

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»**

V Всеукраїнська наукова конференція
(26 листопада 2009 року)

Харків
«ОВС»
2009

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 V Всеукраїнської наукової конференції (26 листопада 2009 р.,
м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди/ За
редакцією О.М. Худолія. — Харків: «ОВС», 2009. — 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, 2009

© Видавництво «ОВС» ТОВ, оригінал-
макет, 2009

ОСВІТЯНСЬКІ РЕСУРСИ ЯК СКЛАДОВІ ІНФОРМАЦІЙНИХ СИСТЕМ

Єрмаков С.С.

Харківська державна академія дизайну і мистецтв

За станом на сьогодні інформаційні електронні системи сконцентрували значні обсяги наукових журналів і збірників, серед яких є такі, що можуть бути корисними в освітнянській галузі і зокрема у фізичному вихованні і спорті. Разом з тим, до зазначених ресурсів включено джерела різного рівня і якості. Частина з них користується значним попитом у освітян, інша — має поодинокі випадки звернення і користування потенційними читачами. У зв'язку з цим постає проблема розподілу інформації за рівнем попиту на неї.

Розподіл інформаційних наукових джерел може проводитись за різними підходами. Тому є сенс розглянути їх з позицій подальшого впровадження на національному рівні.

Всі без винятку інформаційні електронні системи через концентрацію значної кількості наукових публікацій мають можливість надати адекватну оцінку публікаціям авторам статей і, відповідно, журналам та збірникам наукових праць. Разом з тим на сьогодні існують як розбіжності у підходах визначення рівня журналів в інформаційних системах, так і тенденції щодо поступового їх зближення до єдиних критеріїв оцінки діяльності науковців і видань.

Основним критерієм визначення рівня наукової публікації є її затребуваність з боку користувачів. Міжнародна наукова спільнота вже давно прийняла певну методику визначення рівня діяльності наукових видань та авторів публікацій. Щодо українських інформаційних джерел, то ще досі тривають пошуки найбільш придатної системи, яка зможе урахувати національні особливості наукової діяльності ВНЗ, окремих вчених, журналів і збірників наукових праць.

У якості інформаційних електронних систем можна виділити три джерела:

1) Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського (НБУВ), яка представляє наукові видання, що входять до списку ВАК України (біля 800 видань, <http://www.nbuv.gov.ua>);

2) Російська електронна бібліотека, яка представляє наукові видання, що входять до списку ВАК Росії (більше 25000 видань, <http://elibrary.ru>);

3) Міністерство науки і вищої школи Польщі, що формує та оприлюднює на своєму сайті список провідних журналів світу (більше 10000 видань, <http://www.nauka.gov.pl>)

Всі зазначені системи надають оцінку рівню представлених в них журналах та орієнтуються на визнаний міжнародною спільнотою підхід, що вже давно застосовує інститут наукової інформації (ІНІ) США. Важливе значення в оцінках рівня журналів набуває прозорість інформації про критерії визначення та діяльності видань.

Українська інформаційна система надає оцінку рівня кожному виданню, що представлена у базі. Оцінка надається за 10 показниками через так званий «Індекс інтегрованості періодичного видання в систему наукових комунікацій». Як підкреслює НБУВ, індекс характеризує не науковий рівень журналу, а ступінь його визнання, поширення і можливість одержати інформацію про опубліковані в цьому журналі статтях. Періодичне видання з індексом 4 і більше можна вважати інтегрованим у систему наукових комунікацій; якщо ж цей індекс менше 3, то публікації у виданні можуть залишитися непоміченими (табл. 1) [<http://www.nbu.gov.ua>].

Російська інформаційна система побудована на основі прийнятих ІНІ (США) критеріїв оцінки діяльності журналів, основним з яких є імпаکت-фактор. Така система є незалежною і ставить всі видання в єдині умови від кількості цитувань публікацій авторів статей і в цілому журналів. Система включає російські та зарубіжні наукові видання. Серед 24 видань з фізичної культури і спорту за підсумками останніх 3-х років імпаکت-фактор отримали лише 4 видання.

Польська інформаційна система побудована на показниках рівня журналів, які визначено ІНІ (США). Список провідних журналів світу щорічно формує Міністерство науки і вищої школи Польщі та оприлюднює на своєму сайті (<http://www.nauka.gov.pl>). Список розподіляє журнали на 2 категорії — A, B. До категорії A відносяться журнали, що представлені в „Journal Citation Report» (ІНІ, США). Всього їх більше 8000. До категорії B віднесені журнали, яким дана оцінка їх рівня іншими базами даних, такими, як Index Copernicus. До цієї категорії віднесено біля 1500 журналів. У списку представлені також і українські видання, серед яких два з фізичного виховання і спорту. Оцінка журналам визначається кількістю балів за публікацію однієї статті. Нижчі оцінки мають журнали з частини B. В цілому така система визначення рівня журналів є прозорою з незалежною експертною оцінкою.

Таким чином всі три інформаційні системи орієнтуються на прозорість інформації і незалежність експертних оцінок. Це надає можливість представляти рейтинг журналів і збірників наукових праць, а також рівень цитування публікацій всіх авторів статей, які включено у зазначені системи. Українська інформаційна система відстає за своїми можливостями від аналогічних — російської і польської. Тому, такими, що є найбільш досконалими і такими, що можна вважати інтегрованими до світового науково-інформаційного простору є польська і російська системи. Щодо української, то вона визначає лише зовнішні показники діяльності наукових видань і потребує інших форм представлення статей та відповідного програмного забезпечення.

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПАЛЕСТИНЫ К УРОЧНЫМ И ВНЕУРОЧНЫМ ФОРМАМ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Абу Асба Бахаетдин

Харьковская государственная
академия физической культуры

Актуальность. Проблема мотивации подрастающего поколения к регулярным занятиям физическими упражнениями, в частности учащихся общеобразовательных учреждений, актуальна в современном обществе Палестины. Как показывают материалы изысканий украинских исследователей, одной из причин недостаточного уровня двигательной активности у учащихся школ являются большие учебные нагрузки, которые заставляют школьников много времени проводить за подготовкой домашних заданий. Это приводит к гиподинамии, а соответственно к необратимым нарушениям здоровья в процессе возрастного развития детей [4, 6].

Другая причина снижения мотивации детей к занятиям физическими упражнениями и массовыми видами спорта связана с недостаточным вниманием физкультурных педагогов к потребностям учеников [3, 5]. Это приводит к тому, что уроки физической культуры превращаются в неинтересный, по мнению школьников, процесс. Такой процесс не доставляет удовлетворения, которое может возникнуть только при условии полной реализации надобностей человека. Все это ведет к тому, что в обществе падает уровень значимости физических упражнений, как наиболее доступного средства оздоровления населения, которое не зависит от материального и социального положения человека [1, 2, 4, 6].

Еще одним моментом в снижении уровня мотивации школьников к занятиям видами спорта служит недостаточный уровень организации секционной работы во внеурочное время [6].

Таким образом, исходя из вышеизложенного, целью данного исследования стало определение интересов палестинских школьников в организации и содержании урочных и внеурочных занятий по видам спорта.

Методика исследования. С целью реализации цели исследования в 2009 году было проведено социологическое исследование среди уча-

щихся общеобразовательных учебных заведений Палестины. Всего было опрошено 800 человек. Ошибка выборки составляет 3, 5 %.

В процессе исследования применялась анкета закрытого типа. Вопросы анкеты были направлены на выяснение точки зрения школьников на организацию физического воспитания в общеобразовательных учреждениях и его содержательной части. Результаты анкетирования обсчитывались в процентах и обобщались в диаграммах.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ материалов исследования показал, что 54, 2 % опрошенных учащихся считают, что школьное физическое воспитание должно быть направлено на повышение уровня здоровья, а 45, 8 % считают, что на повышение уровня спортивных результатов. Соответственно, большинство респондентов желают посещать уроки физической культуры не менее трех раз в неделю.

Материалы исследования свидетельствуют, что большинство опрошенных школьников (около 75 %) не хотели бы изучать только один вид спорта с момента поступления в школу и до ее окончания. Так, 30 % опрошенных хотели бы изучать два вида спорта, 23, 5 % - три вида спорта, четыре вида спорта хотели бы освоить 10 % школьников, а более пяти — 15 % респондентов.

Из общего количества видов спорта, наибольшей привлекательностью пользуются командные: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и др. Им отдают предпочтение более 62 % респондентов. Тогда как индивидуальным видам спорта (легкая атлетика, бадминтон, гимнастика, теннис и др.) хотят обучаться около 37 % палестинских школьников. Мнение респондентов относительно образовательных направлений в освоении видов спорта разделились. Так, 37, 5 % респондентов считают, что следует больше времени уделять тактическим действиям, еще 37, 5 % отдают перевес изучению правил вида спорта, и 25 % опрошенных школьников считают, что приоритетным должно являться изучение и освоение технических приемов. В то же время меньше половины (42, 5 %) респондентов хотели бы продолжать совершенствовать полученные на уроке знания во время занятий в секциях после уроков. При этом 51, 2 % респондентов отметили, что в их школе работает одна секция, 26, 1 % опрошенных ответили, что секции отсутствуют вообще, 17, 5 % показали, что в учебном заведении действует две спортивные секции, 3, 7 % — отме-

ти, что работает три секции, 1, 3 % — респондентов указали, что в школе функционирует четыре и более спортивных секций.

Выводы

1. Результаты исследования показали, что, не смотря на то, что большинство школьников желают посещать три и больше уроков физической культуры в неделю, только десятая часть выполняет недельную норму двигательной активности в объеме 8—12 часов.

2. Наибольшей популярностью у палестинских школьников пользуются командные виды спорта, однако продолжать их изучать во внеурочное время хотела бы наименьшая часть респондентов.

3. Проведенное исследование позволило установить низкую организацию внеурочной физкультурно-спортивной деятельности палестинских школьников. В большинстве школ функционирует одна спортивная секция, а в школах, где учатся более чем четверть респондентов, секции по видам спорта отсутствуют.

Литература

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.В. Безверхня. — Львів, 2004. — 23 с.
2. Горшкова Н.Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н.Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. — 2005. — № 6-7. — С. 130-133.
3. Прокопенко І.Ф., Евдокимов В.І. Сучасні педагогічні технології в підготовці вчителів: Навч. посібник. — Харків: Колегіум, 2008. — 344 с.
4. Сутула В.А., Манжос І.А., Беленькая И.Г., Калийниченко Е.Н., Гресь О.В., Холодный А.И. О значимости некоторых факторов, влияющих на формирование в обществе потребности в здоровом образе жизни (по материалам социологического опроса жителей г. Харькова) // Проблемы та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. Наук. Праць / За ред. Л.Л.Товажнянського, О.Г.Романовського. — Вип. 17 (21). — Харків: НТУ «ХПІ», 2008. — С. 198-205.
5. Сутула В.О., Бондар Т.С., Кочуєва М.М., Сенченко В.Г. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2008. - № 4 — С. 204-207.
6. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В.О. Сутула, Т.С. Бондар, Ю.В. Васьков // Слобожанський науково-спортивний вісник: Харків: ХДАФК, 2009. — № 1. — С. 15-21.

ВПЛИВ АКВААЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ МОЛОДОЇ ЖІНКИ В ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ І ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПОЛОГІВ

Андрющенко М. І., Дорошенко Л. О., Маєр В. Я.

Чорноморський державний
університет імені Петра Могили

Добре відомо, для того, щоб дитина була здорова, повинна бути здоровою матір, яка її народжує. Якщо дитину народжуватиме хвора жінка, то шансів бути здоровим у неї істотно менше ніж при здоровій матері.

Численні спостереження переконали лікарів в тому, що систематичні заняття фізкультурою при вагітності нормалізують, стабілізують функціональні системи матері, що забезпечує благополучний розвиток плоду, підвищує захисні сили організму, адаптує його до фізичних навантажень в пологах.

Найефективнішими і безпечними є фізичні вправи у воді. Вони дають абсолютно інші відчуття, ніж вправи на суші. А все тому що вода володіє унікальними властивостями, які впливають на наше тіло.

У сучасній літературі, яка присвячується порадам майбутнім мамам автори зачіпають практично всі теми, пов'язані з вагітністю і пологами та відповідають на найпоширеніші питання, які можуть зацікавити майбутніх батьків, у тому числі й про вплив фізичних вправ на розвиток плоду і підготовку до процесу пологів. Тільки Дебі Лоуренс в своєму керівництві «Аквааеробіка. Вправи у воді» та Е. Яних, В. Захаркіна в збірнику «Аквааеробіка» дають рекомендації для занять фізичними вправами для вагітних у воді.

