

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»**

IV Міжнародна наукова конференція
(27 листопада 2008 року)

Харків
«ОВС»
2008

ББК 75.1
А38

Редакційна колегія:

Худолій О.М., канд. пед. наук, доц. — голова
Єрмаков С.С., д-р пед. наук, проф.
Іващенко О.В., канд. пед. наук, доц. — секретар
Мірошниченко В.І., канд. пед. наук, доц.
Ажиппо О.Ю., канд. пед. наук, доц.

Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: Матеріали
А38 IV Міжнародної електронної наукової конференції (27 листопада
2008 р., м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди/ За
редакцією О.М. Худолія. — Харків: «ОВС», 2008. — 96 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.

Наукове видання

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

IV Міжнародна електронна наукова конференція
(27 листопада 2008 року)

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

Підписано до друку 24.11.2008. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,0. Обл.-вид. арк. 7,02.
Вид. № 08-06. Зам. № 8-032. Тираж 100 прим. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

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

Свідцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів в друкарні «Штрих»
Харків, вул. Отакара Яроша, 18.

© Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди, 2008

© Видавництво «ОВС» ТОВ, оригінал-
макет, 2008

НАПРЯМКИ І ПІДХОДИ У ПРОСУВАННІ ФАХОВИХ ВИДАНЬ УКРАЇНИ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОГО І СВІТОВОГО НАУКОВО-ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Єрмаков С.С.

Здійснення намірів України інтегрувати науку до європейського і світового науково-освітнього простору буде значно ефективнішим за умови надання можливості науковцям будь-яких країн вільного доступу до національних фахових видань. Це дозволить вченим інших країн скласти уявлення про досягнення у певних галузях наук та надати позитивності і привабливості співпраці з українськими дослідниками. На сьогодні фахові видання України знаходяться у ситуації інформаційного вакууму у якому про їх існування знають тільки у межах держави. Звісно, що виняток складає лише незначна частина фахових видань, що входять до філадельфійського списку, який щорічно складає інститут наукової інформації США і до якого входять провідні журнали світу. У той же час міжнародна практика свідчить про важливу роль видань, через які оцінюється стан і рівень досягнень науки у конкретній державі. Певний внесок видання додають і у підготовку науково-педагогічних кадрів.

В цілому для спеціалізованих видань України гостро постає проблема пошуку напрямків і методів просування їх до європейських і світових наукових об'єднань. У зазначеному аспекті важливим є публікації у бюлетені ВАК 2008 року за №8 проєктів підготовки науково-педагогічних кадрів та вимог до фахових видань. Не визиває сумніву важливість цих проєктів, як можливого напрямку подальшого розвитку української науки.

Щодо фахових видань, то основні етапи на шляху до розуміння і сприйняття їх європейським та світовим науковим співтовариством за зростаючим порядком складності рішення є наступні.

1- етап. Видання обов'язково повинно мати електронну версію, що розміщена у мережі Інтернет. Слід проводити заходи, щодо поширення інформації про сайт видання. Це можна робити самостійно через включення сайтів до відомих пошукових систем. Але кращий вихід — доручити цей аспект діяльності видання фірмам, що професійно займаються просуванням сайтів у мережі Інтернет. Окрім цього видання необхідно включити до національного наукового

порталу (<http://www.nbu.gov.ua/portal>). Бажано також створювати галузевий портал. Слід зазначити, що для закордонних користувачів наукової інформації важливим є символ національної бібліотеки України. Тому є прямий сенс тісно співпрацювати з національним науковим порталом.

2-й етап. Слід зареєструвати видання у міжнародному центрі ISSN. На сьогодні, у разі наявності сайту видання у мережі Інтернет з можливістю доступу до повних текстів значно спрощена процедура реєстрації і заявка подається через заповнення форми на сайті ISSN (<http://www.issn.org>). У разі позитивного рішення за результатами експертизи номер ISSN може бути надано як на електронну версію, так і на паперову. Без наявності ISSN подальше просування видання до міжнародних наукових об'єднань журналів неможливе.

3-й етап. Мова видання. Статті українською або російською мовою обов'язково повинні містити анотації англійською обсягом не менше 500 знаків. До статті слід додати англійською її назву та ім'я і прізвище автора. У разі виконання таких вимог видання слід реєструвати у міжнародних електронних базах журналів, які приймають журнали на національних мовах. Як приклад для таких наук, як біологія, хімія, медицина, фізичне виховання та ін. можна рекомендувати базу журналів Index Copernicus (<http://journals.indexcopernicus.com/index.php>). Форма заявки доступна на сайті і у разі позитивного рішення Index Copernicus розпочинає індексувати і проводити так званий розпис статей. На сьогодні у базі представлено 15 українських видань 6 з яких отримали індекс IC за 2007 рік. Для інших галузей наук необхідно проводити пошук схожих баз журналів. Але їх перелік мабуть буде дуже вузький. Російськомовні фахові видання можуть бути прийняті до розгляду науковими базами даних за спеціальностями, у яких Росія займає провідні позиції у світі. Наприклад для фізичного виховання і спорту можна направити видання на експертизу до відомої бази Sport Discus (<http://www.sirc.ca/index.cfm>).

4-й етап. Заохочення іноземних авторів до подання статей в українські фахові видання. Форми можуть бути сам різноманітні: від включення до редколегії науковців з інших країн до мови статті. Як приклад заохочення польських авторів до публікації статей в українських виданнях можна рекомендувати такий спосіб. Дозволити статтю подавати польською мовою і відповідно мати у складі ред-

колегії науковця з Польщі. До статті додавати розширені анотації, назву і прізвище автора українською і англійською мовою. Зазвичай цього недостатньо, оскільки після публікації статті автор отримує 1 пункт при підрахунку рейтингу його діяльності за публікаціями в українських виданнях. Тому рекомендується подати клопотання до міністерства науки і вищої школи Польщі про можливість включення українського видання до переліку, у якому розписано кількість балів за публікації у журналах з філадельфійського списку, польських та іноземних виданнях. У разі позитивного рішення буде певна зацікавленість польських авторів у публікаціях в українських виданнях.

5-й етап. Щорічно проводити рейтинг серед наукових видань галузі за різними ознаками. Найкращий вихід — це за імпаکت-фактором. У засобах масової інформації можна знайти результати таких рейтингів, у т.ч. і у бюлетені ВАК. Враховуючи складність процедури визначення імпаکت-фактору на початкових етапах можна скласти щорічний рейтинг популярності видань через електронні версії авторефератів, у яких автори зазначають у списку своїх опублікованих праць конкретні видання. Як приклад, такий рейтинг 2007 року для фахових видань з педагогічних наук представлений у за адресою (№9, 2008, www.sportsscience.org/html/sedite.html).

6-й етап. Проводити заходи щодо включення журналів до списку цитованих. Окремо необхідно підкреслити, що українські фахові видання з філадельфійського списку щорічно мають рейтинг і навіть низькі значення імпаکت-фактору це є досягнення для журналів. Цей рейтинг вищий за рангом ніж національний. Видання, що претендує на розгляд інститутом наукової інформації США на предмет включення його до філадельфійського списку повинно виконати всі 5 попередніх етапів. Але основною серед вимог є англійська мова статей. Форма заявки на експертизу видання представлена на сайті (<http://www.thomsonscientific.com>).

Окрему позицію слід займати щодо типу і назв фахових видань, засновників і форм представлення видання у мережі інтернет. Міжнародна наукова спільнота краще сприймає журнали ніж збірники наукових праць. До назви журналів необхідно підходити обережно. Не можуть досягти достатнього успіху у своєму просуванні до міжнародних наукових об'єднань ті видання, що за назвою розглядають або повинні розглядати тільки притаманні Україні проблеми. Назва повинна зазначати певну тематику статей і за конкретною спеціаль-

ністю. Одночасно непорозуміння і недовіру міжнародної наукової спільноти до фахового видання може визвати назва засновника журналу. У цьому аспекті слід провести реорганізацію таких фахових видань і ввести до складу співзасновників відомі наукові установи України або профільні вищі навчальні заклади. Стосовно форм представлення видання у мережі Інтернет, то слід дотримуватись міжнародних бібліотечних стандартів та мати за мету надання можливості доступу до повних текстів видання через організацію пошуку за ключовими словами та іншими ознаками статті.

Важливим кроком у просуванні української науки через фахові видання до європейського і світового науково-освітнього простору є їх підтримка ВАК України у такий спосіб. Рекомендувати здобувачам наукових ступенів публікувати певну кількість статей у фахових видання, що займають провідні позиції за рейтингом і виконують представлені у 1-5 етапах вимоги. Для здобувачів ступеню доктора наук переважна більшість статей обов'язково повинна бути опублікована тільки у таких виданнях. Оскільки до міжнародних баз як правило приймаються журнали, то перевести провідні за рейтингом українські збірники наукових праць до розряду журналів за спрощеною процедурою. Таку саму позицію слід зайняти до клопотання установ, які пропонують включити до співзасновників фахових видань інші наукові інституції. При формуванні експертних рад передбачити у їх складі докторів наук, що розуміються на рішенні зазначених вище проблем і які доказали свою спроможність ефективно працювати у напрямку інтеграції наукових видань до європейського та світового науково-освітнього простору. Рекомендувати керівникам установ засновникам наукових видань всіляко підтримувати і заохочувати головних редакторів, які плідно працюють та впровадити відповідні заходи щодо підвищення ефективності своїх видань.

Виходячи з того факту, що Україна наголосила до 2010 року повністю інтегруватися до європейського науково-освітнього простору слід у найкоротшій термін провести реорганізацію діяльності спеціалізованих фахових видань.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І МЕТОДІВ ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ У ДІВЧАТОК 10—13 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Білокопитова Ж.А., Дячук А.М.
Кожевнікова Л.К.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Миколаївський державний університет
ім.В.О.Сухомлинського*

Актуальність. Дослідження координаційних здібностей (КЗ) має першорядне значення для теорії і практики художньої гімнастики. Нині чітко проявляється тенденція, яка заснована на підвищенні координаційної складності вправ з предметами, що виконуються.

