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Належний розвиток витривалості є важливим компонентом рухової активності організму студенток вишів, оскільки низький рівень її розвитку істотно обмежує рівень фізичної підготовленості, що негативно впливає на фізичну працездатність і здоров'я.

Вищезазначене обґрунтовує актуальність здійснення контролю за такою руховою здібністю як витривалість, що відображає стан фізичного розвитку, функціонального стану ЧСС (частоти серцевих скорочень) студентів для розробки і запровадження профілактичних програм ще на рівні донозологічних станів.

Мета роботи — розробити критерії оцінки витривалості та стану здоров'я, визначити їх рівень розвитку у студенток 17–20 років у процесі фізичного виховання.

Організація і методи дослідження. Контролем слугували показники, зняті на початку занять, бралися до уваги антропометричні виміри (вага тіла, довжина тіла), функціональні показники (частота серцевих скорочень) і розвиток витривалості (біг 1000 м). Усі вищевказані обстеження проводили в кінці навчального року (травень 2010 року). Під час дослідження було використано антропометричні виміри, педагогічне спостереження і тестування. Статистичну обробку матеріалу здійснювали за допомогою програми Excel на персональному комп'ютері на зразок IBM. Рівень розвитку витривалості у студенток визначався з допомогою бігу на 1000 м (у секундах). Також вимірювалися антропометричні показники (вага і довжина тіла). Відносні показники розвитку витривалості обчислювалися за результатами спеціальних індексів: результат бігу 1000 м / вага тіла; результат бігу 1000 м / ЧСС різниця між навантаженням і спокоєм; результат бігу 1000 м / максимальна ЧСС.

Результати дослідження та їх обговорення. Після проведених контрольних випробовувань було з'ясовано, що маса тіла у дівчат суттєво не змінювалася і становила $57,95 \pm 6,70$ кг у 17-річних, $58,07 \pm 6,37$

кг — у 18-річних, $59,88 \pm 7,40$ кг — у 19-річних, $62,02 \pm 7,81$ кг — у 20-річних. Довжина тіла у дівчат 17 років дорівнювала в $166,5 \pm 6,41$ см, дещо збільшилася у 18 років — до $167,6 \pm 6,25$ см і у 19 років до $169,3 \pm 6,22$ см та повернулася до вихідних величин у 20 років — $168,1 \pm 7,01$ см. Визначення показників функціонального стану серцево-судинної системи виявило певні ознаки її напруження, яке визначається у нормі в 17-річних студенток ($75,41 \pm 2,93$ уд/хв), потім під впливом засобів фізичного виховання понижується у 18-річних ($73,14 \pm 3,17$ уд/хв) і поступово зростає з 19 років до 20 років, що становить у межах $76,06 \pm 2,57$ — $77,11 \pm 2,26$ уд/хв. Оцінювання розвитку витривалості засвідчує: 17-річні студентки долають дистанцію 1000 м за $267,4 \pm 21,90$ с, 18-річні — за $266,8 \pm 22,74$ с, 19-річні — за $272,3 \pm 22,56$ с і 20-річні — за $276,4 \pm 24,05$ с. На підставі аналізу з'ясовано, що розвиток витривалості погіршується, якщо порівняти результати 17-річних і 20-річних студенток, зниження становить приблизно — 3,37%.

Під час порівняльного аналізу спеціальних індексів (результат бігу 1000 м / вага тіла, результат бігу 1000 м / ЧСС різниця між навантаженням і спокоєм) виявлено поступове їх зниження відповідно з 17 до 20 років у межах $46,73 \pm 6,50$ – $45,11 \pm 5,79$ ум. од. і $22,89 \pm 2,00$ – $23,05 \pm 2,10$ ум. од. Досліджувані показники (результат бігу 1000 м / максимальна ЧСС) неухильно підвищуються у кожній віковій групі студенток з $13,90 \pm 1,06$ до $14,01 \pm 1,11$ ум. од.

Висновки. Виділення вікових груп, які потребують специфічної норми, що відрізняє їх від іншої вікової групи, тісно пов'язано з проблемою періодизації в розвитку людини. Визначення періодів вікового розвитку, які відрізняються один від одного істотними змінами в підвищенні або пониженні певних функцій, дозволяє точніше виділяти специфічні вікові групи і розробляти відповідні нормативи оцінки розвитку витривалості у студенток.

Результати контролю рівня витривалості і стану здоров'я студенток 17–20 років у процесі фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу показали наявність динамічних процесів, характер яких змінюється залежно від віку, спрямованості засобів і методів фізичного виховання та контрольних випробувань.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Титаренко А.А., Худолій О.М.