Виходячи з того, що в існуючій літературі недостатньо вивчено вплив аквааеробіки на організм молодої жінки в період вагітності і відновлення після пологів проведено дослідження в даному напрямі.

Для спостереження було підібрано кілька вагітних жінок. З групою проводилися регулярні заняття в басейні три рази на тиждень за спеціально розробленою методикою.

Згідно результатів проведеного дослідження виходить, що жодна із жінок, які приймали участь в експерименті, не залежно від того, займалися вони аквааеробікою, чи прийшли займатися вагітними, в процесі занять не перевищили середньостатистичну надбавку ваги

(12—15 кг) за весь період протікання вагітності. А жінки, які прийшли займатися із зайвою вагою, деякий час не набирали вагу, або набирали її у незначній кількості.

Виходячи з цього, можна стверджувати, що жінки, які займалися аквааеробікою під час вагітності, не набрали надмірних та даремних запасів жирів, які заважатимуть під час пологів, не набрали вони і зайвої рідини, яка змушує нирки працювати у перевантажених умовах.

Під час вагітності значним навантаженням піддається хребетний стовп. Невідповідність сили м'язів живота силі м'язів спини може стати причиною прогинання або викривлення в поперековому відділі хребта (лордоз), що і відбувається у вагітних. Це додає клінічну картину виникнення болів в спині, поясниці у післяпологовий період. При заняттях аквааеробікою зміцнюються м'язи спини і дозволяють зберегти правильну поставу.

Найпомітніші зміни зазнає живіт вагітної. В останні три місяці розтягується шкіра і на ній з'являються рубці. Для уникнення даного процесу потрібно надавати особливу увагу підтримці м'язового тонусу. Зрозуміло, не можна розраховувати тільки на застосування спеціальних бандажів, не дивлячись на те, що вони приносять деяку користь при наближенні пологів (певною мірою попереджають розтягування черевної стінки і полегшують гіперлордозні болі), не можна всерйоз сподіватися на цей засіб, як на спосіб попередження деформації. При проведенні занять в басейні фізичне навантаження дозволяє підтримувати необхідний м'язовий тонус черевної стінки і м'язів хребта, здатний зменшити деформацію.

Приведених міркувань було б достатньо, щоб підкреслити важливу роль занять аквааеробікою для майбутньої матері, проте можна сказати і більше. Заняття в басейні забезпечують навантаження всім м'язам, відмінно тренують серцево-судинну систему. У воді легше вивчитися затримувати дихання і правильно дихати. У воді зручніше проводити своєрідну репетицію родових схоплювань — напруження і розслаблення м'язів. Заняття в басейні корисні й для дитини. Оскільки під час занять у воді організм витрачає більше тепла, збільшується інтенсивність обмінних процесів. При цьому малюк одержує все необхідне, а шлаки і продукти розпаду швидше виводяться з організму майбутньої матері.

Добре відомо, що основна цінність фізичних вправ і аквааеробіки зокрема, полягає в тому, що вони збільшують вірогідність здорових

пологів здоровою жінкою. Пологи у майбутньої матері, яка регулярно займалася аквааеробікою, проходять більш гладко. Зв'язано це з тим, що м'язи черевного пресу і тазу добре треновані.

Таким чином, спостереження за майбутніми матерями, які займаються в період вагітності, спеціально розробленим комплексом аеробних вправ показали, що дані заняття:

- заповнюють дефіцит рухової активності в передпологовий період;
- забезпечують фізіологічно комфортне протікання метаболічних процесів в період вагітності;
- підтримують в необхідному тонусі «родові м'язи»;
- знімають болі в спині;
- дозволяють управляти своєю вагою;
- покращують сон;
- знижують вірогідність варикозного розширення вен;
- створюють позитивний емоційний фон в передуючий пологам період;
- забезпечують швидкий період відновлення після пологів і, у тому числі, швидке відновлення фігури, яка була у жінки до вагітності.

А найголовніше, що діти, народжені матерями, які займалися аквааеробікою під час вагітності, мають функціонально більш пристосовану серцево-судинну систему, більш зрілий опорно-руховий апарат. Це дозволяє їм набагато раніше стати на ноги і почати ходити.

В перспективі подальших досліджень планується детальне вивчення впливу занять аквааеробікою майбутньої матері на здоров'я і розвиток їх дітей.

ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ І ДІВЧАТОК НА ПРИКЛАДІ МІКРОМОДЕЛЕЙ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Бикова І.С.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Постановка проблеми. Велику роль у спортивних іграх відіграє швидкість реакції, відчуття ритму, відчуття рівноваги, просторова координація. Вправи, що використовуються в практиці навчально-тренувальної роботи у спортивних іграх повинні враховувати специфіку змагальної діяльності спортсменів і координаційну структуру ігрових прийомів техніки гри. Вправи для підвищення координаційних здібностей дітей повинні поступово ускладнюватися і застосовуватися як спеціально-підготовчі в основній частині заняття.

Вирішення цієї проблеми дозволить удосконалити процес фізичного виховання дітей 7-9 років і забезпечить покращення їхньої фізичної підготовленості. Усе це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку у напрямку подальшого вдосконалення розвитку координаційних здібностей учнів 1-4-х класів.

Мета дослідження. Провести теоретичний аналіз літературних джерел, розробити мікромоделі ігрової діяльності і експериментально перевірити їх інформативність щодо розвитку координації у молодших школярів.

Реалізація поставленої мети відбувалась в процесі вирішення наступних завдань: • вивчити стан вирішення проблеми розвитку координаційних здібностей молодших школярів; • виявити специфіку розвитку координаційних здібностей молодших школярів; • розробити тести - мікромоделі ігрових видів спорту для визначення розвитку координаційних здібностей; • експериментально обґрунтувати та перевірити інформативність розроблених мікромоделей ігрової діяльності дівчаток молодшого шкільного віку.

Методика та організація дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики. В дослідженнях взяли участь 97 дівчаток та 118 хлопчиків 7-9 років Переяслав-Хмельницької ЗОШ №7.

Результати дослідження. Необхідно розрізняти елементарні і складні координаційні здібності. Елементарними являються координаційні здібності, які проявляються під час ходьби та бігу, а більш складні у єдиноборствах та спортивних іграх. Відносно елементарною являється здібність точно відтворювати просторові параметри рухів і більш складною — здібність швидко перестроювати рухові дії в умовах раптової зміни обстановки.

Вчителі фізичної культури повинні, перш за все, розпізнати до яких спеціальних координаційних здібностей учень має високі вроджені задатки. Потім за допомогою необхідних методів визначити абсолютні і відносні показники різних координаційних здібностей. Це допоможе їм визначити явні і скриті координаційні можливості своїх учнів і відповідно до цього організувати навчально-тренувальний процес.

Один з періодів розвитку координаційних здібностей [1, 150] охоплює час приблизно від 7 до 10 років. У рухові засоби дитини поступово входять два нові складники — сила і точність.

При киданні в горизонтальну ціль точність поліпшується від 4 до 16 років. Найбільше збільшення влучності відмічається від 4 до 6 років. Потім спостерігається погіршення результатів до 9-10 років. Точність метання у вертикальну ціль досягає найбільшої величини у дівчаток 13 років

Значний приріст в розвитку спритності [2, 209] спостерігається від 8 до 9 років і від 11 до 12 років, що являється основою для збільшення об'єму навантаження в даному віці. Таким чином, маються сприятливі передумови для розвитку спритності в препубертатний і постпубертатний періоди.

Висновки. Таким чином аналіз отриманих результатів дозволив підтвердити приріст показників у тестуванні координаційних здібностей відповідно до відстані (кращі результати з ближчої відстані) та зниження результатів після фізичного навантаження.

Координаційні здібності дітей формуються в молодшому шкільному віці (8-11 років). З 8 до 9 років їх приріст достовірний. Проведені тести показали такі ж результати, звідки і робимо висновок, що тести є інформативними. Але ще звертаємо увагу на розвиток координаційних здібностей у дітей 7 років — робимо наступний висновок, що у цьому віці потрібно звертати більшу увагу на їх розвиток. Так як діти у цьому віці показують чудові результати. І так як це

стосується і хлопчиків і дівчаток, то зосереджувати увагу на розвитку координаційних здібностей потрібно і на уроках фізичної культури, методом впровадження рухливих ігор.

Література

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Бернштейн Н.А. — М.: ФиС, 1991. — 288с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 296с.
3. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / Волков Л.В. — К.: Здоров'я, 1981. — 120с.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников / Лях В.И. — Мн.: Полымя, 1989. — 159с.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ СУМСЬКОЇ ФІЛІЇ ХНУВС, ЯК ФАКТОР, ЩО СПРИЯЄ ПРИСТОСУВАННЮ ОРГАНІЗМУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Білоус Т.Л.

Сумська філія Харківського національного університету внутрішніх справ

У статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» сказано, що «Фізична культура — складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [3].

Раціональне й ефективне використання засобів і методів фізичної культури, оптимальний рівень дозування навантажень, які б мали не тільки оздоровче спрямування, але і психологічно комфортно сприймалися студентами, є актуальним завданням, що у наш час досить значна кількість студентів у вищих закладах освіти мають відхилення в стані здоров'я.

Основним фактором сучасного способу життя студентів є жорстка регламентація робочого часу за розкладом на фоні прискорення темпів життя, великих обсягів необхідної інформації, досить широка розповсюдженість серед молоді шкідливих звичок, побутова депресія, низький рівень фізичної активності [1, 4]. Комплексна оцінка фізичної підготовленості є важливим прогнозуючим показником рівня фізичного здоров'я сучасної молоді, вказує на шляхи підвищення відстаючих рухових якостей [5].

Проблема здоров'я студентів і молоді стає пріоритетним напрямком розвитку в освітній системі. Однак дотепер не вирішено наявне в науці і практиці протиріччя між насущною потребою у формуванні і навчанні здорового способу життя студентів і відсутністю цілісної теорії і технології здорового способу життя (ЗСЖ). Формування індивідуального стилю ЗСЖ вимагає використання різних засобів. Впровадження нових оздоровчих технологій у фізкультурну практику дозволяє задовольнити потреби студентів у виборі доступних і ефективних норм фізичної активності залежно від її мотиваційних запитів, фізичного стану і соціальних передумов.

Мета роботи полягає у вивченні та оцінці рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів за допомогою тестування та виявленні резервів для його збільшення.

Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичних якостей, антропометрія, методи математичної статистики.

Для оцінювання фізичної підготовленості обстежуваних ми користувались програмою Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, що ґрунтуються на використанні ідеальних і належних нормативів фізичної підготовленості та віддзеркалюють вимоги до фізичної готовності з боку суспільного життя [2].

Дослідження проводились на базі Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ, у яких брали участь 389 студентів (I—IV курсів). Обслідування проводилось за визначеними показниками фізичного розвитку (ФР): довжина тіла (см), вага тіла (кг), окружність грудної клітки (см), життєва ємність легенів (мл), сила кистей рук (кг), а також тестів фізичної підготовленості (ФП): біг на коротку дистанцію (30 м) в секундах (для оцінки швидкості рухів), біг на витривалість (1000 м) в хв. с, підтягування на перекладині (для оцінки сили і силової витривалості м'язів плечового пояса) для юнаків, піднімання тулуба за 1 хв. (для вимірювання сили м'язів тулуба) для дівчат, стрибок в довжину з місця (для вимірювання динамічної сили м'язів нижніх кінцівок).

Результати оцінювались за 5-бальною шкалою: «високий», «вище середнього», «середній», «нижче середнього» і «низький» із урахуванням показника ФР і ФП обстежуваних, а також рівень ФР і ФП (низький, середній і високий).

На основі проведеного дослідження з обліку фізичної активності, як умови мотивації до здорового способу життя студентів можна отримати достовірну інформацію. Це дозволяє засобами фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу на більш високому рівні вирішувати питання підвищення рухової активності, поліпшення здоров'я студентів за рахунок фізичних ресурсів, сприяти швидкій соціальній адаптації та більш широкому залученню до різних форм самостійних занять. Вищий рівень рухової активності зумовлює більш високий ступінь мотивації до здорового способу жит-

тя. Низький рівень фізичної підготовленості та відсутність тенденцій до його підвищення впродовж студентського життя, обумовлюється низькою якістю фізичного виховання у середній школі, активізацією шкідливих звичок у студентські роки, відсутністю стійкої мотивації до систематичних занять, необхідністю змін традиційної системи проведення навчальних занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Література

1. Бубка С.Н. Развитие рухливих здібностей людини. — Донецьк: Апекс, 2002. — 303 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Кабінет Міністрів України: Постанова від 15 січня 1996 р. №80.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». — К., 1994. — 22 с.
4. Кончин Н.С. Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма: Автореф. докт. дис. — Томск, 1990. — 48 с.
5. Попов М.Д. Аспекти оптимального управління процесом фізичного виховання студентів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали II Всеукр. студ. наук. конф. — Суми, 2002. — С. 29 — 31.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ-ПРЕДМЕТНИКІВ

Божик М. В.