Фахівцями до теперішнього часу виконано декілька робіт щодо особливостей і методів удосконалення координаційних здібностей у юних гімнасток в залежності від різних факторів [1, 2, 3, 6].

Більшістю дослідників встановлено, що в різні вікові періоди розвиток КЗ протікає рівномірно та різноспрямовано, але найбільш інтенсивно показники КЗ зростають у 10—13 років [4, 5, 7]. На думку авторів саме в ці вікові періоди виникають сприятливі соціальні, анатомо-фізіологічні і моторні передумови для швидкого розвитку і тренування КЗ.

Слід відмітити, що для того, щоб оволодіти навчальною програмою у повному обсязі, необхідна цілеспрямована підготовка, яка задовольнила б сучасні вимоги виду — художня гімнастика. Це питання стає актуальним для подальшого виявлення особливостей розвитку координаційних здібностей.

Проте у методиці розвитку КЗ накопичились питання пов'язані з цілеспрямованим застосуванням спеціальних вправ, які сприяють розвитку КЗ гімнасток до оволодіння складними за координацією вправами.

В результаті актуальним є вивчення особливостей розвитку КЗ у гімнасток і методів їх удосконалення.

Дослідження виконані відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Формулювання цілей роботи. *Мета* дослідження — обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей у дівчаток, які займаються художньою гімнастикою.

Завдання дослідження:

1. Вивчити рівень розвитку координаційних здібностей у гімнасток 10-13 років.
2. Розробити та обґрунтувати методику вдосконалення координаційних здібностей у процесі занять художньої гімнастики.

Результати дослідження. Під час вирішення першого завдання вивчали здібності до оволодіння узгодженістю і точністю рухів різними частинами тіла у гімнасток 10-13 років з різним рівнем розвитку координаційних здібностей.

Спочатку визначалась доцільність застосування специфічних тестів, різних за заданою амплітудою рухів, для дівчаток, які займаються художньою гімнастикою (табл. 1).

Дані дослідження свідчать про те, що чим складніше в координаційному відношенні тест, тим більш чітко під час його виконання проявляються рівень спортивної кваліфікації та координаційних здібностей гімнасток.

Отримані результати дозволяють відмітити, що зі зростанням координаційної складності контрольних вправ збільшуються помилки як в точності, так і в узгодженості рухів у досліджуваних гімнасток 10-13 років.

Для з'ясування питання про доцільність та ефективність застосування у тренуванні гімнасток спеціальних вправ на координацію рухів був проведений педагогічний експеримент.

На підставі дослідження фізичної і спеціальної підготовленості (табл. 1) були створені дві відносно однорідні групи: експериментальна і контрольна, по 15 осіб в кожній.

На першому етапі було поставлене завдання розробити ефективні методи вдосконалення координаційних здібностей і вивчити: як досліджувані з різним рівнем розвитку цих здібностей будуть оволодівати класифікаційними програмами I та КМС розрядів.

Специфіка занять експериментальної групи складалась з того, що до підготовчої частини кожного заняття систематично включали-

Таблиця 1

Тести для оцінки координаційних здібностей гімнасток 10—13 років

№	Описання тесту	Показники		
		високі	середні	низькі
1	2	3	4	5
1	“Піднімання ніг” – у висі на гімнастичній стінці, піднімання зігнутих ніг до торкання рейки за головою. Враховувалась кількість рухів за 1-с.	10	7	4
2	“Кут у висі” – у висі на гімнастичній стінці, утримання ніг під кутом 90°. Враховувався час у секундах до опускання ніг нижче прямого кута, с.	10	7	4
3	“Кут через прямий шпагат” – у висі на гімнастичній стінці піднімання ніг через прямий шпагат до торкання рейки за головою. Враховувалась кількість рухів за 10с.	20	8	3
4	“Кут 1800” – у висі на гімнастичній стінці, утримання ніг під кутом 1800. Враховувався час у секундах до опускання ніг нижче кута 1800.	10	7	4
5	В упорі лежачи, згинання й розгинання рук до торкання грудьми підлоги до відказу. Враховувалась кількість правильно виконаних рухів.	10	7	4
6	Тест зі стрічкою – у стійці на носках вертикальна змійка стрічкою правою, лівою рукою протягом 3хв. (1-2-3 хв.). Підраховувалась кількість вертикальних змійок стрічкою.	66/60	56/54	49/46
7	“Стрибки з подвійними обертами скакалки за 10с”. Враховувалась кількість стрибків.	10	7	4
8	“Стрибки з подвійними обертами скакалки за 30с”. Враховувалась кількість стрибків.	20	14	8
9	Біг у помірному темпі. Враховувався час, хв.	18,5	15,5	12,5
10	“Біг – 3 хв.” – біг на місці у максимальному темпі протягом 3хв. Враховувалась кількість кроків.	73	67	60
11	“Утримання ноги (правою, лівою)” – уперед на 1200, в бік на 1300, назад на 900, по 3с.	30/30	24/18	16/4

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

1	2	3	4	5
12	“Затяжка (правою, лівою)” – висока рівновага, нога назад із захватом рукою. Враховувався час утримання.	30/30	24/24	12/12
13	“Задня рівновага (правою, лівою)”- із стійки боком до опори, нахил назад у задню рівновагу. Враховувалась кількість рухів за 10 с.	10/10	7/7	3/3
14	Сила кисті (правою, лівою). Враховувався найбільший показник з двох спроб, кг	18	16	14
15	“Американський урок” (вправи для оцінки спеціальної фізичної підготовленості 20 хв.)			6
16	“Хореографія ” (вправи біля опори – 20 хв.)			6
17	Відтворення інтервалів часу, с.			Більше 1с
18	Біг на місці протягом 6 с.			Більше 1с
19	5 стрибків вгору зі змахом рук за 3, 4, 5 с.			Більше 1с
20	3 перекиди уперед за 4, 6, 8 с.			Більше 1с
21	Стойка на лопатках за 4, 6, 8 с.			Більше 1с

ся 3—4 вправи на вдосконалення координації рухів. У контрольній групі такі вправи не застосовувались.

На другому етапі експерименту досліджувані експериментальної і контрольної груп, тобто гімнастки з різним рівнем розвитку координаційних здібностей, вивчали спеціальну програму, складену зі складних у координаційному відношенні вправ з предметами (скакалка, обруч, булави, стрічка). Під час виконання цих вправ пред’являлись вимоги, в основному, до координаційних здібностей гімнасток і були підібрані з урахуванням їх фізичної підготовленості.

Висновки.

1. Результати досліджень, проведених на гімнастках 10—13 років, виявили — чим вище рівень спортивної кваліфікації, тим краще результати виконання тестів, тобто, тим вище здібності до оволодіння складними за узгодженістю і точністю рухами.

2. Дослідження координаційних здібностей повинно будуватись на підставі урахування комплексу показників: просторової, часової точності та узгодженості рухових дій. Найбільш значуща різниця між результатами виконання тестів різних спрямувань були виявлені при порівнянні показників узгодженості рухів. Виявляється тісний взаємозв'язок між узгодженістю рухів та іншими показниками координаційних здібностей.

У зв'язку з цим у практиці художньої гімнастики можна використовувати два критерії: узгодженість і часову точність рухових дій, тобто виконання складних за узгодженістю рухів під музичний супровід.

3. Як правило гімнастки, які володіють гарними здібностями узгоджувати рухи виявляють добру просторову точність рухових дій.

4. У розвитку координаційних здібностей достатньо ефективними є методи:

- розучування і виконання нових вправ у звичайних умовах;
- виконання вправ, які були раніше засвоєні, в нових ускладнених умовах.

Доцільно будувати процес навчання спрямований на:

- розвиток пам'яті на рух;
- навчання різноритмічним вправам.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку виявлення кореляційних зв'язків між показниками узгодженості рухів, просторової точності рухів і результатами змагань.

Література

1. *Белокопытова Ж.А., Дячук А.М.* Методика оценки временных параметров у занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. — метод. пособие /НУФВСУ. — К.: Науковий світ, 2000. — 40 с.
2. *Бойченко С.Д., Гаманько Л.В.* Обучение двигательным действиям на основе формирования специфических координационных способностей //Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы V междунар. науч. конгресса. — Минск: БГАФК, 2001. — С. 290, 337.
3. *Вапков И., Вапкова М.* Длительное исследование развития координационных способностей в художественной гимнастике //Система подготовки зарубежных спортсменов. — М., 1986. — Вып.4. — С. 26—33.
4. *Лях В.И.* Совершенствование специфических координационных способностей //Физическая культура в школе. — 2001. — №2. — С. 4—7.
5. *Лях В.И.* Двигательные действия и его производные //Физическая культура в школе. — 2006. — №1. — С.45—52.

6. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика её совершенствования: Учебно-методическое пособие /КГИФК. — К.: КГИФК, 1992. — 54с.
7. *Художественная гимнастика: Правила соревнований.* — Женева, ФИЖ, 2008. — 122с.

ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ТА СПОНТАННОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ

Головченко О.І.

Сумський державний педагогічний
університет ім. А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Одним з пріоритетних напрямків досліджень у сфері фізичного виховання є пошук шляхів підвищення рівня рухової активності (РА) учнів загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ). Для вирішення цієї проблеми слід звертати увагу на виховання серед учнів фізичної культури особистості та враховувати запит сучасного суспільства до здібностей сучасної молоді. Такий запит полягає у необхідності мати високий рівень фізичного здоров'я, високі морально-вольові якості, адекватну самооцінку та високий рівень пам'яті, логічного мислення. Тому, врахувати ці особливості при вихованні фізичної культури особистості становить новизну та актуальність проведеного дослідження.