Постановка проблеми. Дослідженню розвитку окремих компонентів рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку присвячено багато робіт. Особлива увага приділяється розвитку точних рухів, координації, загальній витривалості. В науково-методичній літературі мало даних про ефективність сигової підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Однак, відсутні системні оцінки силових здібностей дітей молодшого шкільного віку. Спостерігаються протиріччя між оцінкою окремого показника і багатомірною суттю рухової підготовленості. Виникає питання про доцільність розвитку сили у молодшому шкільному віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в аспекті становлення рухової функції (Е. П. Ильин, 2003; А.А. Гужаловский, 1984).

На думку А.А. Гужаловского (1983, 1984) молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку прудкості, витривалості, координації і гнучкості.

За даними С.І. Марченко (2008) збільшення сигової роботи в молодших класах сприяє розвитку витривалості. Аналогічні дані отримані в дослідженні впливу сигової роботи на рівень витривалості у висококваліфікованих спортсменів (О. І. Головченко, Т. І. Головченко, 2007).

У зв'язку з вищевикладеним, дослідження особливостей зміни сигової підготовленості у школярів молодших класів є актуальним.

Зв'язок з науковими програмами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету з проблеми «Методологія і методика викладання спеціальних дисциплін у педвузі та загальноосвітній школі».

Об'єкт дослідження — процес розвитку силових здібностей у школярів молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження — вікові зміни силової підготовленості школярів молодших класів.

Мета дослідження — визначити особливості розвитку сили у школярів молодшого шкільного віку.

Для рішення задач дослідження використовувались наступні **методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Педагогічне тестування. У дослідженні використані такі тести:

Тест 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. *Обладнання.* Рівний дерев'яний або земляний майданчик. *Проведення тесту.* Учасник тестування приймає положення упору лежачи: руки випрямлені, на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів спираються об підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. *Результат.* Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Тест 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість. *Обладнання.* Рівний дерев'яний або земляний майданчик, секундомір. *Проведення тесту.* Учасник тестування набирає положення упору, руки випрямлені, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою «Можна!» учасник починає максимально швидко з повною амплітудою згинати і розгинати руки. *Результат.* Час виконання завдання.

Тест 3. З положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с. *Обладнання.* Секундомір, гімнастичні мати. *Проведення тесту.* Учасник тестування лягає спиною на гімнастичний мат, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями — 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'ятки торкались опори. Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками гімнастичного мата. Упродовж 30 с він повторює вправу з максимальною частотою. *Результат.* Кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи упродовж 30 с.

Тест 4. З положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с. *Обладнання.* Секундомір, гімнастичний мат. *Проведення тесту.* Учасник тестування, із вихідного положення лежачи на череві руки за головою пальці з'єднані, за командою «Марш» піднімає тулуб угору. *Результат.* Кількість підйомів тулуба угору за 10 с.

Тест 5. Стрибок у довжину з місця. *Обладнання.* Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах. *Проведення тесту.* Учасник тестування стає носками перед лінією, поштовхом ніг і змахом рук — стрибає вперед якомога далі. *Результат.* Дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

3. Методи математичної статистики: t критерій Стьюдента для порівняння результатів тестування, T^2 критерій Хотеллінга для порівняння результатів за комплексом тестів, кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між результатами тестування.

У дослідженні прийняли участь хлопчики 2—4 класів (23, 26 і 34 чоловік відповідно) і дівчатка 2—4 класів (19, 21 і 24 чоловік відповідно).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати порівняльного аналізу силовий підготовленості хлопчиків і дівчаток молодшого шкільного віку показали, що хлопчики 2, 3, 4 класів показують кращі результати за комплексом тестів ($p < 0,05$; $T^2_{\text{факт.}} > T^2_{\text{кр.}}$). Це свідчить про необхідність підбору рухових завдань окремо для хлопчиків і дівчаток.

Висновки. 1. У хлопчиків молодшого шкільного віку відмічаються позитивні зміни у силовій підготовленості. На динаміку швидкісної сили впливає рівень розвитку сили відповідної групи м'язів.

2. У дівчаток молодшого шкільного віку відмічаються позитивні зміни у силовій підготовленості. На динаміку швидкісної сили впливає рівень розвитку сили розгиначів передпліччя. Спостерігається комплексний характер прояву швидкісної сили у стрибку у довжину з місця.

3. Хлопчики молодшого шкільного віку мають кращу силову підготовленість ніж дівчатка.

4. Перспективним напрямком подальших розвідок є установлення ефективності різних методів розвитку сили у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

ЗАЛЕЖНІСТЬ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ВІД СУКУПНОГО ВПЛИВУ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ

Ткаченко В.Б.

Харківська державна академія фізичної культури

Керування тренувальним процесом на будь-якому етапі припускає наявність оперативної інформації про педагогічні впливи, аналіз яких дозволяє вносити відповідні корективи в програму тренувань і тим самим підвищувати ефективність останніх. В основі оперативного керування лежить принцип зворотного зв'язку, а засобом одержання даної інформації є комплексний оперативний контроль.