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. В даний час особливої актуальності набуває проблема покращення якості підготовки майбутніх педагогів. Якісне викладання професійних обов'язків вимагає від вчителя високого рівня розвитку фізичних і психічних якостей, прикладних навичок, належного рівня фізичного здоров'я. У зв'язку з цим виникає потреба профілювання процесу фізичного виховання під час підготовки молоді до праці, зіставлення загальної фізичної підготовки зі спеціальною — професійно-прикладною [2, 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема фізичного виховання студентів ВНЗ за професійним спрямуванням завжди була і залишається в центрі уваги науковців. Професійна спрямованість фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей відображена в роботах: Драчука А.І. (2001), Віленського М.Я. (2003), Коломійцевої О.Е. (2003), Верблюдова І.Б. (2003), Ярмощука О.О (2002), Косихіна В.П. (2005), Осіпцова А.В (2005), Огнистого А.В (2006) та ін.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан питання професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів-предметників у науково-методичній літературі.

2. З'ясувати місце та значення ППФП майбутніх вчителів та форми і засоби її реалізації.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні **методи дослідження:**

- аналіз науково-методичної літератури;
- теоретичний аналіз та синтез;
- опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз доступної науково-методичної літератури виявив, що останнім часом значно активізувалася робота із впровадження ППФП у систему фізичного виховання студентів

На жаль багато студентів педагогічних ВНЗ навіть не мають уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку. Мало уваги приділяється ППФП у процесі фізичного виховання вчителів-предметників [1].

Саме тому з метою з'ясування місця та значення ППФП у структурі дисципліни фізичного виховання педагогічних вузів ми провели опитування вчителів загальноосвітніх шкіл. У дослідженні взяли участь 92 респонденти. Стаж роботи вчителів складає: до 5 років — 27, 2%, 5-10 років — 32.6%, 15-20 років — 31, 5%, 30-40 — 8, 7 %. Переважна більшість (84 %) респондентів — жінки.

В результаті опитування ми виявили, що думки відносно поняття професійно-прикладної фізичної підготовки у вчителів різняться. Так 42, 4 % вважає, що ППФП спрямована на формування прикладних вмінь та навичок, 32, 6 % вважають, що вона спрямована на розвиток тих здібностей і якостей особистості, котрі необхідні у майбутній професійній діяльності і 25 % схиляються до думки, що вона спрямована на виховання професійно важливих психофізіологічних якостей.

Основними засобами, через які реалізовувався процес ППФП у майбутніх вчителів у ході їхнього навчання, за результатами анкетування є: спортивні ігри — 43, 5 %, легка атлетика — 27, 2 %, гімнастика — 21, 7 % та плавання — 7, 6 %.

На питання через які форми здійснювалась реалізація ППФП під час їх навчання у вузі, вчителі відповіли наступним чином: академічні навчальні заняття — 46, 7%; тренувальні заняття у спортивних секціях — 20.7%; самостійні тренувальні заняття — 17, 4 %; у період навчальної практики — 5, 4% і 9, 8 % відповіли, що взагалі не реалізовувалась.

На питання, чи приділялась належна увага ППФП під час Вашого навчання 69, 6 % респондентів відповіли „ТАК». Додаткові бесіди з опитаними виявили, що частина опитаних вчителів не розуміють, що ж насправді означає професійно-прикладна фізична підготовка і для чого вона потрібна. Це ще раз підтверджує наше припущення про те, що необхідно вдосконалювати процес ППФП майбутніх вчителів-предметників у ВНЗ.

Підсумовуючи вище викладене, можна зробити наступні **ВИСНОВКИ:**

1. Аналіз науково-методичних джерел виявив, що професійно-прикладна фізична підготовка займає чільне місце у процесі фізич-

ного виховання та є важливою складовою підготовки майбутніх фахівців. Оскільки ППФП майбутніх педагогів у системі багаторівневої педагогічної освіти залишається малодослідженою, це дає підставу для більш глибокого вивчення та розробки науково-методичного забезпечення ППФП, що в свою чергу дасть змогу підвищити рівень тих фізичних якостей, які необхідні для подальшої якісної та ефективної педагогічної діяльності.

2. Результати опитування вчителів виявили, що основною формою реалізації ППФП майбутніх педагогів є академічне заняття. Найбільш поширеними засобами ППФП, на думку вчителів, у процесі вузівського фізичного виховання є спортивні ігри. Поряд з цим використовуються інші засоби фізичного виховання такі як гімнастика, легка атлетика та плавання.

Список літературних джерел

1. Божик М.В. Професійна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів-предметників // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13: у 4-х т. — Львів: НВФ «Українські технології», 2009. — Т.4 — С. 26-30.
2. Маляр Е. І. Розвиток професійно важливих якостей студентів спеціальності «Оподаткування» засобами футболу: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Маляр Е. І., — Львів, 2009. — 232с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. — М.: изд. Центр «Академия», 2000. — 480 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ван Сюе Мань

Харьковская государственная
академия физической культуры

Постановка проблемы и анализ публикаций. Европейский опыт показывает, что создание системы массового спорта является эффективным направлением на пути к увеличению количества граждан занимающихся физическими упражнениями [5, 6]. Вследствие повышения двигательной активности населения снижается общий уровень заболеваемости и увеличивается продолжительность жизни людей [3].

Кроме того, в некоторых странах Европы существует ряд программ, которые стимулируют развитие рынка физкультурно-оздоровительных услуг, например, в Финляндии для физических лиц существуют льготы в налогообложении при условии, что эти деньги будут использованы для занятий физическими упражнениями [3, 4]. В Германии активно развивается волонтерское движение, которое позволяет экономить государству средства и направлять их на дальнейшее развитие сферы массовой физической культуры [2, 3]. Во Франции имеют место массовые спортивные праздники, которые приобретают общегосударственный характер и одновременно проводятся практически во всех населенных пунктах страны [3].

В Украине, как свидетельствует практика, на данный момент, развивается фитнес индустрия, основой которой служат частные фитнес-клубы и фитнес-центры [1, 2]. Однако низкий уровень социального обеспечения не всегда позволяет населению оплатить услуги этих организаций. Одновременно система общественных организаций физкультурно-оздоровительного направления на предприятиях и по месту жительства граждан находится на этапе становления.

Таким образом, необходимость привлечения граждан к регулярным занятиям физическими упражнениями определило целью данного исследования выявление условий для создания системы организаций физкультурно-массовой направленности на текущем этапе.

Методика исследований. Для реализации цели исследования был проведен социологический опрос среди специалистов сферы физической культуры Харьковской области. Для опроса респондентов использовалась анкета закрытого типа. В анкетировании приняли

участие 68 человек, среди которых учителя физической культуры, сотрудники управления по делам физической культуры и спорта Харьковской областной государственной администрации, ученые.

Результаты исследования и их обсуждение. Для преодоления сложившейся в Украине тенденции к резкому снижению уровня здоровья населения, по мнению большинства специалистов сферы физической культуры Харьковской области (82, 4 %), оптимальным и доступным способом может стать организация обязательных физкультурно-оздоровительных занятий для граждан страны. Такие занятия помогут значительно повысить уровень здоровья (97, 1 %) и, соответственно, увеличить продолжительность жизни людей (91, 2 %). При этом 41, 2 % респондентов считают, что в стране должно иметь место обязательное тестирование граждан на развитие у них физических качеств, 23, 5 % опрошенных считают такое тестирование не обязательным, 20, 6 % - инструментом статистической отчетности, а 4, 7 % респондентов ответить затруднилось.

Анализ материалов социологического исследования свидетельствует, что, по мнению большинства респондентов (55, 8 %), основную часть нагрузки по физкультурно-массовой работе с населением должна нести созданная сеть спортивных клубов по месту жительства. За созданным на государственном уровне добровольным спортивным обществом приоритет определяют 41 % опрошенных. В занятиях граждан в частных фитнес-клубе видят перспективу всего 3, 2 % респондентов.

Организовывать физкультурно-массовую работу с населением, как свидетельствуют результаты опроса, надлежит как после окончания рабочего дня (44, 1 %), так и в его процессе (44, 1 %). Финансирование этой физкультурно-оздоровительной формы работы с гражданами желательно осуществлять на государственной основе (41, 2 %) с дополнительным использованием средств населения (41, 2 %).

Кроме того, по мнению большинства опрошенных специалистов (61, 8 %), процесс физического воспитания — это ничто иное, как овладение человеком средствами и способами физической культуры. Эту мысль дополняют еще три мнения респондентов, относительно указанного процесса: процесс тренировки тела (29, 4 %), процесс воспитания моральных особенностей личности (29, 4 %), процесс физкультурного образования (23, 5 %). Такой подход позволяет увидеть комплексность предлагаемых для решения задач.

Для их решения, как свидетельствуют материалы исследования, следует начинать процесс привлечения людей к массовой физической куль-

туре с дошкольного возраста. Так склонны считать 64, 7 % опрошенных. В основе регуляции основных направлений и методов этого процесса должны лежать практические знания педагогов (44, 1 % респондентов), которые бы потом изучались и обобщались учеными (41, 2 % опрошенных) и повсеместно могли бы внедряться в виде определенных нормативных актов, которые находятся в компетенции государственных органов управления физической культурой (38 % специалистов).

Выводы

1. Исследование позволило установить, что специалисты сферы физической культуры считают массовое привлечение граждан к регулярным занятиям физическими упражнениями одним из наиболее эффективных средств комплексного решения задач по физическому воспитанию и оздоровлению всех категорий населения.

2. Анализ материалов исследования свидетельствует про необходимость возобновления деятельности спортивных клубов по месту жительства граждан и общественных организаций на предприятиях.

3. Проведенное исследование показало, что построение системы массовой физической культуры в современных условиях возможно через научный подход к изучаемой проблеме путем обобщения практического опыта педагогов с целью дальнейшего государственного регулирования.

Литература

1. Бондар Т.С. Фізкультурно-спортивний (оздоровчий) клуб школи, як форма реалізації потреби учнів у самоуправлінні фізкультурно-спортивним життям навчального закладу / Т.С. Бондар, Т.М. Бочкова, М.А. Чередниченко, О.А. Лисік, І.В. Петренко, Л.В. Шейко, З.І. Науменко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (XXII), 2009. — № 6. — С. 22—25.
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2007. — № 1. — С. 3—7.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті // М.В. Дутчак. — Київ: НУФВ-СУ. — 2007. — 112 с.
4. Жуляев В.М. Финляндия: приклад політиків / В.М. Жуляев // Спортивна газета. — 2006. — № 86—87. — С. 16
5. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. — М., Издательский центр «Академия», 2004. — 432 с.
6. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации / И.И. Переверзин. — М.: Фізкультура и спорт, 2006 — 464 с.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Глазунов С.І.

Національна академія оборони України

Постановка проблеми. У сучасній сфері фізичного виховання і спорту знайшли широке розповсюдження та використовуються тренажери з програмним управлінням, комп'ютерні навчальні та тестувальні програми, електронні посібники. Значну потребу у використанні інформаційних і комп'ютерних технологій має прикладна сфера фізичного виховання — фізична підготовка військовослужбовців. Все гостріше постає питання об'єктивного контролю, оперативного обліку стану фізичної підготовленості військовослужбовців, створення єдиної електронної бази даних. Останнім часом постала потреба в організації самостійних занять з фізичного вдосконалення з військовослужбовцями, які прибули на навчання або підвищення кваліфікації але мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Це не дозволяє їм успішно засвоювати програму навчання. Вони не в змозі самостійно організувати процес особистого фізичного вдосконалення, а потребують уваги з боку командирів та методичної допомоги з боку спеціалістів фізичної підготовки. Для цієї категорії військовослужбовців доцільно вводити додаткові щоденні нетривалі заняття з фізичного вдосконалення у ранковий або вечірній час [1]. Методичну допомогу та контроль присутності на цих заняттях здійснює фахівець фізичної підготовки. Нажаль, останній компонент його діяльності займає більше часу, ніж надання дієвої методичної допомоги. Через те значно знижується ефективність таких занять. Для вирішення цієї проблеми ми спрямовували наші зусилля на пошук шляхів підвищення ефективності самостійних занять з фізичного вдосконалення військовослужбовців. Це стало метою нашого дослідження.