Мета дослідження — встановити ступінь розвитку рухової активності в учнів 11—15 років з різним рівнем розвитку особистісних якостей.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження прийняли участь 1094 учнів 11-15 років ЗНЗ різного територіального значення Сумської області. Визначення РА підлітків проведено за методом формалізованої само звітності. Короткочасна пам'ять оцінена за допомогою методики «інформаційний пошук». Оцінку логічності мислення школярів визначено за допомогою методики «відшукування аналогій» (М.В.Макаренка, 1996 р.). Для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-

інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності), використано особистий опитувальник Г. Айзенка (1964 р.) На рівні соціально обумовлених якостей нами досліджувався рівень самооцінки особистості (за Будассі).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати оцінки середньодобових енерговитрат учнів свідчать, що їх рухова активність відповідає низькому рівню і становить $36,5 \pm 0,4$ ккал/кг. При чому спостерігається нерівномірний розподіл енерговитрат на спонтанну ($29,6 \pm 0,3$ ккал/кг) та спеціально організовану РА ($7,8 \pm 0,2$ ккал/кг, $p < 0,01$), що свідчить не тільки про перевагу у задоволенні потреби у руховій активності за рахунок побутової, навчальної та трудової діяльності, а й про недостатність залучення школярів до самостійної фізкультурної активності та спортивної діяльності. Слід відзначити, що результати порівняльної характеристики добових енерговитрат на спеціально організовану РА та спонтанну РА у школярів різної статі свідчать що у 27,7% хлопці ($9,4 \pm 0,3$ ккал/кг) порівняно з дівчатами ($6,8 \pm 0,2$ ккал/кг, $p < 0,001$) більше витрачають енергії при спеціально організованій РА за рахунок занять у спортивних секціях зі спортивних ігор, єдиноборств. На відміну від хлопців ($29,7 \pm 0,3$ ккал/кг) серед дівчат ($30,8 \pm 0,1$ ккал/кг) у 3,6% ($p < 0,05$) спостерігається вірогідна перевага енерговитрат на спонтанну РА за рахунок роботи по господарству.

Результатом зайнятості школярів спеціально організована РА можуть слугувати результати оцінки фізичних якостей. Внаслідок проведеного аналізу даних тестування фізичної підготовленості серед учнів спостерігається три рівні фізичної підготовленості: низький ($30,3 \pm 1,4\%$), нижче за середній ($62,7 \pm 1,4\%$) та середній ($7,1 \pm 0,8$). Таким чином фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку характеризується рівнем нижче за середній і свідчить про низький рівень розвитку фізичних якостей.

Встановивши особливості розповсюдження серед учнів спеціально організованої РА та спонтанної РА нами проаналізовано особливості їх розподілу серед учнів з різними рівнями самооцінки, пам'яті, мислення та типом темпераменту. В результаті аналізу встановлено наступні закономірності: по-перше низький рівень середньодобових енерговитрат та розвитку фізичних якостей притаманний учням з заниженою самооцінкою ($p < 0,05$).

По-друге, в учнів з різними рівнями розвитку короткочасної зорової пам'яті слід зазначити високі показники енерговитрат в учнів з середнім ($37,2 \pm 0,5$ ккал/кг) та високим ($36,6 \pm 0,4$ ккал/кг) рівнем пам'яті порівняно з низьким рівнем ($26,03 \pm 4,1$ ккал/кг) ($p < 0,001$).

По-третє, найвищі рівні розвитку фізичних якостей спостерігаються у холериків і сангвіників порівняно з іншими типами темпераменту ($p < 0,001$).

Також, цікавим фактом аналізу тестування фізичних якостей в учнів різного розвитку логічного мислення є вірогідно вищі значення показників гнучкості на 7,5-18,9% та сили 18,6-31,3% в учнів з високим рівнем розвитку логічного мислення ($p < 0,05$) порівняно з іншими рівнями розвитку логічного мислення.

Встановлені закономірності підтверджуються кореляційним зв'язком особистісних та фізичних якостей: рівня короточасної пам'яті та рівня фізичної підготовленості ($r=0,12$, $p < 0,05$), рівня самооцінки та спритності ($r=0,14$, $p < 0,05$), рівня мислення та сили ($r=0,15$, $p < 0,05$), рівня темпераменту та рівня фізичної підготовленості ($r=0,17$, $p < 0,05$), рівня рухової активності ($r=0,10$, $p < 0,05$).

Висновки. Спеціально організована та спонтанна рухова активність учнів середнього шкільного віку знаходиться на низькому рівні. Енерговитрати учнів на спонтанну рухову активність вірогідно вищі за енерговитрати на спеціально організовану рухову активність. В учнів з низьким рівнем розвитку особистісних якостей зареєстровано низький рівень розвитку фізичних якостей. Встановлено залежність між типом темпераменту та рівнем фізичної підготовленості школярів.

Подальшим пріоритетним напрямком досліджень повинні бути розробка та оцінка ефективності впровадження в урочні та позашкільні форми фізичного виховання засобів по вдосконаленню особистісних якостей учнів середнього шкільного віку.

ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

Григус І.М.,
Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янука

Вступ. Бронхіальна астма погіршує якість життя 95% хворих на дану патологію, наявність загострень не залежить від важкості захворювання — навіть пацієнти з легкою астмою, мають знач-

ний ризик. Вона поширена в 300 раз більше, ніж ішемічна хвороба серця; в 33 рази більше, ніж рак легенів; в 20 раз більше, ніж рак молочної залози; в 15 раз більше, ніж інсульт; в 5 раз більше, ніж ВІЛ-інфекція. Очікується, що глобальні економічні втрати від астми перевищать такі від туберкульозу і ВІЛ/СНІДу, разом взятих [6].

Її актуальність зумовлена значним підвищенням рівня захворюваності останніми десятиліттями, зміщенням її початку на більш ранній вік, почастішанням випадків тяжкого перебігу і швидким розвитком інвалідизації. Останніми десятиліттями спостерігається також невпинне зростання захворюваності на бронхіальну астму в Україні, що зумовлено забрудненням довкілля, збільшенням алергізації населення, погіршенням генофонду нації [2].

Бронхіальна астма далеко вийшла за рамки медичної проблеми і набула соціально-економічного значення через те, що уражає в основному молодий вік у найбільш активний період життя людини, призводить до втрати працездатності, зростає летальність.

Систематизовані дані про можливості медичної реабілітації хворих з захворюваннями органів дихання, представлена детальна інформація про методики респіраторної реабілітації та адекватні реабілітаційні комплекси з позиції синдромно-патогенетичного підходу та з нозологічних позицій [3]. Розглянуті основи медико-соціальної реабілітації та соціально-трудової, подані дані про механізми дії та області застосування різних методів реабілітації [4].

Робота виконана відповідно до Зведеного плану Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 2006-2010 рр. за темою 3.2.3. "Формування і відновлення здоров'я людей різного віку в процесі фізичного виховання і фізичної реабілітації", номер державної реєстрації 0107U001056.

Мета дослідження. Оцінити ефективність впливу запропонованої програми фізичної реабілітації на якість життя хворих на середньої тяжкості персистуючу бронхіальну астму.

Мета дослідження. Оцінити ефективність впливу запропонованої програми фізичної реабілітації на якість життя хворих на середньої тяжкості персистуючу бронхіальну астму.

Методи дослідження.

Суб'єктивне і об'єктивне обстеження, експрес-оцінка стану фізичного здоров'я, проби Руф'є, індекс Скібінські, проба Штанге і Генчі, ступені рухових можливостей, функція зовнішнього дихання, якість життя.

Основні результати дослідження.

З допомогою методики оцінки якості життя ми визначили у кожного хворого вихідний рівень якості життя і в кінці дослідження, щоби прослідкувати за змінами.

До початку дослідження рівень загальної якості життя у хворих як чоловічої, так і жіночої статі обох груп був приблизно однаковим.

В кінці дослідження, після застосування запропонованої програми фізичної реабілітації, у хворих на середньої тяжкості персистуючу бронхіальну астму ми спостерігали підвищення загальної якості життя та стану здоров'я в хворих основної групи за рахунок підвищення показників у всіх проблемних субсферах. Хворі основної групи відмітили зменшення дискомфорту, залежності від медикаментів, підвищення мобільності, працездатності, збільшення життєвої активності, здатності до виконання повсякденних справ, отримання нових навичок, зменшення стомлення, покращення сну, особистих взаємостосунків. Практично не змінними залишилися показники сфер: навколишнє середовище та духовна сфера. У хворих контрольної групи не відмічено істотних змін в якості життя та стану здоров'я.

Висновок. З допомогою застосування запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації у хворих на середньої тяжкості персистуючу бронхіальну астму вдалося підвищити якість життя, що дозволило добитися контролю над астмою.

Література.

1. *Григус І.М.* Програма фізичної реабілітації хворих на персистуючу бронхіальну астму середньої важкості // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. Вип. V. — Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, 2007. — С. 198—206.
2. *Клінічна пульмонологія* / За ред. І.І. Сахарчука. — К.: Книга плюс, 2003. — 368 с.
3. *Малявин А.Г.* Респираторная медицинская реабилитация. Практическое руководство для врачей. — М.: Практическая медицина, 2006. — 416 с.
4. *Медицинская реабилитация (руководство)*. Том III. Под ред. академика РАМН, профессора В.М. Боголюбова. — М., 2007. — 584 с.

5. *Методика оцінки якості життя* / Всесвітня організація охорони здоров'я: Українська версія (Рекомендації по використанню) / За наук. ред. д.мед. н. С.В. Пхіденка. — Дніпропетровськ: Пороги, 2001. — 58 с.
6. *GINA_WR_2006* <http://www.ginaastma.org>

ВПЛИВ ВІКУ, КВАЛІФІКАЦІЇ ТА ПЕРІОДУ РІЧНОГО ЦИКЛУ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛИЖНИЦЬ-ГОНЩИЦЬ

Дорофєєва Т.І., Ажиппо О.Ю.,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Сучасний рівень спортивних досягнень в лижних гонках вимагає науково-обґрунтовану систему підготовки спортивного резерву [1, 2, 3, 4, 5].

Роботу тренерів в цьому напрямі в цей час ускладнює недосконалість системи контролю за станом лижниць-гонщиць і відсутність інформації про закономірності динаміки спеціальної підготовленості лижниць-гонщиць різної кваліфікації в річному макроциклі.