Оскільки спортивний результат залежить від рівня та узгодженості розвитку різних рухових здібностей спортсмена, по одному показнику неможливо судити про міру готовності спортсмена до конкретного досягнення. З великої кількості параметрів, запропонованих для оцінки фізичної підготовленості біатлоністів 14-17 років, необхідно було вибрати такі, котрі у своїй сукупності могли б найбільше інтегрально відображувати функціональний потенціал спортсменів відповідно до конкретної змагальної дисципліни.

Для з'ясування питання про те, чи досить усебічно відібрані показники дозволяють оцінювати рівень спеціальної фізичної підготовленості юних біатлоністів (від III-го розряду до КМС), результати попередніх досліджень були піддані множинному регресійному аналізу, і розраховані коефіцієнти множинної детермінації.

Аналіз отриманих даних свідчить про значний сукупний вплив показників спеціальної фізичної підготовленості на спортивний результат юних біатлоністів. Між рівнем спортивних досягнень у гонках на 5 км і 10 км вільним стилем, з одного боку, і спільним впливом показників, з іншого боку, існує сильний і достовірний зв'язок на рівні значимості 99 % ($p < 0,01$).

Підібрані множинні лінійні моделі пояснюють: — від 72,84 % до 79,13 % загальної мінливості спортивних результатів на дистанції 5 км і від 86,97 % до 91,97 % варіації результатів на дистанції 10 км.

Методи добору найбільш істотних предикторів у моделях множинної регресії широко використовуються в наукових дослідженнях для виявлення найбільш значимих сполучень вимірюваних показників і мінімізації кількості незалежних перемінних, що входять у досліджувану модель.

З огляду на можливість компенсації одних здібностей за рахунок добре розвинутих інших здібностей, у нашому дослідженні для цієї мети були використані дві процедури: послідовне зменшення групи незалежних перемінних методом покрокової множинної регресії та вибір кращих моделей множинної регресії з усіх можливих комбінацій лінійних моделей регресії (модуль розширеного регресійного аналізу статистичного пакета програм StatGraphics). Перша процедура — «покрокового добору перемінних» — служила для визначення мінімальної кількості показників, які мають високий прогнозуєчий ефект.

Однак важливо пам'ятати, що лінійні моделі — це експериментальні апроксимації і що з великою кількістю перемінних можна підбирати всілякі моделі, що є майже рівними по ефективності. Для цього використовувалася друга процедура — «усіх можливих регресій», що дозволяє «перебирати» усі можливі комбінації з двох, трьох, чотирьох і п'яти показників. Правильність моделей перевірялася з використанням множинного регресійного аналізу.

Так, у підготовчому та перехідному періодах найбільш часто зустрічаються такі показники: час в імітації 6x150 м поперемінним двокроковим ходом у підйом (спеціальна витривалість); кількість циклів в імітації 6x150 м поперемінним двокроковим ходом у підйом (силова витривалість ніг); тренажер (силова витривалість рук); відносна сила при відштовхуванні ногою.

У рівняннях регресії змагального періоду найчастіше зустрічаються такі показники: час при 6-кратному подоланні 200 м підйому поперемінним двокроковим ходом (спеціальна витривалість); 400 м одночасним двокроковим ковзанярським ходом (швидкісна витривалість); тренажер (силова витривалість рук); відносна сила при відведенні та приведенні ноги. Ці дані дозволяють вибрати з великого числа вправ невеликий комплекс тестів, що дає найвищу кореляцію зі спортивним результатом. Кожне зі сполучень, можна рекомендувати як скорочений варіант оцінки етапного стану юних біатлоністів.

Резюмуючи викладене, можна говорити про те, що результати дослідження підтверджують можливість об'єктивної оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості юних біатлоністів у віці 14-17 років на етапах річного циклу по запропонованих діагностичних комплексах тестів. Досліджувані показники досить усебічно характеризують основні фактори, що впливають на рівень спортивної майстерності юних спортсменів різної кваліфікації. Отримано варіанти апроксимацій для лінійних цільових функцій оцінки спеціальної фізичної підготовленості біатлоністів. Моделі є адекватними для прогнозу змагальної діяльності в гонках на 5 і 10 км вільним стилем пересування.

КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ)

Філенко Л.В., Філенко І.Ю., Кіреєв В.С.

Харківська державна академія фізичної культури

Вступ. Сучасні науковці акцентують увагу на підвищення оздоровчого впливу занять фізичними вправами на широкі маси населення. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри, одним видом з яких є баскетбол. При навчанні елементам техніки в баскетболі важливе значення має чітке осмислення учнями основних рухових компонентів елемента. Основою для фіксування в свідомості учнів деталей виконання елементів техніки є образне представлення необхідної дії або комплексу дій, що складають технічний елемент. Для вирішення даної проблеми необхідні статичні і динамічні моделі елементів спортивної техніки. Сучасний рівень вимог до підготовки школярів і труднощі, які пов'язані з необхідністю індивідуального підходу до розвитку фізичних якостей потребують пошук і застосування ефективного, інформативного, інтегрального і доступного методу регуляції залучення фізичних вправ, а також ефективного методу індивідуалізованого контролю фізичних навантажень засобами біомеханічно змодельованих вправ.