Під час дослідження, яке проводилось у рамках НДР «Розробка теоретично-методичних засад функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», використовувались такі методи: аналіз теоретичних джерел з проблем фізичного вдосконалення військовослужбовців, вивчення та узагальнення

передового досвіду застосування інформаційних і комп'ютерних технологій у сфері фізичного виховання і спорту, спостереження, бесіди, анкетування, прогнозування та моделювання процесу вдосконалення військових фахівців.

Самостійні заняття є однією з форм фізичної підготовки військовослужбовців. Перевагою цієї форми фізичної підготовки є те, що військовослужбовець особисто визначає зміст, тривалість та інтенсивність тренування. У результаті опитування офіцерів НАОУ (n = 122) було встановлено, що бажання проводити самостійні заняття індивідуально мають 83% опитаних, але результат таких занять був негативним до прибуття на навчання. Уточнення питання щодо проведення самостійних занять у складі ситуативних груп під контролем викладача дало змогу встановити що 29% офіцерів бажають тренуватися індивідуально, 62% у групі з товаришами, та 9% у групі офіцерів з однаковим рівнем підготовленості. Під час проведення організованих самостійних тренувань значна кількість військовослужбовців прибуває на спортивні об'єкти та вибуває з них майже одночасно, через те, виникає проблема у швидкості реєстрації військовослужбовців. Фахівцю фізичної підготовки зовсім мало часу залишається на контроль тренування й майже не залишається часу на проведення оперативних консультацій, надання методичної допомоги, здійснення контролю за станом тих хто займається.

Допомогти вирішити цю проблему міг би реєстратор обліку відвідування (часу) занять з фізичного вдосконалення. Подібні системи-термінали обліку робочого часу все частіше використовують на підприємствах, у компаніях, у тому числі і великих спортивних центрах. В основу технології покладена ідентифікація людини за різними показниками, так званими ідентифікаторами (відбиток пальця, сітчатка, магнітна картка, проксікартка, код користувача та ін) [2]. В системі занять фізичною підготовкою військовослужбовців доцільно використовувати біометричні термінали з ідентифікацією за відбитком пальця (його цифровою моделлю). Технологічна схема роботи біометричного терміналу обліку часу тренування полягає у двох-факторної аутентифікації користувача: набір на клавіатурі терміналу персонального коду, який витягує відповідний шаблон цифрової моделі відбитка пальця; порівняння шаблону з відбитком пальця користувача, відзнятий сканером у даний проміжок часу. Вищезазначене дозволяє зробити такі **ВИСНОВКИ**:

1. Дієвою формою фізичної підготовки для підвищення низького рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, які прибули на навчання або підвищення кваліфікації, є організація щоденних самостійних занять під контролем викладача.

2. Здійснення контролю присутності військовослужбовців на заняттях значно відволікає фахівців фізичної підготовки від надання ними ефективної та оперативної методичної допомоги під час занять тим, хто цього потребує.

3. Застосування біометричних терміналів обліку часу тренування дає можливість автоматизувати облік відвідування військовослужбовцями занять з фізичного вдосконалення та значно підвищує можливості фахівців фізичної підготовки щодо здійснення консультативних функцій під час цих занять.

Список літератури

1. Жембровский С.М. Шляхи удосконалення організаційно-методичних основ навчальних занять з фізичної підготовки з офіцерами органів управління з низьким рівнем фізичної підготовленості // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. — Випуск 14: збірн. наук праць / За ред. О.В. Тимошенка. — К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. — С. 82 — 87.
2. Michele Buisch «The defense biometrics identification system». CHIPS. FindArticles.com. 06 Nov, 2009. http://findarticles.com/p/articles/mi_m00BA/is_4_23/ai_n15883954/

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЯКОСТІ СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВНЗ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Данило С.М.

Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова

Вступ. Потреба наукового обґрунтування цілісного процесу оздоровлення підростаючого покоління, формування особистості, розробок індивідуальних і колективних форм діяльності, скорочення сфери стихійності в організації фізкультурно-оздоровчої спрямованості виховання студентської молоді — це проблема, що розглядається серед найбільш важливих, пріоритетних.

За даними Держкомспорту України [6] та інших джерел [2, 3, 4, 5] в Україні близько 2, 5 млн. інвалідів, тобто кожна 20 людина. Серед студентів 50% мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, та 90% з них — відхилення у стані здоров'я [1].

На сьогодні в науково-методичній літературі накопичено чимало даних про позитивний ефект традиційних методик оздоровлення дітей шкільного віку, але вкрай недостатньо робіт з питань застосування методик, зокрема інноваційних систем для корекції постави у студенток ВНЗ з різним рівнем фізичного стану [7].

Метою нашого дослідження є визначення рівня фізичного стану студенток вищих навчальних закладів з порушеннями постави.

Результати досліджень. З метою підвищення ефективності корекції порушень постави нами було проведено анкетування (опитування) з виявлення якості стану соматичного здоров'я студенток у зв'язку з їх захворюваністю. Усіх студенток було розподілено на дві групи — основну медичну групу (ОМГ) і спеціальну медичну групу (СМГ). До складу основної медичної групи ввійшли студентки з порушеннями постави. Спеціальна медична група складалася зі студенток із діагнозом «сколіоз».

Аналіз відповідей даного блоку анкетування засвідчив, що в середньому 50% студенток обох груп (з порушенням постави і сколіозом) турбує м'язова слабкість, незначні порушення координації руху, деяка уповільненість у рухах. Обмеження рухів у побуті (52, 4% студенток) та обмеження при проведенні особистої гігієни (13, 8% студенток) більше відчувають студентки зі сколіозом, ніж з порушенням постави.

Варто зазначити, що не виявилось жодної студентки зі сколіозом, яка б не мала обмежень при виконанні фізичних вправ, 52, 4% з них мали незначні обмеження, 33, 3% - помірні, а 14, 3% - мали значні труднощі при виконанні фізичних вправ на заняттях з фізичного виховання.

Висновки. Одержані нами результати підтверджують дані фахівців про загальне зниження працездатності студенток з аналізованими проблемами стану здоров'я. При цьому знижується м'язовий тонус скелетних м'язів опорно-рухового апарату, особливо тих, які відповідають за симетричність утримання хребта. Даний контингент займається, як правило, пасивно на навчальних заняттях, не в змозі виконувати елементарні фізичні вправи, уникає фізичних навантажень, не проявляє наполегливості в досягненні результатів, необхідних для оптимального функціонування всіх систем організму. Тому важливими для них залишаються оптимізація рухової активності, формування мотивації до занять фізичною культурою, розробка й упровадження нових фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на корекцію порушень постави.

Література

1. Гарієвський Ю. Про організаційно-методичні засади фізичної реабілітації студентів з обмеженими фізичними можливостями / Ю. Гарієвський // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: збірник наукових праць. Вип.. IV. — Рівне. : ред. - вид. центр МЕНУ ім. акад. С.Дем'янчука, 2006. — 460 с.
2. Гонгальський В.В. Роль лікувальної фізкультури в комплексному лікуванні дітей та студентів с порушеною поставою // Матеріали наук.-прак. конф. вузів Подільського р-ну «Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів.» — Вінниця. — 1993. — С. 73-74.
3. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // Теория и практика физ. культуры, 2004. - №2. - С. 54-61.
4. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А.І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць. — Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2002. - №22. - С. 23-28.
5. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект державного комітету з фіз. культури і спорту в Україні. — К, 1997. — 16 с.
6. Кудавєв Э.А. Методические принципы оценки динамики физической подготовленности у студентов нефизкультурных вузов / Э.А. Кудавєв // Теория и практика физ. культуры, 2004. - №5. — С. 26-28.
7. Нікіфорова С.А. Формування та корекція порушень постави школярів нетрадиційними системами оздоровлення (гімнастика Хатха-йога) / С.А.Нікіфорова // Збірник матеріалів вузької студентської науково-практичної конференції. - Кременець, 2004. — С. 62-65.

МОДЕЛЮВАННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ШКОЛЯРІВ 2—4 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Марченко С.І.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Ефективність використання ігрового методу у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку не залишає сумніву та підтверджується науковими дослідженнями Е.С.Вільчковського, В.І.Страшинського (1971), І.І.Василькова (1985), С.Б.Мудрика (1999), С.І.Присяжнюка (2001), А.В.Цьося (2002) та інших.

Однією з умов досягнення найкращого педагогічного ефекту розвитку швидкості у школярів 2-4 класів є визначення оптимальних співвідношень кількості ігор, їх повторів та інтервалів відпочинку як в одному занятті так і протягом навчального процесу. Це вимагає проведення повного факторного експерименту типу 23.

Об'єкт дослідження: процес розвитку швидкості учнів 2-4 класів.

Предмет дослідження: режим використання засобів рухливих ігор в навчальному процесі учнів 2-4 класів.

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

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

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, які представлені у табл. 1. В експерименті реєструвався результат бігу на 30 м перед експериментом і після 10, 20, 30, 40 уроків. Аналізувалися природи. У результаті проведених досліджень було виявлено регресійну залежність результатів розвитку швидкісних здібностей від кількості ігор, кількості повторів та інтервалів відпочинку в учнів 2-4 класів у залежності від вікових та статевих особ-

ливостей. Для аналізу результатів дослідження був використаний алгоритм, запропонований О.М.Лисенковим [3].

Таблиця 1

Матриця плану факторного експерименту типу 2^3 вивчення впливу кількості ігор, кількості повторів та інтервалів відпочинку на розвиток швидкості учнів 2-4 класів

Номер досліджу	Ігрові навантаження		
	X_1 (кількість ігор)	X_2 (кількість повторів)	X_3 (інтервали відпочинку)
1	2 –	1 –	20 –
2	8 +	1 –	20 –
3	2 –	3 +	20 –
4	8 +	3 +	20 –
5	2 –	1 –	40 +
6	8 +	1 –	40 +
7	2 –	3 +	40 +
8	8 +	3 +	40 +

Результати дослідження. Факторний експеримент дав можливість вивчити вплив кількості ігор (X_1), їх повторів (X_2) та інтервалів відпочинку (X_3) на розвиток швидкісних здібностей 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 їх 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.

Виявлено значний вплив кількості рухливих ігор на показники швидкості протягом 30 уроків у хлопчиків 2, 3, 4 і у дівчаток 3, 4 класів. У хлопчиків 4 класів, порівняно з 2 та 3 класами, зменшується вплив обсягу ігрових вправ, але спостерігається збільшення впливу другого фактору — кількості повторів. Це свідчить про те, що вже при високому рівні розвитку рухових здібностей та при підвищенні рухового досвіду дітей, вплив гри значно зменшується, що вимагає зміни засобів та підвищення інтенсивності навантаження. Отже, в молодшому шкільному віці слід цілеспрямовано використовувати ігри, що сприяють розвитку швидкості. Розвиток та вдосконалення

цієї здібності значною мірою буде визначатися методикою, яка пере-дбачає багаторазові повторення ігрових дій за раптовим сигналом чи зміною ситуації, виконання вправ із максимальною інтенсивністю за короткий проміжок часу та зі збільшенням інтервалів відпочинку.

Висновки

1. Застосування ПФЕ типу 2³ 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 швидкісних здібностей учнів.

2. 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 швидкості.

Література

1. Васильков И.И. От игры к спорту. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 135 с.
2. Вільчковський Е.С., Страшинський В.І. Рухливі ігри в школі. — Київ: Рад. шк., 1971. — 119 с.
3. Лисенков А.Н. Математические методы планирования многофакторных экспериментов. — М.: Медицина, 1979. — 343 с.
4. Мудрик С.Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі: Автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк, 1999. — 18 с.
5. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загально-освітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури. — Львів, 2001. — 17 с.
6. Цьось А. Народна фізична культура та можливості її використання в сучасних умовах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — Київ: НУФВСУ, 2002. — №2-3. — С. 149 — 152.

**ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ
І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ШКОЛЯРІВ » У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ
ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Мірошніченко В.І.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Постановка проблеми. Серед спеціальних теоретичних дисциплін, які викладаються для студентів спеціальності 6.010103 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізичне виховання» теорія і методика фізичного виховання займає особливе, ведуче положення. Даний навчальний курс пояснює теоретичні основи процесу фізичного виховання та пропонує певні методичні рекомендації. ТМФВ за освітньо-професійною програмою підготовки бакалавра і спеціаліста віднесено до професійно-орієнтованих дисциплін.