Як відомо, перманентний стан рухової функції молодої людини може змінюватись під одночасним впливом вікового розвитку та кумулятивного тренувального ефекту [1,2,5]. Отже, необхідно знати що відбувається з показниками спеціальної підготовленості лижниць-гонщиць під впливом цих факторів і дія яких з них є визначальною.

Зміни вибіркового середнього значень між віковими групами вказують, що від однієї вікової групи до іншої у спортсменок відбувається незмінне поліпшення тільки двох показників: життєвої ємкості легень і рівноваги. За іншими показниками — ваго-ростового індексу, бігу на 400 м, силової витривалості рук, 6х200 м у підйом поперемінним двокроковим ходом (час проходження дистанції та кількість циклів) і 400 м одночасним двокроковим ковзанярським ходом — динаміка не настільки однозначна. Найкращі результати показують або молодші дівчата і юніорки, або старші дівчата.

По досить великому числу діагностичних критеріїв спостерігається несприятлива тенденція. Погіршення результатів із віком відбувається по показниках ІГСТ, бігу на 3 км, імітації 6х150 м попе-

ремінним двокроковим ходом у підйом (час проходження дистанції та кількість циклів), відносної сили м'язів рук і ніг. Цей факт є дуже тривожним. Він указує, що тренувальний процес лижниць-гонщиць не забезпечує оптимальної динаміки досліджуваних показників протягом багаторічної підготовки.

Зіставлення показників спеціальної підготовленості у кваліфікаційних групах вказують, що у більшості випадків вони покращуються разом із підвищенням кваліфікації спортсменок. Проте є виключення з цього правила. Так, на рівні КМС мають деяку тенденцію до погіршення результати в тестах: біг 3 км, імітація 6x150 м поперемінного двокрокового ходу в підйом (час подолання та кількість циклів), 6x200 м поперемінним двокроковим ходом у підйом (кількість циклів), відносна сила м'язів рук і ніг. Але, як правило, зниження результатів у цих тестах статистично невірогідне ($p > 0,05$).

Сильний вплив фактора кваліфікації на ріст спортивних досягнень підтверджують результати зіставлення середніх значень між групами спортсменок. Достовірні розходження ($p < 0,05$) між кваліфікаційними групами спостерігаються по більшості показників спеціальної підготовленості.

Поряд із вивченням вікової та кваліфікаційної динаміки оцінювався вплив кумулятивних тренувальних ефектів різних періодів річного циклу. Деякі показники використовувалися двічі — у підготовчому та перехідному періоді. З аналізу випали тільки три контрольні вправи: 6x200 м у підйом поперемінним двокроковим ходом (час проходження дистанції й кількість циклів) та 400 м одночасним двокроковим ковзанярським ходом. Їх проведення можливе тільки в період «снігової підготовки».

Середні значення показників спеціальної підготовленості в різні періоди річного циклу свідчать про невелику кількість тестів, що мають достовірну сезонну динаміку. Зміни статистично достовірні тільки по двох показниках: життєвої ємкості легень і відносної сили м'язів ніг ($p < 0,05$). Зміна інших показників статистично невірогідна ($p > 0,05$).

Для вивчення одночасної дії декількох факторів і виявлення ролі кожного з них був використаний багатофакторний дисперсійний аналіз.

Оцінки статистичної значимості різних факторів вказують, що першочерговий вплив на показники спеціальної підготовленості лиж-

ниць-гонщиць має кваліфікація спортсменок ($p < 0,01-0,001$). Її вплив виявляється або окремо від інших факторів (віку та періоду річного циклу), або в сполученні з ними. Винятком є результати іспитів у двох контрольних тестах: 6х200 м поперемінним двокроковим у підйом (час проходження дистанції) та рівновага в одноопорному положенні. Вплив кваліфікації тут недостовірний ($p > 0,05$).

Фактор віку вірогідно ($p < 0,05-0,001$) впливає на більшість показників — десять. Не виявлено достовірного впливу віку лише на чотири показника: ваго-ростовий індекс, біг на 400 м, 400 м одночасним двокроковим ковзанярським ходом та силова витривалість (робота на тренажері 3 хв.).

Сезонний фактор (періоди річного циклу) вірогідно ($p < 0,05$) змінює результати тільки у двох тестових показниках (при неможливості визначити динаміку трьох «зимових» тестів): життєвої ємкості легень і відносної сили м'язів ніг.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що найбільший внесок у мінливість показників спеціальної підготовленості лижниць-гонщиць вносять фактори віку та кваліфікації. Період річного циклу вірогідно впливає на результати тільки у двох тестових показниках: життєвої ємкості легень і відносної сили м'язів ніг. Проте тенденція покращення цих показників протягом річного та багаторічного макроциклів не є стабільною. На рівні КМС спостерігається зниження відносної сили м'язів, стає більшим час бігу на 3 км, а також час та кількість циклів при імітації у підйом 6х150 м поперемінним двокроковим ходом. Крім того, у перехідному періоді спортсменки показують більш високі результати в цих тестах, ніж у підготовчому періоді. Все це вказує на наявність методичних недоліків у тренувальному процесі лижниць-гонщиць, які треба усунути.

Література:

1. *Абатуров Р.А., Огольцов И.Г.* Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде //Лыжный спорт. — 1983. — Вып. 1. — С.35—38.
2. *Ажитто О.Ю.* Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості: Автореф. Дис. ...канд. фіз. вих. 24.00.01. / Львів. держ. Ін-т фіз. культ. — Львів., 2001. — 22 с.

3. *Камаев О.И.* Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. — Харьков: ХаГИФК, 1999. — 172 с.
4. *Корнюшко С.В.* Индивидуальный подход к физической подготовке лыжников-гонщиков 12-16 лет (на этапе начальной спортивной специализации): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. — Минск, 1987. — 24 с.
5. *Чередниченко О.О.* Побудова мезоциклів підготовки веслувальників високої кваліфікації з урахуванням кумулятивних ефектів тренувальних навантажень: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /УДУФВС. — К., 1995. — 23 с.

ТЕХНОЛОГІЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО І ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ І ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА (Ч. 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ)

Іваній І.В., Калініченко І.О.,
Інститут фізичної культури Сумського державного
педагогічного університету ім. А.С.Макаренка

Метою дослідження є визначення змістовного і процесуально-методичного наповнення технології гармонізації компонентів особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра.

Використано системно-синергетичний підхід та психолого-педагогічну характеристику молодшого школяра для теоретичного обґрунтування змісту фізичного виховання (ФВ) та технології його реалізації, спрямованої на гармонізацію фізичного і інтелектуально-особистісного розвитку і здоров'я учнів.

Основною домінантою змісту навчання фізичній культурі (ФК) є систематична побудова власних культуро-відповідних дій — рухів та регуляцій, під побудовою яких мається на увазі як розуміння учнями своєї фізкультурної діяльності, так і увявлення її в істотних відносинах, відбиття в системі понять та випробування істинності. При цьому важливою умовою при відборі змісту ФВ є розподіл співвідношення його когнітивного і креативного аспектів та форм їх реалізації. На стадії усвідомлення цінностей ФК (1—2-й класи), пріоритет

надається формуванню когнітивного досвіду школяра, а в подальшому (3-4-й класи) становлення цінностей потребує засвоєння, переважно, практичного досвіду та формування ціннісних орієнтацій в галузі ФК [3].

Визначення механізму особистісного розвитку молодшого школяра (з позицій максимального оздоровчого ефекту) побудовано на принципі прямого зв'язку рухової активності та фізичної підготовленості з його успішністю та здоров'ям [1, 2, 5 та ін.]. Саме оптимальне співвідношення трьох компонентів особистісного розвитку — інтелектуального, рухового, й оздоровчого сприяє гармонійному розвитку учня та гарантує формування, зміцнення, збереження та відновлення його здоров'я.

На основі аналізу державної та ряду експериментальних навчальних програм [2, 4, 6] щодо вимог до рівня підготовки з ФК (контрольні нормативи і вимоги), сформульовані змістовні блоки стандарту особистісно орієнтованої технології фізичного виховання (ООТФВ) молодшого школяра у вигляді двох тематичних розділів: «Людина та її здоров'я», «Рухова діяльність». У кожному блоці представлені базові поняття, що дозволяють виділити в процесі ФВ терміни і визначення, сформулювати їх значення за для надання загальної характеристики ФК та власній руховій активності школяра які як комплексно, так і вибірково вирішують завдання гармонізації компонентів особистісного розвитку і здоров'я молодшого школяра, тобто несуть функцію цілісного й послідовного його розвитку.

Засновуючись на технологічному стандарті ООТФВ молодшого школяра, розроблена навчальна, до якої увійшли два розділи: «Фізкультурна освіта» і «Особисте здоров'я» (освітня та оздоровчі складові навчального матеріалу). Програма дозволяє гармонізацію компонентів особистісного розвитку і здоров'я школяра в процесі ФВ шляхом встановлення певних співвідношень об'єму інтелектуального, рухового та оздоровчого компонентів для кожного учня (групи учнів класу) у вигляді педагогічних завдань на основі вихідних рівнів його успішності, фізичної підготовленості і здоров'я та наступною їх корекцією в процесі ФВ.

Інтелектуальний компонент програми включає в себе теоретичні знання, отримані при засвоєнні рухових дій, загальні відомості в сфері ФК, а також знання валеологічного характеру. Оздоровчий компонент уявляє собою сукупність рухових дій зміцнення здоров'я і теоретичних відомостей, які спрямовані на формування основ здо-

рового способу життя. Руховий компонент представлений програмним матеріалом з ФК для початкової школи і логічно впливає з мети системи ФВ, взагалі, й шкільного предмету «Основи здоров'я і фізична культура», що є важливим з соціальної і педагогічної точок зору. Варіативна частина навчального плану представлена спеціально розробленою програмою оздоровчо-фізкультурних релаксаційних занять.