Мета та методи дослідження: оптимізація фізичного виховання учнів середньої школи засобами комп'ютерного навчального посібника з баскетболу. Для вирішення поставлених завдань та досягнення цілі дослідження використовувались методи аналізу літературних джерел, спостереження за навчально-виховним та тренувальним процесами у учнів 172 гімназії м.Харкова, моделювання біомеханічних параметрів рухів баскетболістів, програмування комп'ютерного навчального посібника з баскетболу з елементами біомеханічних моделей, математико-статистична обробка отриманих результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Відсутність ефективних мультимедійних продуктів в сучасному фізичному вихованні та спорті зумовило створення навчальної програми, яку можна використовувати при навчанні технічним елементам в баскетболі. Програму можна застосовувати як на початку освоєння рухової дії на першому етапі, так і на етапі поглибленого розучування рухів. Використовуючи розробле-

ну програму, учні зможуть самостійно вивчити складну рухову дію, а вчителі застосовувати її як на навчальних заняттях, так і в позакласній роботі, спортивних секціях. Кінограми і анімації, які показуються в уповільненому темпі, дають загальні уявлення про складну рухову дію, а поділ рухів на фази і їх коментування дозволяють вчителю краще пояснити учням порядок виконання кожного елемента вправи, що надає учням можливість зрозуміти як виконувати рухи, окремі фази рухової дії.

В розробці представлено презентацію технічних елементів в баскетболі: ведення м'яча, передача і ловля м'яча, штрафні кидки в кільце, зупинки м'яча різними видами; ці вправи демонструють всі ключові рухи спортивної дії. Аудіосупровід використаний як для пояснення вправ так і для їх нумерації шляхом розподілення голосу під кожен вправу окремо.

Пропонована розробка базується на мультиплікаційних анімаціях, що забезпечує безпосереднє наочно-образне сприйняття при вивченні і вдосконаленні техніки гри в баскетбол, що розраховано на вікову категорію досліджуваних. Деякі вправи у програмі розписані для того, щоб учні не тільки побачили, але й прочитали як технічно правильно виконувати цю вправу, демонструється декілька різновидів одних і тих же вправ. Використані навчальні елементи баскетболу при створенні програми відповідають вимогам навчальної програми з фізичної культури.

Проведення педагогічного експерименту стосувалось виявлення ставлення учнів до пропонованої розробки та вплив комп'ютерних навчальних програм на фізичний та технічний рівень баскетболістів. Для цього було виявлено показники 30 учнів 5-го та 6-го класу, серед яких було обрано 15 чоловік для проведення занять з використанням розробленої комп'ютерної навчальної програми. Після проведення експерименту протягом якого було впроваджено розроблену комп'ютерну навчальну програму з баскетболу, спостерігається значне покращення всіх досліджуваних показників як у учнів 5-го класу, так і 6-го.

Висновки. При проведенні дослідження нами було виявлено найбільш впливові показники технічної та фізичної підготовленості юних баскетболістів протягом занять фізичною культурою в середній школі: біг на 10м, біг на 10м спиною вперед, біг на 20м, стрибок угору, стрибок у довжину, кидання набивного м'яча та човниковий біг 4x10м, які було включено в побудову навчального процесу технічним елементам з використанням комп'ютерної навчальної програми.

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Чаговець А.І.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Насамперед, значущість виховання здорового способу життя хвилює сьогодні українське суспільство в цілому, й педагогічно громадськість зокрема, з огляду на необхідність вирішення проблеми оздоровлення народонаселення України, яка постає сьогодні вельми гостро. Шляхи її вирішення порізно осмислюються у різних дослідницьких сферах — політичній, соціальній, екологічній, медичній, психолого-педагогічній, виступають предметом ретельного вивчення і вдосконалення. Аналіз динаміки стану здоров'я школярів в останнє десятиліття показує стійку тенденцію до погіршення вже в дитячому і юнацькому віці і є водночас передумовою її соціальної повноцінності, активного довголіття, продуктивного вкладу в життя своєї родини, українського народу в цілому.

На сьогодні в суспільстві потребує свого вирішення низка суперечностей, зокрема між об'єктивною і суб'єктивною необхідністю підвищення ефективності виховання здорового способу життя підростаючого покоління. Тому метою даної роботи є висвітлення наукових підходів до формуванню здорового способу життя сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу. Виховання у дітей здорового способу життя втілює в собі сукупність чинників, важливих не тільки для окремої особистості, а й для суспільних формацій, до яких вона входить чи до яких прямо або опосередковано причетна.