Дана дисципліна взаємопов'язана з іншими дисциплінами навчального плану спеціальності: педагогікою, психологією, анатомією, фізіологією та ін.

Розроблена програма дає можливість на основі логічного об'єднання запропонованих тем систематизувати та упорядкувати викладання матеріалу.

Аналіз наукових джерел виявив, що існують дослідження пов'язані з проблемою входження української освіти в європейський простір, формування організаційних засад Болонської декларації (В.Г. Кремень, 2003;), розробляються зміст та програми курсів підготовки бакалаврів, спеціалістів та магістрів на факультетах фізичної культури з різних предметів (О.В.Іващенко, О.М.Худолій, 2008; В.І.Мірошніченко, 2009; Т.В.Ніжевська, 2008; О.М.Худолій, О.В. Іващенко, 2008).

Мета дослідження — розробити програму курсу „Методика фізичного виховання школярів» для освітньо-кваліфікаційного рівня 6.010103

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

Методи дослідження — вивчення літературних джерел і документальних матеріалів та теоретичний аналіз і синтез.

Основні результати дослідження. Пропонована система викладання матеріалу дає можливість на основі інтеграції теоретичних, практичних і методичних знань сформувавши вміння та навички, які необхідні вчителю фізичної культури для роботи у загальноосвітній школі. Навчальна робота з даного курсу проводиться у формі лекцій і семінарських занять, самостійної і індивідуальної роботи.

Програма курсу «Теорія і методика фізичного виховання» має три модулі:

1. Фізичне виховання дітей шкільного віку.
2. Урок фізичної культури у школі.
3. Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання.

До кожної із тем модуля надаються контрольні питання, знання відповідей на які дає можливість здійснення самоконтролю за якістю знань вивченого матеріалу.

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання школярів».

Опис предмета навчальної дисципліни

Підготовка бакалаврів	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів — 3 Загальна кількість годин — 110	Шифр та назва напрямку — 0101 «Педагогічна освіта» Шифр та назва спеціальності — 6.01.01.03 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізичне виховання» Освітньо-кваліфікаційний рівень — бакалавр	Обов'язковий курс. Рік підготовки — 3 Форма навчання — очна Семестр V, VI. Лекції — 22 год. Семінари — 34 год. Індивідуальна робота — 18 год. Самостійна робота — 36 год. Вид контролю: іспит — VI сем.;

Розподіл навчальних годин за семестрами і видами навчальних занять наведено в таблиці 2. У VI семестрі за даним курсом захищається курсова робота та складається іспит.

Таблиця 2

Розподіл навчального часу за видами занять з курсу «Теорія методика фізичного виховання школярів»

Модуль № з/п	Змістовний модуль №з/п	Тема	Загальна кількість годин	Лекції	Семінарські заняття	Самостійні заняття	Індивідуальні заняття
1		Фізичне виховання дітей шкільного віку	19	4	6	6	3
	1	Фізичне виховання школярів	7	2	2	2	1
	2	Програми фізичного виховання школярів	12	2	4	4	2
2		Урок фізичної культури у школі	60	12	16	22	10
	1	Планування навчальної роботи	17	2	4	8	3
	2	Характеристика урочних форм організації занять	7	2	2	2	1
	3	Методика проведення уроку	26	6	8	8	4
	4	Облік та оцінка успішності на уроках фізичної культури	10	2	2	4	2
3		Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання	31	6	12	8	5
	1	Фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального і повного дня школи	7	2	2	2	1
	2	Позакласна робота з фізичного виховання	14	2	6	4	2
	3	Фізичне виховання учнів поза школою	10	2	4	2	2
		Всього	110	22	34	36	18

Висновки.

1. Розроблена програма навчальної дисципліни «Методика фізичного виховання школярів».
2. Визначено розподіл навчальних годин за модулями і видами занять з дисципліни «Методика фізичного виховання школярів».
3. Встановлені критерії оцінювання знань у системі ECTS.

ПРОГРАМОВАНЕ НАВЧАННЯ ЛАЗІННЮ У ВИСІ НА ЗІГНУТИХ РУКАХ УЧНІВ ТРЕТЬОГО КЛАСУ

Мірошниченко Д.Т., Худолій О.М.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Лазіння по канату — найбільш складна вправа і без відповідної підготовки учню часто не вдається піднятися навіть на невелику висоту на канаті. Вправи в лазінні по канату потребують доброї силової підготовки і уміння поєднувати рухи руками і ногами.

Досвід роботи учителів фізичної культури свідчить про те, що навчити дітей «цілісним» методом дуже важко. Для навчання учнів фізичним вправам рекомендується спеціально складені програми типу алгоритмічних розпоряджень. Отже розробка програми алгоритмічного типу навчання лазінню по канату для дітей молодшого шкільного віку є актуальною.

Аналіз публікацій. Лазіння по канату розглядається як важливий засіб фізичної підготовки школярів [4, 6, 7]. Навчання лазінню має свої особливості [7, 9], найкращий результат дає програмоване навчання. Програмоване навчання в нашій країні стало широко застосовуватися з 1962 року. Під програмованим навчанням розуміється система навчальної роботи з переважно опосередкованим програмним керуванням пізнавальною діяльністю учнів [1, 2]. Основні відмінні риси програмованого навчання — поділ навчального матеріалу на дрібні порції, підбір завдань на кожну таку порцію і негайний контроль за результатом виконання кожного завдання (П.Я. Гальперин, [4]). Метод алгоритмічних розпоряджень є найбільш ефективним в процесі навчання фізичним вправам [5, 8, 9, 10]. Ефективність програмованого навчання залежить насамперед від правильного розуміння самого процесу навчання. Оптимізувати процес навчання можна тільки на основі правил переробки інформації. Якщо процес навчання будується в протиріччі з цими правилами, виходячи тільки з уявлення викладача про те, як більш послідовно і «розумно» викласти навчальний матеріал, то метод навчання може виявитися неоптимальним [3, 6, 7, 10].

Зв'язок роботи з науковими програмами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри теорії

та методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди з проблеми «Методологія й методика викладання спеціальних дисциплін у педвузі та загальноосвітній школі».

Мета дослідження — розробити програму навчання лазінню у висі на зігнутих руках учнів третього класу.

Методика дослідження. У роботі використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. В експерименті реєструвався рівень навченості вправам серій навчальних завдань. Використаний ймовірний підхід до оцінки процесу навчання. Для кожної вправи навчальних завдань розраховувався коефіцієнт навченості: $p=m/n$, де m — кількість успішно виконаних спроб (позначається як «1» — виконано), n — загальна кількість спроб. У подальшому для ймовірностей (p) розраховувалися елементарні статистики; для встановлення взаємозв'язку використовувався кореляційний аналіз, для визначення цілісності запропонованої програми — факторний аналіз. У дослідженнях взяли участь учні третього класу: 16 дівчаток і 14 хлопчиків.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити алгоритм розробки програми навчання, який складається: з формулювання мети навчання, опису вправи, встановлення вимог до учнів, підбору навчальних завдань, визначення точок контролю над засвоєнням вправи, визначення доступних завдань, написання програми, упорядкування тематичного плану графіка.

На основі даних А.М. Шлеміна [10], О.М. Худоля [6, 7] була упорядкована програма лазіння у висі на зігнутих руках для школярів молодших класів.

Кореляційний аналіз показав, що між рівнем навченості навчальним завданням і умінням лазити по канату у висі на зігнутих руках спостерігається висока кореляційна залежність (0,771—0,980). Кожне завдання позитивно зв'язане з наступним, це свідчить про те, що вони підібрані по складності. Крім цього виявлена висока кореляційна залежність, як між завданнями серії, так і між серіями навчальних завдань. Звертає увагу те, що між навченістю вправам техніки руху руками і ногами існує позитивна залежність (0,463—0,520).

Отже, в запропонованій програмі всі навчальні завдання позитивно зв'язані з цільовою руховою навичкою. Між завданнями різних серій існує позитивний кореляційний зв'язок.

У результаті факторного аналізу виділилося три фактори. Аналіз показав, що перший фактор має найбільшу вагу і є домінантним.

Його можна характеризувати як «цілісність навчальної програми», тому що найбільшу кореляційну залежність з ним мають «Лазіння на задану відстань» (0,902; 0,895), а інші показники ввійшли в фактор з досить високими коефіцієнтами кореляції.

Таким чином, запропонована програма характеризується цілісністю. Окремі групи вправ не виділяються як структурні елементи, це вказує на високу залежність кожної вправи від попередньої.

Список літератури

1. Берг А.И., Тихонов И.И. Проблемы программированного обучения // Программированное обучение. — Л.: Знание, 1968. — С. 3—22.
2. Беспалько В.П. Программированное обучение: дидактические основы. — М.: Высшая школа, 1970. — 300 с.
3. Гальперин П.Я. К теории программированного обучения. — М.: Знание, 1967. — 44 с.
4. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Розвиток силових здібностей на уроках легкої атлетики в школі // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — № 4. — С. 24—34.
5. Мірошниченко Д.Т. Методика навчання акробатичним вправам учнів молодших класів // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — № 12. — С. 29—31.
6. Худолій О. М. Позакласні заняття гімнастикою в школі. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — № 2. — С. 19—32.
7. Худолій О.М. Прикладні гімнастичні вправи в школі // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2008. — № 11. — С. 19—26.
8. Худолій О.М. Програмоване навчання руховим діям // Педагогіка та психологія. Зб. наукових праць. — Харків: ХГПУ, 2000. — Вип. 15. — С. 165—167.
9. Черняев В.В. Обучающие программы // Физическая культура в школе. — 1982. — № 9. — С. 32—34.
10. Шлемин А.М. Один из эффективных методов // Физкультура в школе. — 1981. — № 11. — С. 26—29.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ ГОРОДА ДАМАСК (СИРИЯ)

Моханнад Захра

Харьковская государственная
академия физической культуры

Актуальность. Телевидение, печатные издания, радио, Всемирная глобальная сеть Интернет играют большую роль в формировании общественных процессов. Благодаря средствам массовой информации (СМИ) население получает сведения о происходящих событиях в стране и за ее пределами [1, 2].

Услугами средств массовой информации пользуются товаропроизводители и производители услуг для формирования позитивного общественного мнения о качестве своей деятельности и, соответственно, о дальнейшем расширении рынка сбыта, в котором нуждаются, в частности, организации которые функционируют в сфере физической культуры [1, 3]. Их услуги можно условно распределить на зрелищные, физкультурно-оздоровительные, учебно-тренировочные. Как показывает практика, СМИ Украины освещают в основном зрелищные мероприятия — спортивные соревнования и их результаты. Крайне небольшая часть информационного пространства отводится влиянию физической культуры на формирование здорового образа жизни, о пользе физических упражнений и двигательной активности для организма человека.

Следовательно, возникает необходимость расширения информационного пространства в направлении формирования в обществе позитивного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни. Исходя из этого, целью нашего исследования явилось изучение общественного мнения об этом процессе среди подрастающего поколения и молодежи.

Методика исследования. Для реализации поставленной цели в 2009 году было проведено социологическое исследование. Всего было опрошено 900 человек студентов и учащихся старших классов школ города Дамаска (Сирия), что составляет 0,1 % от их общего количества в стране (856464 человек). Ошибка выборки составляет 3,3 %.

В процессе исследования применялась анкета закрытого типа, вопросы которой были направлены на выяснение точки зрения де-

тей и молодежи относительно значимости средств массовой информации в формировании общественного отношения к физической культуре. Результаты анкетирования обсчитывались в процентах и обобщались в диаграммах.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования свидетельствуют, что, в настоящее время средства массовой информации, по мнению 72 % респондентов, способны формировать у детей и молодежи Сирии положительное отношение к физической культуре. Однако, относительно возможности влияния СМИ на формирование мотивации населения к регулярным занятиям физическими упражнениями средствами массовой информации, мнения разделились: 49 % респондентов считают, что СМИ в состоянии выполнять эту функцию, а 51 %, что не могут.

Наиболее значимым в обществе средством массовой информации учащиеся считают телевидение. Что отмечают 38 % респондентов. Далее, по степени значимости они выделяют: Всемирную глобальную сеть Интернет (31 %), печатные издания (20 %), радио (9 %). Аналогичным образом, распределились ответы респондентов об источниках информации из которых они получают сведения о пользе физических упражнений: телевидение — 42 %, Интернет — 27 %, печатные издания — 16 %, радио — 15 %.