Проблема виведення змісту на особистісний рівень потребує співвіднесення змісту не тільки з потребами, інтересами школяра та його функціональними можливостями, але й педагогічною технологією (дидактикою і методикою в традиційному розумінні) його реалізації, логіка якої відповідає «внутрішній логіці» розвитку учня. Основна впливова ідея процесуальності ФВ зводиться до досягнення ситуації «включення» самої особи школяра у цей процес на рівні свідомості, в комплексному прояві та сприйнятті «особистісного Я», «мого здоров'я», «занять фізичними вправами», «здорового способу життя».

Література

1. Аксьонова О.П. Технологічні аспекти конструювання особистісно-зорієнтованого змісту системи фізичного виховання дітей у учнів в умовах навчального закладу — школа сприяння здоров'я // Теорія і методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — № 1. — С. 13—18.
2. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П., Дойненко Н.С. Авторська програма «Гартуємося діти! Разом і завжди» (у рамках розвитку Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю). — Запоріжжя, 2004. — 64 с.
3. Іваній І.В. Технологія інтеграції фізичного, психічного та духовного розвитку молодшого школяра засобами фізичної культури // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. проф. С.С. Єрмакова. — Харків, ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. — № 2. — С. 35—41.
4. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних експериментальних програм фізичного виховання в школі, їх зміст та технології реалізації / Т.Ю. Круцевич та ін. — К.: Наук. світ, 2006. — 25 с.
5. Сінгаєвський С.М. Фізичне виховання — здоров'я школярів: методологічні, змістовно-спрямувальні та управлінські основи запровадження в практику. — Кам'янець-Подільський, 2002. — 311 с.
6. Фізична культура. Експериментальна програма для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Ермолова та інші. — К.: Наук. світ, 2006. — 77 с.

ТЕХНОЛОГІЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО І ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ І ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА (Ч. 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ)

Іваній І.В., Калініченко І.О.,
Інститут фізичної культури Сумського державного
педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Метою дослідження є дослідно-експериментальне обґрунтування технології гармонізації компонентів особистісного розвитку і здоров'я школяра в системі фізичного виховання початкової школи.

Особистісно орієнтована технологія фізичного виховання молодшого школяра — це алгоритм виконання спільної діяльності учнів і учителя через її уявлення як системи (процесної) послідовних взаємопов'язаних елементарних дій з проектування (тлумачення) організації, орієнтування і корекції процесу фізичного виховання з метою досягнення гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я учня. Організаційні етапи спільної діяльності учителя і учнів, як сукупність емоційно-спонукальних факторів навчання, будуються за етапами відповідно до послідовності циклу: діагностичний → пошуковий → договірний → діяльнісний → рефлексивний. На кожному етапі фізична культура постає як засіб нарощування особистісного досвіду учня, а пропонуємий алгоритм виконує універсальну функцію як у випадку організації учителем індивідуальної фізкультурної діяльності, так і спільної діяльності у класі, а саме:

— за результатами моніторингу учитель отримує відомості, що мають індивідуально-особистісний характер та спільно з учнем виділяє особистісно значимі для учня проблеми в рамках теми (діагностичний етап);

— організація спільного з учнем пошуку причин відхилень в рівнях успішності, фізичної підготовленості та здоров'я (в першу чергу через самооцінку учнем) і надання підтримки в прийнятті учнем на себе відповідальності за вирішення проблеми (пошуковий етап);

— проектування дій учителя та учня в напрямі вибору варіанту динаміки навчального навантаження (інтелектуального, рухового та оздоровчого) і виконання запрограмованої вчителем діяльності шляхом залучення учнів до реалізації завдань (договірний етап);

— подання варіантів і способів навчальної діяльності на основі побудованої для кожного учня власної «траєкторії» засвоєння нав-

чального матеріалу. Зміщення акценту в діяльності на вибір учнями способів фіксації нового матеріалу, формуванні вмій і навичок, поступового переходу з запоминання інформації на вивчення та переживання дійсності, на застосування цінностей фізичної культури до вирішення особистісних проблем учня (діяльнісний етап);

— спільне з учнем обговорення успіхів та невдач, констатація фактів та вирішення проблем, пошук нових варіантів самовизначення через фокусування на рефлексії самого учня, що змінюється. Створення позитивних умов для формування навчально-пізнавальних мотивів (реалізація «механізму цінування») та корекція змісту інтелектуального, рухового, оздоровчих компонентів програми (напрацювання нових способів діяльності) — рефлексивний етап.

До початку експерименту учні контрольних класів (КК) не відрізнялися від учнів експериментальних класів (ЕК) за показниками успішності, фізичної підготовленості і стану здоров'я. Навчальна діяльність учнів КК здійснювалася учителем фізичної культури за програмою «Основи здоров'я і фізична культура». В ЕК розроблена навчальна програма реалізовувалася спеціально підготовленими учителем фізичної культури за участю учителів початкових класів, вихователів, реабілітолога, медичного працівника, батьків. Моніторинг вихідних даних та результатів учіння учня (груп, класу) проводився на основі створеного банку даних та відповідної комп'ютерної програми [1]. Об'єм тижневого навантаження в КК і ЕК складав 3 години на тиждень. З метою збільшення обсягу рухової активності у 1—4-х ЕК до 12—15 годин на тиждень були впроваджені додаткові заняття (гімнастика пробудження, динамічні паузи, рухливі ігри, оздоровчо-фізкультурні релаксаційні заняття).

Аналіз результатів дослідно-експериментальної діяльності з гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку зі здоров'ям в системі фізичного виховання молодших школярів підтверджує продуктивність та педагогічну доцільність запропонованої технології:

— в експериментальних класах відбулося значне зростання показників функціональних систем організму учнів та позитивні зміни стану їх здоров'я в порівнянні з контрольними класами: відносної життєвої ємності легень в середньому на 36,2% проти 12,7% ($p \leq 0,05$); рівня фізичного розвитку (високий 17,8% проти 4,7%; низький 2,7% проти 8,8%); гармонійності фізичного розвитку (72,5% проти 56,1%) ($p \leq 0,05$), відсотку учнів, які віднесені до медичних груп (основної — на 10,2% проти 4,1%; підготовчої — на 14,3% проти 5,2%; спеціальної — зменшення на 24,4% проти зростання у контрольних класах на

5,7%); зниження рівня застудних захворювань на 12,9% проти 2,8%; зниження загальної захворюваності в середньому на 19,7% проти її зростання в контрольних класах на 4,4% ($p \leq 0,001$);

— зміни показників фізичної підготовленості учнів мають позитивну динаміку: у експериментальних класах у учнів кількість показників з високим рівнем і вище середнього збільшилася з 5,2% до 76,2%, а у учнів контрольних класів з 6,0% до 59,8% ($p \leq 0,05$);

— показники динаміки процесу всебічного розвитку учнів в середньому вищі в експериментальних класах% на 15—18% за рівнем знань, вмінь і навичок; на 4—10% за рівнем творчого розвитку; на 4—8% за рівнем морального розвитку; на 15—25% за рівнем індивідуально-психічного розвитку; на 19—25% за рівнем особистої фізичної культури ($p \leq 0,001$).

Література

1. Іваній І.В. Моніторинг стану здоров'я школяра в системі фізичного виховання початкової школи // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. — Т. 2. — С. 123—128.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ ЧАСУ ГЛУХИМИ ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЇХ ОДНОЛІТКАМИ ЗІ ЗБЕРЕЖЕНИМИ СЛУХОМ

Івахненко А.А.,

Класичний приватний університет м. Запоріжжя

Регулювати темп і засвоювати ритм рухів можливо завдяки сприйняттю часу, виробленню умовних рефлексів на час, утворенню тонких диференцировок часу. У заняттях фізичною культурою й спортом, у трудовій діяльності ці здатності називають «почуттям часу», «почуттям швидкості», «почуттям ритму».

У вивченні часу одержали широке розповсюдження поняття про дві форми його відображення, що доповнюють одна одну: — перша — сприйняття часу при безпосередньому переживанні тривалості, засноване на базі утворення умовних рефлексів на час; друга — спри-

йняття часу у зв'язку з формуванням образу рухової дії, пов'язане з узагальнюючою функцією другої сигнальної системи.

Уявлення про час формується на основі різних відчуттів — слухових, зорових, дотикальних, м'язово-рухових. Особлива роль належить м'язовим і слуховим відчуттям (І.М. Сеченов).

На прикладі ходьби І.М. Сеченов показав, що сприйняття часу, як і простору, здійснюється декількома «чуттєвими приладами». Кожний крок у ходьбі відчувається не тільки м'язами, але й слухом. Одне відчуття (м'язове) підкріплюється іншим (слуховим), що дає, у свою чергу, явне розуміння часового інтервалу. Слух у сполученні з м'язовими відчуттями найкраще створює сприйняття темпу й ритму руху.

Сприйняття часу, подібно сприйняттю простору, розглядається як система перцептивних дій, спрямованих на побудову тимчасового образу рухової діяльності людини. Експериментальні дані вітчизняних вчених свідчать про те, що включення в процес сприйняття часу кінестетичного аналізатора збільшує точність процесу. За допомогою рухового аналізатора полегшується аналіз тривалості сприйманого явища або рухової дії.

Під час фізичної активності сприйняття часу зв'язано зі швидкістю рухових реакцій і окремих рухів, з підтримкою певного темпу у вправах циклічного характеру і його довільним регулюванням, з освоєнням ритмічних характеристик рухових дій. Професор В.С. Фарфель відзначав, що вміння регулювати темп рухів у багатьох фізичних вправах і трудових актах лежить в основі ритмічності рухового процесу, дозволяє найбільше доцільно розподілити свої сили в часі, віддалити момент настання втоми, домогтися найбільш економічних умов праці, найбільшої точності рухів.

Ураження слуху, дефект, що порушує весь хід розвитку дитини й супроводжується особливостями сприйняття часу глухими дітьми. Дослідниками в області спеціальної психології і педагогіки встановлено, що виконання глухими різних дій характеризується деякою сповільненістю. На порушення часових параметрів рухів у глухих дітей вказувалося в роботах М.С. Бессарабова, О.П. Гозовой, І.М. Ляховой, О.И. Форостян та ін.