Аналізуючи складнощі роботи педагога із формування у школярів передумов здорового способу життя, слід визначити, що головну проблему змістового характеру становлять термінологічні і сутнісні розбіжності у визначенні ключових понять. Так, навіть поняття «здоров'я» не є в сучасній науці остаточного визначенням. У багатьох випадках воно трактується просто як «відсутність хвороби», але с педагогічної точки зору такий підхід не є досконалим, оскільки поз-

бавлений конструктивної установки на повсякденність. У дослідницькому плані цікавим видається комплексно-аналітичний підхід, що передбачає вивчення і діагностику стану здоров'я через аналіз співвідношень між окремими його складниками. Найбільш об'єктивним видається системний підхід, який розглядає здоров'я не тільки з точки зору фізичного стану людини, а в системній сукупності значущих чинників.

У практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і цілей здорового способу життя існують два альтернативні підходи. Згідно традиційного підходу основним завданням професії формування здорового способу життя є досягнення всіма однакової поведінки, яка вважається за правильне.

Інший підхід має абсолютно інші орієнтири, і як здоровий розглядається такий стиль поведінки, який призводить людину до бажаної тривалості і необхідної якості життя. Враховуючи, що всі люди різні, їм потрібна протягом життя поводитися по-різному. І.А.Гундаров і В.А.Полесський констатують: «Здоровий спосіб життя у принципі не може і не повинен бути ідентичним. Будь-яку поведінку слід оцінювати як здорову, якщо вона веде до досягнення бажаного оздоровчого результату».

При такому підході до критеріїв ефективності формування здорового способу життя виступає не поведінка, а реальне збільшення кількості здоров'я. Отже, якщо здоров'я людини не поліпшується, не дивлячись на, здавалося б, розумну, культурну, суспільно корисну поведінку, її спосіб життя не може розглядатися як здоровий.

Проте, як свідчить практика, загальноприйняті параметри здорового способу життя слід розглядати не як штучні, умовно прийняті форми життєорганізації, як це бачимо на приклад, по відношенню до норм етикету. Вони узагальнюють багатомісячні побутові спостереження та наукові дослідження, засновані на врахуванні фізіологічних характеристик людини, визначені того спільного, що має місце в її природі. Отже, правильна життєорганізація має поєднувати в собі загальноприйняті засади та індивідуально зумовлені компоненти, причому останні, як правило, розмежовуються швидше кількісно, ніж якісно.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Подальші розвідки у цьому напрямку мають виробити методіку формування здорового способу життя у молоді, поглибити розуміння цього поняття, визначити завдання, що постають перед сучасною школою, з метою вирішення цієї проблеми.

ПРОФОРІЄНТАЦІЯ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Чорний О. І.

Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди

Формування у учнів інтересу до фізичної культури проходить ефективніше, якщо вони особисто за допомогою фізичних вправ формують професійні якості, підвищують свою працездатність. Працездатність школярів на протязі дня та навчального тижня не залишається постійною. На початку дня відбувається налаштування всіх функцій і систем організму на трудовий ритм, що призводить до поступового підвищення працездатності. Досягнувши оптимального рівня, вона деякий час буває доволі високою, а потім, по мірі накопичення втоми, починає спадати. Для боротьби з втомою та підтримання на високому рівні працездатності школярів необхідно зупиняти навчання та займатися фізкультурою.

За всієї значущості уроку фізкультури як основи процесу фізичного виховання в школі виняткова роль належить позакласній фізкультурно-спортивній роботі: гімнастиці перед початком навчальних занять, фізкультхвилиниці та паузам на уроках, заняттям фізичними вправами на тривалих перервах, заняттям у групах продовженого дня, заняттям спортом після уроків. Усі ці форми занять є обов'язковими для загальноосвітньої школи.

У нашому дослідженні розроблено комплекси фізичних вправ з урахуванням класифікації професій за ступенем тяжкості та напруженості праці. Та експериментально доведено, що застосування розроблених комплексів для гімнастики перед уроками у школі є суттєвим чинником вдосконалення фізичної та професійної підготовки учнів.

Також слід відзначити, що необхідно проводити професійну роботу в школі на всіх формах занять. Найбільш сприятливі умови для цього мають місце на уроках фізкультури. На кожному уроці є багато моментів, де можливо пов'язати навчальний матеріал з інформацією про майбутній фах. Так, наприклад, під час виконання загальнорозвиваючих вправ учитель інформує про те, які якості розвиває та чи інша вправа, і в яких професіях ці якості особливо необхідні. Навчаючи лазінню, вправам у рівновазі, можна сказати про значення їх у таких спеціальностях, як будівельники, електромонтажники тощо. На заняттях бігом на швидкість та під час ігор учитель розказує про роль бистроти рухової реакції, швидкості рухів у низці сучас-

них професій (водії, оператори та інші). Таким чином, пропонуючи учням будь-яку фізичну вправу, можна завжди знайти та підкреслити їх значимість для підготовки до майбутньої трудової діяльності. При цьому важливо конкретно називати професію, спеціальність та фізичні дані, які необхідно розвивати для оволодіння цими професіями. Бажано також, щоб використані учителем приклади були співзвучні сфері професіональних зацікавлень школярів.