Анализ материалов исследования показал, что, по мнению 53 % опрошенных, около половины информационных блоков СМИ должны быть направлены на отображение событий, связанных с физической культурой. В этих блоках основную долю информации (64 %) должны занимать сведения о результатах спортивных соревнований, в то время как вопросам массового спорта должно уделяться 22 % от общего количества информации, а детского спорта — 14 %.

При определении содержательной части спортивных СМИ мнения опрошенных разделились. Так, 11 % учащихся школ и студентов хотят видеть в спортивных средствах массовой информации только новости олимпийского и профессионального спорта, 16 % — вопросы профессионального и любительского спорта, 13 % считают, что указанные СМИ должны быть посвящены событиям любительского и массового спорта, а 22 % респондентов полагают, что они должны освещать детский спорт. При этом 38 % респондентов предлагают включать все перечисленные направления в равных пропорциях. Однако следует учитывать, что наибольшей популярностью пользуются телевизионные и Интернет трансляции соревнований в командных видах спорта (31 %), соревнований по легкой атлетике (19 %), а также детские соревнования.

Просмотр телевизионных программ показал, что во время трансляций спортивных соревнований рекламируются алкогольные напитки и табачные изделия. В тоже время 63 % опрошенных не хотели бы видеть рекламу спиртного и сигарет во время просмотра спортивных передач или программ по вопросам физической культуры.

По мнению 54 % респондентов, доля информации, посвященная вопросам физической культуры, должна регулироваться государством во время оформления лицензии на осуществление деятельности средств массовой информации. При этом должна устанавливаться определенная фиксированная квота в СМИ, которую контролировали бы государственные органы.

Выводы

1. Проведенное исследование показало, что, по мнению детей и молодежи Сирии, средства массовой информации имеют возможность формировать у населения положительное отношение к физической культуре.

2. Результаты исследования свидетельствуют про недостаточное использование возможностей СМИ для формирования мотивации населения к регулярным занятиям физическими упражнениями.

3. Анализ материалов исследования свидетельствует о том, что наиболее значимыми средствами массовой информации для школьников и студентов Дамаска являются телевидение и Интернет, половину информационной части которых, по мнению респондентов, желательно отдавать под освещение разных форм физической культуры, при этом такую квоту должно устанавливать государство.

4. Наибольшей популярностью среди детей и молодежи пользуются программы, которые освещают ход спортивных соревнований.

5. Опрошенные школьники и студенты считают, что информационные блоки должны в равных пропорциях освещать события спорта, деятельности населения физкультурно-оздоровительной направленности, физкультурно-массовых мероприятий.

6. Большинство респондентов высказались против рекламирования товаров способных формировать вредные привычки во время проведения и трансляций физкультурно-спортивных мероприятий.

Литература

1. Гуськов С.И. Спонсорство и спорт / С.И. Гуськов. — М.: РНИИФКС, 1995. — 160 с.
2. Гуськов С.И. Голубой монстр / С.И. Гуськов. — М.: Мысль, 1986. — 181 с.
3. Гуськов С.И. Государство и спорт / С.И. Гуськов. — М.: РНИИФКС, 1996. — 176 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ АМПЛІТУДИ РУХУ (КОНТРАКТУР)

Осіпов В.М., Писаренко С.М.

Бердянський державний педагогічний університет

Вступ. Контрактурою називають обмеження нормальної амплітуди руху у суглобах. Таке обмеження переважно зумовлене механічними перешкодами, які виникли у межах суглоба або навколосуглобових патологічних змін у шкірі, фасціях, зв'язках, сухожилках, які найчастіше розвиваються у результаті травми і подальшої іммобілізації кінцівок [1, 6].

Більшість контрактур лікують консервативними методами, тому лікувальна фізична культура (ЛФК) є важливим і невід'ємним компонентом комплексного лікування контрактур [1, 2, 6, 7]. У процесі занять ЛФК при контрактурах суглобів, окрім фізичних вправ, застосовують лікування положенням [5, 6, 7, 8], яке направлене на усунення патологічного положення кісток, що зчленовуються, і створення фізіологічно сприятливих для відновлення функцій суглоба. Лікування положенням полягає у тому, що для збільшення об'єму рухів у травмованому суглобі, кінцівці додається певне коригуюче положення, для чого застосовуються лонгети, фіксуючі пов'язки, мішечки з піском, дистракційні апарати [6, 7, 8]. Але загальноприйнята методика ЛФК при контрактурах суглобів [2, 6, 7, 8] не завжди достатньо ефективна, так як, питання ліквідації (розробки) контрактур у професійній літературі освітлені досить скудно [1, 5-7]. Переважно автори обмежуються рекомендацією об'єднувати фізичні вправи з фізіотерапією при консервативному лікуванні. Тому дана обставина свідчить про актуальність розробки і експериментального обґрунтування методик сучасної фізичної реабілітації при контрактурах.

Метою нашого дослідження є аналіз методик фізичної корекції контрактур у сучасній системі відновного лікування.

Результати досліджень. Одним з важливих питань у співпраці лікаря і реабілітолога є відповідна діагностика контрактур. Таку діагностику виконує лікар на основі анамнезу, клінічних і рентгенологічних даних [1]. Для реабілітолога, який складає і виконує програму фізичної реабілітації, важливо знати класифікацію контрактур і

проблем, які викликають обмеження руху. Тому і розглянемо деякі види контрактур.

Вроджені контрактури є компонентом таких вроджених вад розвитку, як клишоногість, артрогрипоз та ін. Сприятливий результат у цих випадках можливий при своєчасній діагностиці основного захворювання і цілеспрямованому лікуванню контрактури.

Надбані контрактури розвиваються у результаті рубцювання у ділянці травматичного, інфекційного та інших уражень суглобів і навколишніх тканин, після пошкоджень сухожиль і ампутацій, як наслідок рефлекторного спазму м'язів, порушення м'язової рівноваги при млявих і спастичних паралічах, при тривалій знерухомленості кінцівки.

Залежно від того, яка з найбільш уражених тканин переважає у контрактурі, що утворилася, розрізняють дерматогенну, десмогенну, тендогенну, міогенну і артрогенну контрактури.

Ключовим питанням для ефективної розробки контрактури повинна бути чітка локалізація структури, яка в конкретний момент є причиною обмеження — обмежуючого чинника. Саме на відновлення її рухливості реабілітологу необхідно звернути основну увагу. Зміна обмежуючого чинника повинна стати підставою для негайної корекції реабілітаційної програми. Для уточнення обмежуючого чинника використовується тестування «кінцевого відчуття» у суглобі за методом англійського фахівця з реабілітації Д.Сиріакса [8].

Отже, для визначення перспективи фізичної реабілітації контрактур необхідно оцінити її стійкість, тобто податливість зовнішній коригуючій дії, так як розрізняють м'яку податливість міогенної контрактури і жорстку пружну протидію фіксованої артрогенної контрактури. Тому для встановлення даної стійкості контрактури та розробки ефективної реабілітаційної програми, рекомендуються наступні дії реабілітолога: оцінка об'єму активного та пасивного руху у суглобі, визначення «кінцевого відчуття» при пасивному русі та пальпації з локалізацією обмежуючої структури руху, підбір адекватних засобів і методів корекції.

Висновки. Необхідною умовою для початку фізичної реабілітації є встановлення лікарем виду контрактури за локалізацією первинних змін. Ця класифікація допомагає фахівцю фізичної реабілітації одержати інформацію для створення індивідуальної програми реабілітації, основою якої є застосування фізичних вправ.

Для точнішої локалізації структури, яка в конкретний момент сприяє обмеженню руху (обмежуючого чинника), рекомендується використовувати тестування «кінцевого відчуття» у суглобі за методом англійського фахівця з реабілітації Д.Сиріакса. Це простий і інформативний метод, який допомагає фізичному реабілітологу здійснювати оперативний і поточний контроль за ходом реабілітації і ефективно коректувати реабілітаційну програму.

Література

1. Герцик А.М. Окремі аспекти фізичної реабілітації осіб з набутими контрактурами // www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/07gampac.pdf.
2. Елифанов В. А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие для вузов. — М.: — Гэотар-мед., 2002. — 560 с.
3. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформации ОДА. — М.: Медицина, 1969. — 404 с.
4. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с.
5. Юмашев Г.С., Мусалатов Х.А. Травматология и ортопедия. — М.: Медицина , 1995. — 560 с.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. — К.: Олімпійська література, 2000. — 424 с.
7. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями. Т. 1 / Под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Щепетовой. — М.: Антидор, 1998. — 224 с.
8. Cyriax J. Textbook of Orthopaedic Medicine: Diagnosis of Soft Tissue Lesions. — 8 th ed. — London: Bailliere Tindall, 1982. — 454 p.

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В УПРАВЛІННІ І НАВЧАННІ» ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

Писанець І.В., Жосан Т.М.

Бердянський державний педагогічний університет

Постановка проблеми та аналіз публікацій. Формування готовності студентів до професійної діяльності є головною метою й результатом навчання їх у вищих навчальних закладах. Високий рівень сучасної техніки й технологій, постійне підвищення інтенсивності людської діяльності потребує відповідної підготовленості самої людини. Питання про необхідність застосування заходів для зростання професійних знань й комплексної психофізіологічної готовності до майбутньої трудової діяльності, завчасна підготовка молоді до обраної професійної діяльності стали предметом пильної уваги організаторів виробництва, працівників народної освіти, фахівців фізичного виховання [1, 2].

Мета роботи — дослідити ефективність занять з фізичного виховання студентів спеціальності «комп'ютерні технології в управлінні і навчанні» з застосуванням індивідуально-програмного забезпечення занять з урахуванням професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців, робота яких пов'язана з комп'ютером.

Результати дослідження та їх обговорення. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП). Професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготованості до вибраної професійної діяльності. Основна спрямованість ППФП — розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність; набуття функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності; формування прикладних рухових навичок, зважаючи на особливі зовнішні умови праці [1, 2, 3].

У попередніх дослідженнях ми наводили результати обстеження школярів Бердянською міською поліклінікою, коли приблизно

у 57% школярів, майбутніх студентів вузів, були виявлені випадки ендокринної, ортопедичної патології, розладів зору [4]. Проведений аналіз результатів медичного огляду студентів двох груп спеціальності «комп'ютерні технології в управлінні і навчанні» Бердянського педагогічного університету виявив, що найбільш характерними є захворювання центральної нервової системи, системи кровообігу, опорно-рухового апарату, органів зору.

Результати анкетування студентів цієї ж спеціальності показали, що кількість студентів першого курсу, які працюють за комп'ютером більше 40 годин на тиждень, збільшується вдвічі до п'ятого курсу. Понад 50% студентів відзначають несприятливі симптоми після 3—4 годин роботи за комп'ютером, а саме стомлення, біль в очах, головну біль, біль у спині. Опитування показало, що 50—60% студентів не знають засобів відновлення працездатності і профілактики професійно-обумовлених захворювань.

Основними засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям професійної діяльності і дозволяють використовувати оптимальні навантаження, дозувати їх з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і досягти більшого ефекту. Професійно-прикладне значення для студентів вищого педагогічного закладу мають такі види спорту, як плавання, легка атлетика, веслування, гімнастика, туризм. Програми і методика занять з яких складаються з урахуванням існуючих наукових рекомендацій. Для реалізації однієї з цих програм нами були використані вправи, які сприяють розвитку витривалості.

Витривалість, як фізична якість людини, характеризується сукупністю фізичних здібностей, що забезпечують підтримання тривалої роботи в різних зонах міцності (максимальній, субмаксимальній, великій і помірній).

Для проведення експерименту були використані вправи великої і помірної потужності, що за своїми ознаками відповідають характеру діяльності вчителя. Виконання тривалої роботи в зоні помірних навантажень характеризується властивостями механізмів аеробного енергозабезпечення і незначною активізацією анаеробних процесів.

Результатом застосування програми ППФП стало поліпшення фізичної підготовленості студентів (біг на витривалість, стрибки у довжину), збільшилася кількість часу, що виділяється на рухову діяльність. Таким чином, тренувальні навантаження великої інтен-

сивності з більшою мірою сприяли підвищенню працездатності і мають бути рекомендовані для впровадження в професійно-прикладну підготовку майбутнього фахівця.

Висновки. Професійно-прикладна підготовка є одним із напрямків фізичного виховання і сприяє зміцненню здоров'я і активного формування професійно-значущих функцій студентів вищого педагогічного закладу педагогічного профілю. Використання методики розвитку витривалості у зоні великих навантажень більшою мірою сприяє підвищенню працездатності і має бути пріоритетним напрямком у тренувальному процесі студентів вищого педагогічного закладу.