Експериментальні дослідження, проведені М.С. Бессарабовим свідчать про те, що сприйняття часу у глухих дітей в два рази нижче, ніж у тих, що чуять. Результати О.И. Форостян більш оптимістичні. Автором доведено, що помилки при оцінці часових інтервалів досягають у глухих дітей молодшого шкільного віку 70% від заданих величин.

Обмеженнями в сприйнятті часу глухими є відсутність слуху й недостатній розвиток мови, що позначається на формуванні уявлень

про час. Глухі діти погано представляють відносини між часовими одиницями вимірів (секунда, хвилина, година), часову послідовність, «наповнюваність» відрізків часу; практичне використання понять про час у діяльності досить обмежене.

У нашому експериментальному дослідженні ми оцінили стан сформованості почуття часу і ритму глухих дітей молодшого шкільного віку та їх однолітків зі збереженим слухом і встановили основні відмінності. В експерименті взяли участь 2 групи випробуваних у віці 7-10 років: 114 дітей з нормальним слухом і 93 глухих дітей. Дослідження полягало у виконанні наступної експериментальної проби: досліджуваному пропонувалося оцінити, відміряти й відтворити задані часові інтервали в 5, 10 і 30 с під час виконання найпростіших рухів (біг на місці).

Аналіз показників оцінки часових інтервалів досліджуваними обох груп показав, що відсутність слуху значно позначається на функції сприйняття часу. Досліджувані першої групи оцінювали задані інтервали із середньою величиною помилки 2,8 с (усереднення всіх інтервалів часу), а у досліджуваних другої групи (глухих) середня величина помилки була на 50 % вище й склала 4,2 с. Різниця результатів статистично достовірна при $P < 0,05$.

Не можна не відзначити яскраво виражену особливість оцінки заданих часових інтервалів дітей молодшого шкільного віку обох груп — збільшення помилки зі збільшенням заданого часового інтервалу. Так, у досліджуваних першої групи величина помилок відповідно до заданих часових інтервалів була: 1,2; 2,0; 5,4; у досліджуваних другої групи (глухих) відповідно — 2,4; 4,4; 6,0. Ці показники свідчать про те, що менш точно діти оцінюють найбільші інтервали (30 с) і більш точно — самі маленькі (5 с).

Таким чином, недостатність мовної діяльності, зменшення обсягу інформації, одержуваної глухими дітьми внаслідок поразки слуху, позначаються на правильності сприйнятті проміжків часу під час виконання рухових дій і як наслідок уповільнюється їхня часова структура.

Здатність тонких диференцировок часу тренується. Забезпечити усвідомлення відрізків часу, а також орієнтуватися в часі при виконанні різних рухових дій циклічного й ациклічного характеру можливо лише при регулярній терміновій інформації учнів про часові параметри. Все вищезазначене вказує на необхідність розробки організаційно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання глухих дітей молодшого шкільного віку з урахуванням особливостей їх психофізичного розвитку.

ЧИННИКИ УСПІШНОГО ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛУ ЦИКЛУ ДИСЦИПЛІН ТМФВ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Івашченко О.В.,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Мета дослідження — визначити залежність засвоєння матеріалу від досвіду студентів і форм викладання.

Об'єкт дослідження — навчальний процес факультету фізичної культури.

Предмет дослідження — залежність засвоєння матеріалу від досвіду і форм викладання.

Припускалося, що від досвіду студентів залежить ефективність лекційних і семінарських занять. Для перевірки гіпотези був проведений на другому і третьому курсах повний факторний експеримент типу 2×2 . В експерименті прийняли участь по 60 студентів другого і третього курсу. Результати експерименту аналізувалися для кодованих змінних. Чинник досвіду (X_1), його мінімальний рівень визначався як досвід студентів другого курсу, максимальний — досвід студентів третього курсу. Другий чинник (X_2) визначався як форма викладу матеріалу. Лекційна форма була обрана як мінімальний рівень (монолог), семінарське заняття — як максимальний рівень (діалог).

На другому курсі аналізувалися знання за темою “Характеристика процесу навчання руховим діям”, на третьому “Програма наукових досліджень у фізичному вихованні”. Після лекцій і семінарських занять здійснювалося тестування знань.

У таблиці 1 наведені план і результати експерименту.

Таблиця 1

Матриця ПФЕ 2×2

Досліди	X_1	X_2	Результати
1	II курс	лекція	$0,68 \pm 0,165$
2	III курс	лекція	$0,25 \pm 0,172$
3	II курс	семінар	$0,72 \pm 0,075$
4	III курс	семінар	$0,49 \pm 0,179$

Таблиця 2.

Результати аналізу ПФЕ типу 2x2

Ефекти	b	Середній ефект	Сума квадратів	Відношення квадратів
1	0,535	1,07		
x1	-0,165	-0,33	0,1089	0,786281588
x2	0,07	0,14	0,0196	0,141516245
x1x2	0,05	0,1	0,01	0,072202166
			0,1385	

Результати експерименту свідчать, що студенти другого курсу краще засвоюють матеріали лекції, ніж студенти третього курсу, вони краще працюють і на семінарських заняттях.

Залежність засвоєння матеріалу від досвіду і форм викладання описується рівнянням виду:

$$Y = 0,535 - 0,165X_1 + 0,14X_2 + 0,05X_1X_2$$

Аналіз рівняння регресії показує, що засвоєння матеріалу на 78,6 % залежить від досвіду і на 14,1 % від форм викладання матеріалу.

Рівень відтворення матеріалу в кінці лекції на другому курсі склав 68 %, на третьому — 25 %, що перевищує ефективність лекцій за даними літератури (10—15 %). Збільшення досвіду у вивченні дисциплін циклу ТМФВ не підвищує ефективності вивчення предметів на старших курсах.

Рівень відтворення матеріалу в кінці семінарських занять на другому курсі склав 72 %, на третьому — 49 %, що свідчить про достатню продуктивність роботи на семінарських заняттях студентів другого курсу.

Отже, на ефективність засвоєння матеріалу на другому курсі впливають лекційні і семінарські заняття. Збільшення досвіду у вивченні дисциплін циклу ТМФВ не підвищує ефективності засвоєння знань на старших курсах.

ОПТИМИЗАЦИЯ СООТНОШЕНИЯ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК 6—8 ЛЕТ

Карпунец Т.В.,
Харьковский национальный педагогический
университет имени Г.С. Сковороді

Цель исследования — определить соотношение средств подготовки в годичном цикле тренировки юных гимнасток 6—8 лет.

В связи с целью исследования поставлены следующие задачи:

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

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование.
4. Динамометрия.
6. Методы математического планирования эксперимента: полный факторный эксперимент (ПФЭ) типа 2^*2 .
7. Методы математической статистики.

В процессе исследования получены следующие результаты:

1. Занятия гимнастикой оказывают влияние на структуру двигательной подготовленности и предъявляют требования к научению, управлению движениями и вестибулярной устойчивости девочек 6—8 лет.
2. У юных гимнасток 6—7 лет, выделено три значимых фактора, которые определяют структуру их подготовленности. Первый фактор — “способность к обучению, усвоению двигательного материала” (43,452% вариации), второй фактор — “готовность к усвоению двигательного материала” (35,121%),

- третий фактор — “специально-двигательная подготовленность” (21%).
3. У юных гимнасток 7—8 лет выделено три значимых фактора, которые определяют структуру их подготовленности. Первый фактор — “техническая подготовленность” (48,4%), второй фактор — “управление движениями — сила” (28,184%), третий фактор — “специально-двигательная подготовленность” (23,413%).
 4. На обучение упражнениям юных гимнасток 6—7 лет оказывает влияние физическая и специально-двигательная подготовка. Выделение в занятии на физическую и специально-двигательную подготовку 36 и 27 минут соответственно увеличивает скорость обучения.
 5. На обучение упражнениям юных гимнасток 7—8 лет оказывает влияние оптимальное соотношение времени, отведенного на физическую и специально-двигательную подготовку. Увеличение времени до максимальных значений (36 и 37 минут) — приводит к снижению скорости научения.
 6. Для достижения максимального результата в специально-двигательной подготовке необходимо отводить время на физическую, специально-двигательную подготовку в отношении 1:4 (ФП:ТП) и 1:4.5 (СДП:ТП) к технической подготовке. Нормы соотношения времени, представленные в таблице 22, могут использоваться как ориентиры в планировании учебно-тренировочного процесса.
 7. Для достижения максимального результата в обучении необходимо отводить время на физическую и специально-двигательную подготовку в отношении 1:3 к технической подготовке. Нормы соотношения времени, представленные в таблице 24, могут использоваться как ориентиры в планировании учебно-тренировочного процесса

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ НА ЛЮДИНУ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ СИСТЕМИ РУХІВ В БІГУ НА ШВИДКІСТЬ

Коверя В.М.,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Однією з головних проблем формування біомеханічно ефективною системи рухів в бігу є педагогічні засоби дії на всю систему бігових рухів в цілому. При цьому не можна залишати формування будь-якого виду діяльності у владі стихійного розвитку. Більш того, стихійний розвиток треба з користю використовувати, де це необхідно протиставляти йому систему педагогічно вивірених і виправданих дій.

У процесі навчання і спортивного тренування застосовують методи прямої і непрямой дії. До методів прямої дії відноситься постановка перед людиною прямого завдання по диференціюванню, уточненню окремих характеристик рухів, перебудові ритмів, зміні зусиль в часі і просторі. При використуванні методів прямої дії передбачається можливість свідомого управління довільними рухами людини.

Управління рухами людини зумовлюється щонайтоншим дозуванням зусиль, ритмів і інших характеристик. Проте, велика частина їх не усвідомлюється через малі величини і швидкість протікання і тому не піддаються довільному управлінню. Крім того, прогресивній перебудові заважає і надмірна фіксація характеристик і структур. В цих випадках використовуються засоби непрямой дії.

В якості засобів непрямой дії використовують: зміну умов виконання вправ — ускладнення, спрощення, перемикавання на рівноцінні і т.д.; зміна психічного стану людини; постановка непрямой рухової задачі. Змінюючи зовнішні і внутрішні умови і постановку непрямой задачі, добиваються «примусовою» дією на потрібні деталі і елементи рухів. Останнім часом такі форми навчання використовуються все ширше і ширше.