Ще більше можливостей для профорієнтації учнів мають заняття в секціях з різних видів спорту. Вивчивши спрямування професійних інтересів школярів, учитель рекомендує їм обирати найбільш впливові у прикладному відношенні види спорту. Так, майбутнім автолюбителям рекомендується заняття баскетболом, волейболом; а тим, хто бажає обрати працю на флоті — заняття водними видами спорту; майбутнім будівельникам — акробатика, спортивна гімнастика і т. п.

У процесі профорієнтаційної роботи професійна інформація тісно пов'язана з індивідуальними консультаціями учнів, включаючи рекомендації щодо вибору професій окремими школярами відповідно до їхніх фізичних даних та інтересів. Між навчальними, позакласними та професійними інтересами існує об'єктивний зв'язок. Суть його полягає в тому, що співвідношення навчальних, позакласних та професійних інтересів впливає позитивно або негативно на професійне становлення школярів.

Не менш важливо вивчати глибину та стійкість професійних намірів учнів, ступень їхньої обізнаності у майбутній професії, факти, які впливають на професійне самовизначення. Це дає можливість більш диференційно та цілеспрямовано здійснювати профорієнтаційну роботу в навчально-виховному процесі.

Найбільш складним аспектом діяльності учителя фізкультури щодо профорієнтації школярів є професійно-прикладна фізична підготовка учнів. Вона передбачає таку організацію навчально-виховного процесу з фізичної культури, яка б враховувала формування у школярів рухової готовності до обраної професії. Забезпечуючи різносторонню загальнофізичну підготовку учнів, одночасно учитель обирає методику занять з урахуванням вимог професійно-прикладної підготовки. Цьому буде сприяти всебічне знання учителем професій та професійних інтересів учнів, їхніх індивідуальних фізичних здібностей.

Роблячи підсумок, зазначимо, що діяльність учителя з профорієнтаційної роботи містить три взаємопов'язаних фактора: професійну інформацію, професійну консультацію, професійну підготовку. Знан-

ЗАКОНОМІРНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТОК 6—10 РОКІВ

Черненко С.О., Худолій О.М.

Постановка проблеми. Одним із факторів успішності навчально-виховного процесу з фізичного виховання є врахування вікових закономірностей розвитку організму школярів. Навчальний процес вимагає від учителів фізичної культури, тренерів, вихователів не тільки вчасного й оптимального впливу на опорно-руховий апарат учнів, але й диференційованого підходу на основі виявлення однорідних за морфофункціональними показниками груп.

У зв'язку з цим актуальним є вивчення особливостей фізичного розвитку й характерних антропометричних показників для дівчат 6—10 років.

Зв'язок з науковими програмами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науко-во-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету з проблеми «Методологія й методика викладання спеціальних дисциплін у педвузі та загальноосвітній школі».

Мета дослідження — визначити особливості фізичного розвитку дівчат 6—10 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичного розвитку дівчату віковий період 6—10 років, індекс фізичного розвитку (ІФР).
2. Визначити особливості фізичного розвитку дівчат молодшого шкільного віку.

Вирішення поставлених завдань припускало проведення тестування з реєстрацією антропометричних показників: зріст, маса тіла, окружність грудної клітки, життєва ємність легенів (ЖЄЛ), кистьова динамометрія. Обробка результатів тестування дозволила виконати порівняльний аналіз із урахуванням віку дітей 6—10 років. У тестуванні взяли участь 189 школярок. З них 50 дівчат з 1-го класу, 41 — з 2-го, 50 — з 3-го, 48 — з 4-го.

Результати дослідження. У дівчат 6—7 років відбуваються зміни показників зросту тіла, ЖЄЛ, динамометрії правої й лівої рук. Вага тіла, окружність грудної клітки за трьома фазами і екскурсія грудної клітки не змінюються.

У дівчат 7—8 років спостерігаються значні зміни за показниками зросту, маси тіла, трьох фаз грудної клітки й ЖЄЛ, динамометрії правої й лівої рук. У цьому віці спостерігаються зміни за показниками екскурсії грудної клітки.

Дівчата 8—9 років значно відрізняються за показниками ваги тіла, ЖЄЛ, динамометрії правої руки, спостерігаються зміни показників зросту, грудної клітки у фазі паузи й вдиху, екскурсії грудної клітки, динамометрії лівої руки. Грудна клітка у фазі видиху не змінюється.

У дівчат 9—10 років не спостерігається змін за всіма показниками. Динамометрія лівої руки змінюється.

Аналіз середніх величин показав, що найбільша відмінність у розвитку сили спостерігається в дівчат у 9 років. Середньостатистичні показники ЖЄЛ збільшується у дівчат з 1175 см³ — у 6 років до 1866,67 см³ у 10 років.