Література

1. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультета физкультуры / Под ред. Б.А.Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 272 с.
2. Кузнецов В.С, Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М: Академия, 2000. — 422 с.
3. Спортивная медицина. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.Л.Карпмана. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 472 с.
4. Писанець І.В., Жосан Т.М. Вплив занять аеробікою на стан соматичного здоров'я студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. — Харків: ХДАДМ, 2009. — № 6. — С. 214–215.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТОК МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Худолій О.М., Тітаренко А.А.

Харківський національний педагогічний
університе імені Г.С. Сковороди

Кіровоградський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка

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 силових 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. Гужаловського (1983, 1984) молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку пружкості, витривалості, координації і гнучкості.

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

У зв'язку з вищевикладеним, дослідження особливостей зміни силових 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 педа-

гогічного університету з проблеми «Методологія і методика викладання спеціальних дисциплін у педвузі та загальноосвітній школі».

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

Предмет дослідження — вікові зміни силової підготовленості дівчаток молодших класів.

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

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

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Педагогічне тестування. Тест 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Тест 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість. Тест 3. З положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с. Тест 4. З положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с. Тест 5. Стрибок у довжину з місця.

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 дівчатка 2—4 класів (19, 21 і 24 чоловік відповідно).

Результати порівняльного аналізу тестування силових здібностей у дівчаток молодших класів свідчать, що дівчатка третіх класів показують кращі результати ніж дівчатка других класів за комплексом тестів. Так, результати в тесті № 1 у них кращі на 23,59 % ($p < 0,1$), в тесті № 2 — на 16,84 % ($p < 0,01$), в тесті № 3 — на 19,49 % ($p < 0,01$). За комплексом тестів дівчатка третіх класів достовірно відрізняються від дівчаток других класів ($p < 0,05$; $T^2_{\text{факт.}} > T^2_{\text{кр.}}$).

Результати тестування дівчаток других і четвертих класів достовірно відрізняються в тестах № 1 і № 5 ($p < 0,1$; $p < 0,05$), в інших тестах дівчатка четвертих класів показують кращі результати, але статистично вони мало чим відрізняються.

Порівняльний аналіз результатів тестування у дівчаток третіх і четвертих класів не виявив статистично значущих змін у силовій підготовці дівчаток за комплексом тестів ($p > 0,05$; $T^2_{\text{факт.}} < T^2_{\text{кр.}}$).

У дівчаток другого класу відмічається достовірний кореляційний зв'язок ($-0,537$; $p < 0,05$) між результатами тестів № 1 і 2, що свідчить про залежність прояву швидкісної сили від рівня розвитку сили відповідної групи м'язів.

У дівчаток третього класу між результатами тестування відмічається статистично значущий зв'язок між тестами № 3 і 5 ($0,498$; $p < 0,05$), що свідчить про комплексний характер прояву швидкісної сили у стрибку у довжину з місця (тест № 5).

У дівчаток четвертого класу спостерігається збільшення кількості статистично значущих зв'язків між результатами тестування. Між собою зв'язані результати тестів № 1 і 2 ($-0,843$; $p < 0,01$), № 1 і 3 ($0,555$; $p < 0,05$), № 2 і 3 ($-0,628$; $p < 0,05$), що свідчить про вплив рівня розвитку сили розгиначів передпліччя на розвиток швидкісної сили різних груп м'язів.

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

Список літератури

1. Головченко О.І. Ретроспективний аналіз спортивних результатів змагань з кросу серед жінок [текст] / Головченко О. І., Головченко Т. І. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2007. — № 12 (38). — С. 47—49.
2. Гужаловский А.А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник. — Минск: «Вышэйшая школа», 1983. — Вып. 13. — С. 29—32.
3. Гужаловский А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 211—223.
4. Ильин П.Е. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
5. Марченко С.І. Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку витривалості в учнів молодшого шкільного віку [текст] / Марченко С.І. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2008. — № 10 (48). — С. 38—49.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ» У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми. Теорія і методика викладання гімнастики (ТМВГ) як наукова і навчальна дисципліна формує систему професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання. Однією з умов становлення педагогічної майстерності вчителем є володіння знаннями теорії і методики викладання гімнастики.

Предметом сучасної ТМВГ є: 1) вивчення загальних закономірностей фізичного виховання людей засобами гімнастики; 2) реалізація загальних закономірностей у педагогічному процесі, що має особливу спрямованість.

Теорія і методика викладання гімнастики тісно зв'язана із загальною педагогікою, загальною й віковою психологією і вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на їх стику.

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

Особливо тісні зв'язки з теорією і методикою фізичного виховання, а також з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що оптимізація процесу підготовки вчителя фізичної культури можлива на основі структурної єдності змісту освіти, інтеграції і взаємодоповнення спортивно-педагогічних дисциплін [1, 2]. Методологічні підходи до викладання ТМВГ повинні спиратися на загальні положення, розроблені теорією і методикою фізичного виховання [1, 2, 3].

Отже, *провідним завданням* ТМВГ є формування системи професійно-педагогічних знань, умінь і навичок. *Провідним компонентом* навчального предмета ТМВГ є *наукові знання, уміння і навички*. Розробка

концепції курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» є актуальною і вимагає подальших досліджень.

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

Мета дослідження — розробити концепцію курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» для освітньо-кваліфікаційного рівня 6.010100 — бакалавр.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані в процесі аналізу літератури як філософські, так і загальнонаукові методи дослідження, серед яких:

- діалектичний метод (принцип історизму, принцип системності, принцип діалектичного протиріччя, принцип єдності якості і кількості, принцип діалектичного заперечення, принцип розвитку, принцип причинності);
- системний підхід;
- узагальнення, аналіз, синтез.

Застосування методологічного принципу історизму дозволило відібрати позитивний педагогічний досвід рішення проблем викладання курсу «Теорія і методика викладання гімнастики», а системний підхід — виявити інтегративні, системні ознаки навчального матеріалу і сформулювати концепцію викладання курсу.

Основні результати дослідження. Концепція курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволить сформувати у студентів систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання.

Програма дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичків, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичного виховання та спорту.

На **1 курсі** вивчають *теорію гімнастики*; на **2** — *техніку виконання гімнастичних вправ, методика розвитку рухових здібностей, теорію навчання руховим діям*; на **3** — *методику викладання гімнастики в школі*; на **4** — *теорію і методику тренування*.

Виконання програми здійснюється у формі лекцій, оглядово-методичних, практичних, лабораторних, навчальної практики, семінарських і самостійних занять студентів. На дисципліну «Теорія і

методика викладання гімнастики» виділяється 378 годин, з яких: 28 годин — на лекції, 166 — на практичні заняття, які діляться на оглядово-методичні, практичні, навчальну практику та семінари; 122 — на самостійну роботу, 62 — на індивідуальні заняття.

На лекціях викладається основна інформація за темами «Гімнастика в системі фізичного виховання», «Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання», «Теорія та методика розвитку рухових здібностей», «Теорія і методика навчання руховим діям», «Гімнастика в школі», «Методика підготовки юних гімнастів», «Суддівство змагань з гімнастики».

На оглядово-методичних заняттях розбираються питання техніки, початкового навчання і тренування в умовах, які наближаються до практичних занять.

На практичних заняттях студенти вивчають та удосконалюють техніку і тактику, опановують методикою навчання і тренування в спортивній гімнастиці.

Навчальна практика проводиться з метою формування у студентів необхідних для самостійної роботи професійно-педагогічних умінь і навичків. Студенти виконують завдання щодо упорядкування навчальної документації, проводять уроки і тренувальні заняття, приймають участь в організації і проведенні змагань, ведуть виховну роботу з юними гімнастами.

На семінарських заняттях студенти виступають з доповідями; на цих заняттях також перевіряються знання матеріалу лекційного курсу, методичних і практичних занять, навчальної практики, контролюється і оцінюється самостійна робота студентів. Частина семінарського заняття може відводитися для виконання контрольних робіт.

Самостійна робота студентів спрямована на вивчення і реферування наукової літератури, вивчення і складання навчальної документації, проведення спостережень, виконання домашніх завдань з теорії і практики, проведення досліджень з курсової роботи, участь і судівство змагань.

Облік успішності ведеться у формі заліків за темами, які пройшли, а також заліків у термін, що передбачений навчальним планом. Залік виставляється за знання розділів теоретичного курсу, оволодіння технікою і методикою викладання, виконання вимог зі спортивної підготовки і навчальної практики.

Програма спрямована на реалізацію навчального плану і передбачає виконання студентами системи завдань: оволодіння теоретичним і практичним матеріалом з гімнастики, складання заліків у II, IV, VI семестрах й іспиту в VIII семестрі.

Висновки

1. Сформована концепція і зміст навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики».
2. Зроблено розподіл навчальних годин за модулями і видами занять з курсу «Теорія і методика викладання гімнастики».

Список літератури

1. *Забора А.В.* Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання»: Автореферат дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. — Харків: ХаДАФК, 2004. — 21 с.
2. *Худолій О.М., Забора А.В.* Стан і шляхи удосконалення викладання спеціальних дисциплін в системі базової освіти на факультетах фізичної культури педагогічних вузів // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — 2002. — № 2, 3. — С. 4—10, 2—5.
3. *Худолій О.М., Иващенко О.В., Забора А.В.* Актуальні проблеми викладання спортивно-педагогічних дисциплін у фізкультурних закладах освіти // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали II електронної наукової конференції (18 травня 2006 р. м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Харків: ОВС, 2006. — С. 16—18.

ВИЗНАЧЕННЯ МОДЕЛЕЙ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ГРИ У НАПАДІ ЖІНОЧИХ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ГАНДБОЛУ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У ПЕКІНІ

Цапенко В.О., Шилкін Г.М., Дядечко І.Є.

Запорізький національний технічний університет
Бердянський державний педагогічний університет
Запорізький національний університет

Вступ. На сучасному етапі розвитку країни проблема підготовки ігрових команд високої кваліфікації займає чинне місце серед низки проблем, які спіткають спортивну галузь на шляху перебудови суспільства. Рівень сучасного гандболу примушує розглядати модельні показники й тактичну майстерність як вирішальний фактор досягнення високих спортивних результатів.

Як показує аналіз наукових досліджень, описи ігрової діяльності гандболісток були направлені лише на вивчення окремих компонентів по оптимізації тренувального процесу. Де фахівці приділяють увагу розробці моделей тактичних дій гандболістів високої кваліфікації [2]; загальних тактичних дій (напад і захист) гандболістів високої кваліфікації [5]. Досліджувалась фізична і технічна підготовка гандболістів [3]; змагальна діяльність висококваліфікованих чоловічих [4], та жіночих команд [1]. Увага фахівців приділялась також і тактичним діям гандболістів у нападі. Кидкам по воротах гравців різних амплуа, в різних ігрових положеннях. Взаємодія висококваліфікованих гравців різних амплуа [2, 6].

Але в літературі ми не знайшли опису модельних показників, котрих досягли, останнім часом, провідні команди світу в змагальній діяльності, що позбавляє тренерів можливості орієнтуватися при підготовці спортсменів в умовах тренувального процесу.

Тому мета нашого дослідження полягає у необхідності створення модельних показників змагальної діяльності у нападі, та їх ефективності у жіночих команд високої кваліфікації з гандболу на Олімпійських іграх у Пекіні.

Результати дослідження. У гандболі гостро стоїть питання про оцінку індивідуального внеску спортсмена в досягнення позитивного результату. У цьому напрямку на сьогодні ведуться в основному дослідження з аналізу і оцінки змагальної діяльності спортсменів-грав-

ців високої кваліфікації. Для контролю будь-якої діяльності потрібен еталон, на який слід рівнятися, який стане метою всього процесу діяльності. Для цього створюється базова модель, яка і включає необхідні орієнтири для порівняння з об'єктивними даними. Користь техніко-тактичних дій у гандболі величезна. Тому ми вирішили виділити найзначущі модельні показники гандболісток та їх ефективність для змагального успіху.

Важливим модельним кількісним показником, що характеризує ефективність гри всієї команди у нападі є відсоток відношення кидків які потрапили у створ воріт до кількості кинутих. Проаналізувавши ігри команд-чемпіонів, призерів Олімпійських ігор у Пекіні (Норвегія, Росія, Корея) ми виділили найкращі модельні показники.

Серед закинутих м'ячів найкращий модельний показник був у команди Норвегії — 61%, середній показник ефективності склав 58%.