Навчання новим рухам припускає наявність певного рівня морфофункціональної зрілості опорно-рухового апарату і розвитку фізичних якостей, які вважаються структурними і функціональними основами навчання. Ця основа може відповідати або не відповідати процесу навчання.

Педагогічні дослідження, що відносяться до бігу на короткі дистанції у принципі відкинули тезу про те, що спринтером треба обов'язково народитися. Фактично всі дослідники відзначають, що навіть високообдарованим бігунам необхідна серйозна підготовка. Більш того, методика підготовки повинна бути органічно пов'язана з глибоким знанням об'єкту дії, тобто людини, до якої вона застосовується. Характер інструменту дії визначається властивостями матеріалу, який підлягає обробці. Методика дії базується на життєвому досвіді учня, його фізичному і психічному стану; запасі знань, умінь і навиків.

Така концепція дозволяє нам говорити про те, що методика дії на людину під час його підготовки до бігу на швидкість постійно змінюється через мінливість об'єкту, суб'єкта і середовища дії.

Хоча і існує точка зору і думка про те, що спортсмен — це всього лише об'єкт різних маніпуляцій тренера, згодитися з цим не можна. Відмічено, що не дивлячись на вказівку або завдання тренера, в свідомості учня будується своя власна рухова задача. Ця власна задача містить не тільки знання як виконувати вправу, але і особисте відношення до неї. Саме в цьому криється складність використання рухових задач в процесі тренування і особливо змагань.

Фактично всі викладачі і тренери будують свої власні гіпотези, шукають свої власні дороги, як самі відповідні для їх учнів в конкретній обстановці. В цьому процесі воедино зливається біомеханіка, психологія, педагогіка, які допомагають і тренеру і спортсмену знаходити ефективні шляхи рішення різних рухових задач.

Проте в практиці підготовки людини до спортивної діяльності дуже часто доводиться стикатися з тим, що виконання великої кількості рухів визначається якнайтоншим дозуванням зусиль, створенням ритмів, які потім (після персонального навчання) не усвідомлюються і довільному управлінню при максимальних проявах зусиль або швидкостей не піддаються. У всіх цих випадках на допомогу викладачу і учню приходять засоби, які іменуються засобами непрямої дії — спеціальними вправами; засобами створення штучного середовища і іншими.

У спортивній практиці розвиток фізичних можливостей людини досягається за допомогою багатократного виконання вправ. На цей процес істотний вплив робить не тільки саме навантаження, але і режими чергування її з відпочинком. Варіювання чинниками наванта-

ження: час виконання вправи, швидкість його виконання, величина дистанції, паузи відпочинку між вправами і паузи відпочинку між серіями вправ — широко використовується в спортивній практиці, але фактично не застосовується в навчальних заняттях.

Важливою особливістю процесу підготовки людини до будь-якого виду м'язової діяльності є і те, що системи організму людини є виключно гнучкими і лабільними. Кінцевий результат, можливо, досягнутий при різних станах зовнішнього і внутрішнього середовища. Проте, у всіх випадках і варіантах дії відпрацьовуються майбутні адаптивні відповіді, що вимагають постійної мобілізації функціональних резервів людини.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВИЩОЇ ШКОЛИ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИМОГ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Кожевнікова Л.К., Дзюба З.Г.,
Миколаївський державний університет
ім. В.О.Сухомлинського

Мета дослідження — визначитись з основними актуальними проблемами фізкультурної освіти та здійснити пошук сучасних теоретичних та методологічних підходів щодо їх вирішення.

Одним із завдань фізкультурної освіти є визначення пріоритетів розвитку фізичної культури і спорту, забезпечення позитивного впливу на стабільний розвиток суспільства, ствердження загальнолюдських цінностей, сприяння духовному розвитку та соціальному благополуччю, підвищенню рівня здоров'я, здійснення профілактики різних захворювань і фізичної реабілітації. Філософія дає можливість об'єктивно оцінити дію соціальних законів у галузі фізичної культури. Спрямування філософії вищої освіти на духовність не означає, що вона втрачає раціональну чіткість визначень — освітній процес не припускає аморфності, реконструкції в інтелектуальному розвитку і розвитку душі, які є показником її цілісності та особистої унікальності. Тому освіта XXI століття має бути спрямована на задоволення потреб вищого рівня, потреб людського духу, на створення особистісної філософії того, хто навчається, і того, хто навчає. Від

цих концептуальних філософських підходів залежатиме наше майбутнє. Такий філософський підхід вимагає перебудови, структури і змісту навчання. Фізкультурна освіта в Україні являє собою цілий комплекс навчально-виховних, науково-просвітницьких, психолого-педагогічних культурологічних і методичних заходів, а не тільки процес передачі знань у галузі фізичної культури і спорту. Навчання майбутнього фахівця галузі тісно пов'язується з культурою, цивілізацією, розвитком духовності. З огляду на це, ми можемо стверджувати, що необхідною умовою формування у студентства особистісних орієнтирів життєдіяльності виступає національна фізкультурна освіта, в якій загальнолюдські цінності та ціннісні орієнтації служать своєрідними орієнтиром руху особистості і соціуму, сприяючи їх трансформації та визначення майбутнього життя суспільства. Нині у зв'язку з процесами державотворення на національно-культурного відродження потреба у науковому знанні еволюції світової соціальної думки, починаючи від її витоків до інституціалізації як академічної науки, набуває особливого значення. Вона відтворює низку проблем, пов'язаних зі складними процесами становлення і розвитку українства від початків його історії до сьогодення [3].

Проведені аналіз та дослідження [2, 4, 7, 8, 9] дають змогу нам говорити про те, що нині спостерігається певна суперечність між вимогами, що висувають сьогодні до особистості, та дійсною діяльністю в цьому напрямку. Незважаючи на декларації, сьогодні людина в Україні ще не розглядається як певна самодостатня цінність, а її здоров'я — як найвища суспільні цінність, і, доки суспільство не зверне увагу на стан цієї своєї одиниці, нічого не зміниться і в його власній «спортивній формі» як важливої передумови досягнення належного розвитку всіх сфер життєдіяльності особистості. На підставі власного життєвого досвіду та спостережень, ми можемо стверджувати, що рівень здоров'я, зазвичай, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вище середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Крім того, слід зауважити, що поняття національної фізкультурної освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх її проявах, сферах, рівнях. Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана і з вихованням пізнавальної

активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота. Тому реалізуючі ці можливості, необхідно разом з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами. Специфіка практичної діяльності у навчально-виховному процесі дозволяє вдосконалювати інтелектуальні здібності такі, як аналіз, порівняння, проектування власних дій. У свою чергу, інтелектуально розвинена особистість досягає кращих результатів у спорті.

Висновки. На підставі здійсненого аналізу, ми можемо стверджувати:

- загальний рівень фізкультурної освіти студентів у вищих навчальних закладах повинен забезпечуватись сучасними програмами, які мають регламентуючі стандарти щодо змісту занять, їхньої кількості та нормативних вимог;
- зміст програмного забезпечення повинен формувати ціннісні орієнтації студентської молоді та враховувати біологічні, педагогічні і психологічні закономірності управління фізичним станом організму молодшої людини у процесі фізичного виховання;
- ігнорування тенденцій розвитку фізкультурної освіти перешкоджає реалізації педагогічного процесу.

Література

1. Андрущенко В.П. Модернізація педагогічної освіти: проблеми теорії, методології, практики //Педагогічні науки. Збірник наукових праць. — №8. — Миколаїв: МДУ, 2004. — 401 с.
2. Боришевський М.Й. Духовні цінності становлення особистості громадянина //Педагогіка і психологія. — 1977. — №1.
3. Голець В.В. Сьогодення соціології фізичного виховання та спорту //Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — №55, т.1. — Чернівці: ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка, 2008. — С. 6-8.
4. Василенко Н.Л. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн //Шлях освіти. — 2000. — №1. — С.19-22.
5. Національна система розвитку освіти України XXI століття. — К.: Педагогічна газета. — 2003. — №10. — жовтень.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту //Спортивна газета. №1. — К., 4.12.2003.
7. Пехота О.М. Педагогічна освіта з позиції самоактуалізації особистості //Педагогічна освіта і контексті євроінтеграційних процесів. Матер. IX міжнар. наук.- практ. конф. — Миколаїв: МДУ, 2008. — С. 27—33.

8. Циба В.Т. Соціологія особистості: системний підхід (соціально-психологічний аналіз). — К.: МАУП, 2000. — 248с.
9. Ціннісні парадигми освіти. — Х.: Основа, 2004. — 128с.

ВІДБІР І ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ У БОКСІ

Кожевнікова Л.К., Бережна Т.І., Мисенко В.В.,
Миколаївський державний університет
ім. В.О.Сухомлинського

Актуальність Теоретичний аналіз літературних джерел і дані педагогічних досліджень і спостережень, які проводяться в дитячо-юнацьких спортивних школах показує, що з розвитком жіночого боксу на Україні, виникає необхідність наукових досліджень і рекомендацій тренерам по набору дівчат в групи початкової підготовки. Існуючі методики і рекомендації торкаються роботи з хлопцями і часто не враховують психологічних і фізіологічних особливостей навчально-тренувальної роботи з дівчатами. У цій статті ми спробували узагальнити існуючий досвід і виказати власну точку зору на це питання.

Мета роботи — визначити структуру показників, які обумовлюють успішність відбору до груп початкової підготовки дівчат з боксу.