У дівчат 6—10 років спостерігається збільшення кількості дітей, що мають високий рівень розвитку за показниками ІФР.

Висновки

1. Результати досліджень показали, що більшість дівчат молодшого шкільного віку мають за антропометричними показниками середній бал фізичного розвитку.

2. З віком у дівчат 6—10 років відбуваються зміни у фізичному розвитку. Найбільші відмінності у формуванні організму спостерігаються в дівчат у 9 років.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення особливостей морфофункціонального розвитку дітей молодшого шкільного віку з урахуванням віку й статі.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ХЭБЭЙСКОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Шепеленко Г.П.

Харьковский национальный университет
имени Г.С.Сковороды

Хэбэйский педагогический университет является одним из самых больших вузов провинции Хэбэй. На 22-х факультетах обучается около 30 тыс. студентов с разных специальностей. В институте физической культуры готовят студентов по четырём специальностям — физическое образование, физическая культура, традиционная физическая культура, оздоровительная физкультура. Бакалавры учатся четыре года, магистры 3года. Всего в институте обучается 2 тыс. студентов. Структура института такая же, как и у нас. Возглавляет институт физической культуры директор, деканы и зам. деканы. Кроме деканов по учебной, научной и воспитательной работе есть зам. декана по административной работе. В университете есть подготовительные курсы, от двух недель до четырёх лет. Вот работа зам. декана — администратора и заключается в том, чтобы набрать на подготовительные курсы слушателей. От этого зависят премии преподавателей, которые выплачиваются два раза в год. Система обучения не педагогических вузов ближе к нашим институтам физкультуры. Первые два года идёт общий курс обучения, а на третьем курсе студенты выбирают спортивную специализацию.

Какая разница между подготовкой наших и китайских студентов? Прежде, всего, отличается учебный план. Есть много предметов, которые изучаем, и мы, и они — спортивные предметы, и ряд общественных, например, английский язык, биохимия, спортивное оборудование, баскетбол, волейбол, гимнастика, танцы; плавание, борьба, лёгкая атлетика, игры, футбол, бильярд, тхэквандо, бадминтон; обучение массажу; психология, история спорта, социология; биомеханика, информационные технологии, педагогика, но есть и другие, которые относятся к их национальной системе обучения, например, идеологическая подготовка и право, марксистская теория, восстановление здоровья; психосоматические заболевания, спортивное питание, фитнес танцы, латинский танец, современный танец,

военная теория выживания в бедствии, карьера, навыки и методы выживания, баскетбол втроем, эстетика спорта, биохимические измерения тренировки, история Олимпиад, общественные связи, управление клубами, маркетинг, традиционное здоровье, поведение и потребление, смотреть футбол, бадминтон, спортивная обувь, развитие хорошего здоровья, исследование традиционной физической культуры, рисование.

В институте физической культуры намного меньше документов планирования. Дается определенное количество часов на предмет и каждый преподаватель планирует сам, сколько часов, сколько занятий отводить на метание, бег, прыжки и т. д. Занятия проводят блоками, 4 занятия — прыжки в длину, 4 занятия — прыжки в высоту, 4 занятия — эстафетный бег, 4 занятия — метание, 5 занятий — бег на короткие дистанции и т.д.

Получить высшее образование в Китае можно только один раз. Если студента отчислили из университета, он не имеет права восстанавливаться, или поступать в другое высшее учебное заведение. Поэтому, отношение к занятиям у них совсем другое, чем у наших студентов. За год в моих группах, студенты не пропустили ни одного занятия по легкой атлетике.

Если сравнить обучение наших и китайских студентов, то оно отличается. У них изучают только технику видов спорта, практически нет методики обучения, принципа, от простого к сложному нет, у них сразу всё сложное. Студенты сдают контрольные нормативы только на технику. На практических занятиях по легкой атлетике планируется только один вид и одно задание. Для наших студентов было бы тяжело, например, толкать ядро всю пару, или прыгать в длину два часа. В институте физкультуры нет МС и разрядников. Всё направлено только на подготовку специалиста.

В университете очень хорошо поставлена самостоятельная работа студентов и есть все условия для её выполнения — прекрасный стадион, два ангара по 200м., компьютерные классы, библиотеки, лингофонные кабинеты

В университете обучение платное. Оплата за обучение на первом курсе зависит от школьного сертификата, а дальше от того, как студент сдал сессию. Чем больше студент набрал баллов, тем меньше платит за обучение. Стипендию студенты не получают, но раз в год, 1 сентября, им выдётся социальная помощь, которая тоже зависит

от успеваемости. Все студенты живут в общежитии, и местные тоже. За общежитие студенты платят 500 юаней в год, есть вузы, где платят 1,5 тыс. в год, всё зависит от количества студентов проживающих в комнате, чем меньше, тем дороже и от предоставленных услуг. Также студенты платят деньги: за воду, за душ в зависимости, сколько воды используют. В других вузах установлена фиксированная цена за использование воды. Интернет, тоже платный, где старые компьютеры — 8мао в час, где современные — 2юа час. Жениться и выходить замуж в университете не разрешается. Курить всем студентам запрещается.