Найкращий показник при індивідуальному переході був у команди Кореї — 76%; при колективному переході найкращий показник у команди Норвегії — 77%; середній показник — 71%.

Найкращий показник при кидках з 8-9 метрів був у команди Норвегії — 43%, середній показник — 40%. Найкращий показник при кидках з 6-ти метрів був у команди Норвегії — 73%, середній показник — 71%. Найкращий показник при атаках з кутів був у команди Норвегії — 60%, середній показник — 52%.

Найкращі показники при кидках з 7-ми метрових штрафних кидків був у команд Норвегії та Кореї — 77%, середній показник — 70%.

Висновки. Таким чином, одержані нами дані по модельним показникам та їх ефективності, які досягнуті гравцями різних амплуа, при виконанні атакуючих дій дадуть можливість орієнтувати тренувальний процес на досягнення максимальної ефективності, поліпшення підготовленості, а також для досягнення успіху у змаганнях. Модельні показники та ефективність змагальної діяльності висококваліфікованих команд у нападі служитимуть для спортсменів орієнтирами для вдосконалення високих результатів, а тренерам — для створення ефективних програм тренувального процесу на майбутніх змаганнях.

Література

1. Базильчук О., Купріна Н., Свіргунець Є. Аналіз змагальної діяльності у жіночому гандболі // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матер. III Міжрегіон. науч.-практ. конф. — Львів, 2002. — С. 98-99.

2. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. — К.: Здоровье, 1982. — С.5-10.
3. Тхорев В.И. Основы управления подготовкой квалифицированных гандболистов. Учебно-методическое пособие. — Краснодар, 1995. — 124 с.
4. Циганок В. Основные показатели игровой деятельности мужской сборной команды Украины по гандболу на чемпионате Европы 2000 года // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнарод. наук. конгрес. — К., 2000. — С. 143.
5. Шестаков И.Г. Тактические взаимодействия гандболистов при игре в нападении. Учебное пособие. — М., 1997. — 117 с.
6. Протоколы спортивных соревнований на Олимпийских играх в Пекине.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЧИКІВ 6—10 РОКІВ

Черненко С. О.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми. Період молодшого шкільного віку вимагає від вихователів і вчителів фізичної культури не тільки знань про основні фізіологічні закономірності формування організму й умінь організувати раціональний режим праці й відпочинку учнів, але й знань про оптимальну організацію індивідуальної навчально-виховної роботи з дітьми, що мають гірші показники розвитку.

На сьогодні необхідні додаткові відомості стосовно визначення впливу вікових особливостей на фізичний розвиток хлопчиків молодшого шкільного віку. У зв'язку з цим є актуальним вивчення особливостей фізичного розвитку дітей 6—10 років.

Аналіз публікацій. Провідні вчені й дослідники у своїх роботах указували на необхідність знань в області вікової фізіології й анатомії людини. Саме вікові особливості формування дитячого організму, а також своєчасна діагностична методика учнів стають потужним інструментом у керуванні педагогічним процесом у початковій школі. Так, наприклад, Н. А. Фомин і В. П. Филин відзначають, що особливості формування кістяка повинні обов'язково братися до уваги в процесі занять фізичними вправами. Автори підкреслюють, що перевантаження фізичними вправами в 10-річному віці може привести до деформації суглобів нижніх кінцівок (гомілковостопних, колінних) у зв'язку зі зміною їхньої кістково-хрящової структури [10]. Н. А. Фомин і Ю. В. Вавилов відзначають, що швидкість освоєння дитиною нових рухів залежить не тільки від її ретельності й високої майстерності викладача, але й від того, наскільки зрілим є опорно-руховий апарат учня [9]. На думку авторів [2, 5, 10], у віці 8—9 років хребет має найбільшу рухливість і гнучкість. Автори підкреслюють, що підняття великої ваги, неправильна поза в разі виконання різних дій можуть у молодших школярів викликати різні порушення постави й деформації грудної клітки.

Істотні перетворення відбуваються в розвитку опорно-рухового апарату дітей молодшого віку. Змінюються пропорції тіла, відбувається зростання, збільшення маси тіла, довжина тіла збільшується інтенсивніше, ніж маса [5, 6].

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».

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

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичного розвитку хлопчиків у віковий період 6—10 років, індекс фізичного розвитку (ІФР).

2. Визначити особливості фізичного розвитку хлопчиків молодшого шкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань було проведено тестування, яке передбачало реєстрацію основних антропометричних показників учнів: зріст, маса, окружність грудної клітки у фазі паузи, вдиху, видиху, життєва ємність легенів (ЖЄЛ) і кистьова динамометрія. Подальша обробка результатів тестування дозволила виконати порівняльний аналіз із урахуванням віку молодших школярів. У тестуванні взяв участь 201 школяр. З них 40 хлопчиків 1-го класу, 61 — 2-го, 43 — 3-го, 57 — 4-го.

Методика дослідження:

1. Для правильної оцінки фізичного розвитку на початку експерименту визначався вік дитини на момент дослідження. Він визначався нами за схемою Т. Ю. Круцевич [4].

2. Антропометричні обстеження проводилися в процесі навчальної роботи школи, з наступною реєстрацією розмірів тіла учня (довжини, маси, окружності грудної клітки: пауза, вдих, видих).

3. Метод спірометрії дозволив визначити життєву ємність легенів (ЖЄЛ) за допомогою повітряного спірометра ССП Міністерства приладобудування, засобів автоматизації й систем керування ТУ 64-1-2267-77. Стрілка спірометра фіксувала кількість видихуваного повітря. Кожному надавалося три спроби, до уваги брався найкращий показник.

4. Метод динамометрії передбачав використання дитячого ручного динамометра з почерговим вимірюванням сили правої й лівої рук. У протоколі з трьох спроб фіксується кращий результат із точністю до 1 кг.

5. Для оцінки рівня функціональних і рухових можливостей обстежуваних нами дітей був використаний метод індексів запропонований А. Д. Дубогай [3].

6. Результати дослідження оброблялись методом математичної статистики.

Результати дослідження. Результати аналізу фізичного розвитку хлопчиків 6—10 років показали, що у віці 6—7 років не відбувається змін за показниками, що вивчалися.

Діти 7—8 років відрізняються статистично суттєво за показниками, що вивчалися. У хлопчиків цього віку не відбувається значних змін в екскурсії грудної клітки.

У хлопчиків 8—9 років спостерігаються значні зміни за показниками зросту, маси тіла, трьох фаз грудної клітки й ЖЄЛ, спостерігаються зміни за показниками динамометрії правої й лівої рук. Екскурсія грудної клітки не змінюється.

Діти 9—10 років відрізняються суттєво за показниками довжини тіла, динамометрії правої й лівої рук. У хлопчиків цього віку не відбувається змін у масі тіла, трьох фазах грудної клітки, екскурсії грудної клітки і ЖЄЛ.

Аналіз середніх величин показав, що з 8 років у хлопчиків відбуваються суттєві зміни в зростанні тотальних розмірів тіла. Усе це узгоджується з твердженням Н. А. Фоміна щодо питання гетерохронності в розвитку окремих органів і систем, що чітко проявляється на різних етапах онтогенезу [9].

У цей віковий період у хлопчиків спостерігається підвищення ЖЄЛ. Середньостатистичні показники ЖЄЛ збільшуються в хлопчиків із 1375 см^3 у 6 років до $1931,03 \text{ см}^3$ у 10 років. Отримані величини узгоджуються з даними В. Г. Савки [6], С. І. Марченко [5], які стверджують, що життєва ємність легенів зростає з 7 до 10 років від 1200 до 2000 мл.

Відповідно до отриманих показників ІФР А. Д. Дубогай [3], ми розділили всіх хлопчиків 6—10 років на 5 груп, що відрізняються за рівнем функціональних і рухових можливостей. У цьому віковому періоді серед хлопчиків збільшується кількість дітей, які мають високий рівень розвитку.

Висновки

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

2. Для дітей 6—10 років характерним є збільшення з віком тотальних розмірів тіла, ЖЄЛ, сили рук. Слід зазначити, що у 8 років у хлопчиків чітко проявляються значні зміни в анатомо-фізіологічному формуванні організму.

Перспективним напрямком є вивчення особливостей вікового розвитку організму у дівчат молодшого шкільного віку.

Список літератури

1. Бунак В. В. Методика антропометрических исследований / Бунак В. В. – М. — Л. : Медгиз, 1941. — 222 с.
2. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (Возрастные особенности с основами школьной гигиены) : учеб. пособие для пед. ин-тов / Гальперин С. И. — Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: Высшая школа, 1974. — 468 с.
3. Дубогай А. Д. Оценка ФР и ФП состояния младших школьников: история врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре для аспирантов / Дубогай А. Д.. — К., 1991. — С. 88—91.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимпийская литература, 1999. — 232 с.
5. Марченко С.І. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2006. — № 6. — С. 9—14.
6. Спортивна морфологія : навчальний посібник / Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О., Марценяк І. В., Бабюк А. В. ; за ред. Радька М. М. — Чернівці : Книги-XXI, 2005. — С. 164—168.
7. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / Солодков А. С., Сологуб Е. С. — М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс,– 2001. — 510 с.
8. Ставицкая А. Б. Методика исследования физического развития детей и подростков / Ставицкая А. Б., Арон Д. И. — М. : Медгиз, 1959. — 76 с.
9. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Фомин Н. А., Вавилов Ю. В. — М. : Физкультура и спорт , 1991. — 224 с.
10. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Фомин Н. А., Филин В. П. — М.: Физкультура и спорт, 1972 — 176 с.

ЗМІСТ

<i>Єрмаков С.С.</i> Освітнянські ресурси як складові інформаційних систем	3
<i>Абу Асба Бахаєтдин</i> Отношение школьников палестины к урочным и внеурочным формам физкультурных занятий	6
<i>Андрющенко М.І., Дорошенко Л.О., Маєр В.Я.</i> Вплив аквааеробіки на організм молоді жінки в період вагітності і відновлення після пологів	9
<i>Бикова І.С.</i> Ефективність розвитку координаційних здібностей хлопчиків і дівчаток на прикладі мікромоделей ігрової діяльності учнів початкових класів	12
<i>Білоус Т.Л.</i> Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів сумської філії ХНУВС, як фактор, що сприяє пристосуванню організму до здорового способу життя	15
<i>Божик М.В.</i> Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників	18
<i>Ван Сюе Мань</i> Перспективы развития массовой физической культуры.....	21
<i>Глазунов С.І.</i> Шляхи підвищення ефективності самостійних занять з фізичного вдосконалення військовослужбовців	24
<i>Данило С.М.</i> Деякі аспекти якості стану соматичного здоров'я студенток внаслідок порушення постави.....	27
<i>Марченко С.І.</i> Моделювання розвитку швидкості у школярів 2–4 класів засобами рухливих ігор	29
<i>Мірошниченко В.І.</i> Зміст дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання школярів » у підготовці студентів факультету фізичної культури.....	32
<i>Мірошниченко Д.Т., Худолій О.М.</i> Програмоване навчання лазінню у висі на зігнутих руках учнів третього класу.....	35
<i>Моханнад Захра</i> Влияние средств массовой информации на формирование здорового образа жизни у школьников и студентов города Дамаск (Сирия)	38
<i>Осіпов В.М., Писаренко С.М.</i> Особливості фізичної корекції порушень Амплітуди руху (контрактур)	41

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

<i>Писанець І.В., Жосан Т.М.</i> Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «комп'ютерні технології в управлінні і навчанні» вищих навчальних закладів педагогічного профілю.....	44
<i>Худолій О.М., Тітаренко А.А.</i> Особливості розвитку силових здібностей у дівчаток молодших класів	47
<i>Худолій О.М., Іващенко О.В., Карпунець Т.В.</i> Зміст дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» у процесі підготовки вчителя фізичної культури.....	50
<i>Цапенко В.О., Шилкін Г.М., Дядечко І.Є.</i> Визначення моделей та ефективності гри у нападі жіночих команд високої кваліфікації з гандболу на Олімпійських іграх у Пекіні	54
<i>Черненко С.О.</i> Особливості фізичного розвитку хлопчиків 6—10 років	57

Наукове видання

**«АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»**
V Всеукраїнська наукова конференція
(26 листопада 2009 року)

Відповідальний за випуск	<i>О. М. Худолій</i>
Комп'ютерна верстка	<i>М. О. Худолій</i>
За редакцією	<i>авторів</i>

Підписано до друку 24.11.2009. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6, 0. Обл.-вид. арк. 7, 02.
Вид. № 09-06. Зам. № 9-062. 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.