В университете очень хорошо работает глобальная сеть между деканатами, кафедрами и студентами. Все факультеты и кафедры имеют свои сайты в интернете, а преподаватели свои странички на сайте. В связи с этим в группах нет академических журналов, как у нас. Все виды контроля выставляются на сайт и студенты после сессии смотрят, как сдали экзамены. В Китае непринято объявлять студентам оценки, поэтому перездать, исправить ничего нельзя.

Чтобы поступить в институт физической культуры надо сдать вступительные экзамены. Студенты сдают: 1) специализацию, 2) математику, 3) иностранный язык, 4) литературу.

Воспитательная работа в вузе проводится, но не так как у нас. Вся воспитательная работа сводится к тому, что зам. декана является посредником между студентами и профессорско-преподавательским составом. Он должен знать, где студенты, если нужно сказать куда подойти, где находится тот или иной преподаватель, и наоборот, тоже говорит преподавателю. Когда студенты уходят на каникулы, он должен знать, кто куда поехал, кто, где отдыхает, кто, где работает. Ведётся полный учёт студентов. В его подчинении несколько студентов, в основном студенческий актив. Студенческий актив дежурит в общежитии, следит за порядком. В общежитии на этажах нет кухонь, в комнатах запрещается иметь холодильник, телевизор. В 23.00 — отбой, свет автоматически выключается. За учебный год не проводились какие либо, общеуниверситетские или институтские праздники, мероприятия. Нужно отдать должное руководству университета, что на первое место ставят подготовку высококачественного специалиста.

ЗМІСТ

<i>Єрмаков С.С.</i> Перспективи вдосконалення експертизи результатів наукової діяльності	5
<i>Ажиппо О.Ю.</i> Пізнавальна самостійність, як основа функціонування індивідуалізованої системи навчання студентів.....	9
<i>Винник Н.М.</i> Фізична культура як складова частина загальної культури	13
<i>Винник В.Д.</i> Проблема формування мотивації й активного ставлення учнів до занять фізичними вправами.....	16
<i>Ворона В.В.</i> Мотивація школярів 5–9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період	19
<i>Дорофєєва Т.І., Коверя В.М., Лисенко В.В.</i> Вплив соціально-демографічних факторів на якість учбової праці студентів.....	22
<i>Забора А.В.</i> Спортивний стиль життя — основа професійної підготовленості майбутніх працівників органів внутрішніх справ	25
<i>Карпунец Т.В., Иващенко О.В.</i> Влияние различных вариантов построения учебно-тренировочного процесса на обучение движениям юных гимнасток 6—8 лет	28
<i>Кравчук Т.М.</i> Виховання рухово-пластичної виразності у студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики.....	31
<i>Коваленко І.М.</i> Мотивація молодших школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності у групах подовженого дня.....	34
<i>Козіна Ж.Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О., Попова А.В.</i> Структура підготовленості баскетболісток студентської команди.....	37
<i>Марченко С.І.</i> Моделювання розвитку витривалості у школярів 2-4 класів засобами рухливих ігор.....	39
<i>Павленко І.О., Криводуд Т.Є., Прийменко Л.І.</i> Фізичне виховання як провідний засіб зміцнення здоров'я майбутніх педагогів	41
<i>Сергієнко В.М.</i> Рівень розвитку витривалості та здоров'я студенток	44

<i>Титаренко А.А., Худолій О.М.</i> Порівняльна характеристика розвитку силових здібностей у школярів молодших класів	46
<i>Ткаченко В.Б.</i> Залежність спортивних результатів від сукупного впливу показників спеціальної фізичної підготовленості юних біатлоністів	49
<i>Філенко Л.В., Філенко І.Ю., Кіреєв В.С.</i> Комп'ютеризація навчального процесу з фізичного виховання в середній школі (на прикладі баскетболу)	51
<i>Чаговець А.І.</i> Наукові підходи до проблеми формування здорового способу життя у сучасної молоді	53
<i>Чорний О.І.</i> Профорієнтація школярів на заняттях із фізичної культури	55
<i>Черненко С.О., Худолій О.М.</i> Закономірності фізичного розвитку дівчаток 6—10 років	57
<i>Шепеленко Г.П.</i> Підготовка студентів інститута фізической культури в Хэбэйском педагогическом университете	59

Наукове видання

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

VI Всеукраїнська наукова конференція
(25 листопада 2010 року)

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

Підписано до друку 20.11.2010. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6, 0. Обл.-вид. арк. 7, 02.
Вид. № 10-21. Зам. № 10-352. 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.

Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

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