Виклад основного матеріалу. Щороку тренеру-викладачу доводиться робити набір в групи початкової підготовки. Ні в жодному виді спорту немає такого відсіву серед тих, що займаються, як в боксі. Відсів відбувається головним чином на першому етапі навчання і тренування. За один рік в групи початкової підготовки з боксу приходять займатися близько 50 чоловік, а по закінченню першого року навчання залишається лише 12-15, що займаються. Причин багато і вони різні. Одні відчувають, що їм важко добитися високих спортивних результатів в боксі, інші не витримують режиму тренувань, треті — недостатньо працелюбні, четверті не можуть подолати відчуття страху. Тому необхідно впізнати мотивацію, чому вона прийшла займатися в секцію боксу. Дуже важливо щоб окрім фізичних якостей тих, що прийшли в групи початкової підготовки, мали необхідні для

боксерів психологічні якості, такі як сміливість, рішучість і волю до перемоги. Значно легше навчити боксера техніко-тактичній майстерності, виховати рухові якості, ніж виробити бійцівський характер і волю до перемоги [6].

Аналізуючи роботу в групах початкової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах за останні п'ять років, ми дійшли висновку, що необхідно проводити відбір по двох основних критеріях:

- розвиток рухових якостей;
- розвиток психологічних якостей.

Якщо нам відома мотивація приходу до секції боксу, то необхідно з'ясувати, наскільки розвинені у новачків рухові і психологічні якості.

Для цього необхідно за перші два місяці провести тестування загального характеру, до якого входять вправи на спритність, витривалість, швидкість і координацію. За наслідками тестування можна майже відразу визначити рівень здібностей тих, що мають намір займатися боксом [1].

Після проведення тестування необхідно розділити тих, що прийшли займатися боксом на дві групи. У першій групі знаходиться дівчата, що мають кращу фізичну і психологічну підготовку. Учні цієї групи вже мають перевагу і будуть швидшими і краще засвоювати технічні прийоми у боксі. У другій групі знаходиться ті, що мають нижчі показники фізичних і психологічних якостей і їм необхідно буде надати більше уваги на розвиток загальної фізичної підготовленості.

На першому році навчання з дітьми 10-11 років велику частку роботи необхідно спрямовувати на розвиток рухових якостей, робота в цих групах повинна бути різноманітною, більше використовувати ігровий, змагальний методи, де відразу виховуватимуться сміливість, активність і рішучість [2].

На першому році тренувань необхідно звернути увагу на всебічну фізичну підготовку, спеціальну рухову підготовку і на навчання основам техніки боксу. Разом із загальною підготовкою, за мету, необхідно ставити конкретні, здійснені завдання, досягнення яких очевидне [3, 4, 5, 6].

У групах початкової підготовки для дівчат, загальна фізична підготовка складає приблизно 65-70% від загального навантаження, тоді коли на частку спеціальної і техніко-тактичної підготовки

відводиться 30-35% від загального навантаження. В цей час необхідно звернути увагу на розвиток окремих фізичних якостей, таких як швидкість, стрибучість, сила, витривалість і координація рухів. Багато досліджень в спорті говорять про те, що в такому ранньому віці добре розвивається швидкість. Тому необхідно застосовувати на заняттях гранично швидке виконання швидкісних вправ (біг на короткі дистанції, перехід від бігу підтюпцем до прискорень, естафети з бігом). Для покращання рухової реакції рекомендуються вправи, які вимагають миттєвої реакції на сигнал.

Висновки. Узагальнюючи вищезазначене можна констатувати:

- відбір до груп початкової підготовки дівчат з боксу необхідно проводити по двох основних критеріях: рухові якості, психологічні якості;
- у групах початкової підготовки дівчат з боксу необхідно звернути увагу на розвиток окремих рухових якостей, таких як витривалість, стрибучість, сила, бистрота реакції і координація рухів;
- тренеру-викладачу необхідно спрямовувати роботу в групах початкової підготовки на підвищення тренувального навантаження не по прямій, а хвилеподібно, чергуючи великі навантаження з малими і середніми;
- велика кількість спортивно-педагогічних і медико-біологічних досліджень дозволяють сьогодні розробити ефективну методику розвитку рухових якостей з урахуванням статевих і вікових особливостей дівчат.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку та обґрунтування методичних рекомендацій по роботі з групами початкової підготовки дівчат, які займаються боксом.

Література:

1. *Арсланьян М.Г.* Обоснование начальной подготовки боксеров в ДЮСШ //Бокс: Ежегодник — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 61 с.
2. *Никифоров Ю.Б.* Эффективность тренировки боксёров. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.
3. *Остьянов В.М.* Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. — Київ: Республіканський науково-методич-

- ний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004. — 100 с.
4. *Остьянов В.Н., Гайдамак И.И.* Бокс. — К.: Олимпийская литература, 2001. — 239 с.
 5. *Платонов В.М., Булатова М.М.* Фізична підготовка спортсмена. — Київ: Олімпійська література, 1995. — 320 с.
 6. *Романенко М.И.* Бокс: 2-е изд., доп. и перераб. — К.: Вища школа., 1985. — 310 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК УНІВЕРСАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Козіна Ж. Л.,
Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди

Вступ. В останні роки інтенсивно розвиваються інтерактивні технології. Це положення стосується всіх сфер діяльності людини, зокрема — області фізичної культури і спорту.

Прогляд виконання техніко-тактичних елементів майстрами свого виду застосовувався з давніх часів для навчання різним видам рухових дій, а в даний час з появою інтерактивних технологій можливості візуалізації техніко-тактичних елементів істотно зросли. Проте в практиці спортивного тренування методи інтерактивних технологій використовуються недостатньо, не зважаючи на їх широкі можливості в процесі індивідуального освоєння техніко-тактичних елементів вибраного виду спорту і вдосконалення спортивної майстерності. В зв'язку з цим основним засобом реалізації даного положення було застосування інтерактивних засобів і мультимедіа технологій візуалізації різних спортивних рухів і дій.

Мета роботи — розробити і експериментально обґрунтувати ефективність застосування інтерактивних технологій в процесі підготовки спортсменів в спортивних іграх.

Методи дослідження — аналіз літературних даних, методи інтерактивних технологій, методи технічного протоколювання ігор і автоматизованого підрахунку ефективності змагання, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 21 баскетболістка команди вищої ліги України «БК-ХАІ», 10 спортсменок увійшли до експериментальної групи, 11 — до контрольної.

Результати дослідження. Для забезпечення безпосереднього наочно-образного сприйняття при вдосконаленні техніки і тактики в ситуаційних видах спорту було розроблено динамічний відеопосібник. У них були відображені основні деталі техніки і тактики баскетболу, волейболу і інших видів спорту з нестандартно-змінними умовами діяльності.

Відеофільми будувалися за наступним планом.

Ввідна частина, яка була спрямована на створення сприятливого фону для подальшого сприйняття матеріалу і активізацію підсвідомих структур, відповідальних за природне висококоординоване виконання рухів. Для цієї служили відеосюжети рухами тварин. Це пов'язано з тим, що висококоординовані рухи є природними для всіх тварин. Для людини виконання досконалих з погляду раціональності рухів є набагато складнішим завданням у зв'язку з тим, що «молодші» мозкові структури, що відповідають за інтелект, роблять гальмуючий вплив на стародавніші структури, що відповідають за природне виконання висококоординованих рухів. Тому ввідна частина наших фільмів складалася, як правило, з аналогів рухових дій тваринного світу.

Основна частина фільмів полягала, як правило, з кадрів, які ілюструють правильність виконання елементів спортивної техніки і тактики. У цій частині фільмів широко застосовувався метод поєднання фотоматеріалів, лінійного відеомонтажу з ілюстрацією виконання рухів спортсменами світового рівня і методів мультиплікації з акцентованою ілюстрацією окремих елементів техніки і тактики певного виду спорту.

Побудова навчально-тренувального процесу з опорою на індивідуальні особливості кожного спортсмена з урахуванням їх індивідуальної структури підготовленості надала позитивну дію як на рівень спеціальної фізичної і технічної підготовленості гравців, так і на ефективність їх змагальної діяльності.

Аналіз зміни зареєстрованих показників по t-критерію Стьюдента показує достовірне підвищення ефективності ігрових дій як у окремих гравців експериментальної групи, так і в групі в цілому (табл. 1), чого не спостерігається у гравців контрольної групи. Коефіцієнт варіацій ефективності ігрових дій, навпаки, зменшився у гравців ек-

спериментальної групи, що свідчить про підвищення надійності змагальної діяльності спортсменів.

Так, у гравця №5 змагальна ефективність, визначувана по сумі позитивних балів за гру, склала 27,02 очка, а в результаті проведення експерименту вона склала 36,31 балів. Дана зміна достовірна при $p < 0,05$. Достовірне підвищення змагальної ефективності характерно також для гравців №7 і №10: у гравця під №7 змагальна ефективність підвищилася від 41,09 до 50,10 балів при $p < 0,05$.

У гравця під №10 змагальна ефективність підвищилася з 23,64 до 39,20 балів при $p < 0,05$. У решти гравців експериментальної групи змагальна ефективність також підвищилася, хоча і не достовірно, але ми можемо констатувати тенденцію підвищення змагальної ефективності у решти гравців експериментальної групи.

Подібних змін не спостерігається у спортсменок контрольної групи. Навпаки, ми можемо констатувати зниження змагальної ефективності у спортсменок контрольної групи, яке, хоча і не достовірно, але характерний практично для всіх спортсменок.

Це цілком з'ясовно, оскільки експеримент проходив в другій половині змагального сезону, коли гравці вже стомлені, і деяке зниження змагальної ефективності цілком природно. Проте даного зниження не спостерігається у спортсменок експериментальної групи, а у трьох з них визначається достовірне підвищення даного показника.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ— ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ШКОЛЬНИКОВ

Койгушская Г.П., Долгитнцев В.Ю.,
КПУ, г. Запорожье

В настоящее время наблюдается постоянное ухудшение состояние здоровья детей Украины школьного возраста, снижаются показатели физического развития. Увеличивается количество детей, которые относятся к группам высокого медико-социального риска. Перенасыщенность программ в условиях продленного школьного дня с преобладанием умственной работы над физической, в психо-эмоциональном напряжении приводит к нейроцефальному

перенапряжению, гиподинамии, гипокинезии. Между тем, физическая активность нормализует у детей эмоциональную стабильность, оказывает содействие умственной трудоспособности, улучшает функционирование всех систем организма.

Главной целью данного исследования является получение данных, свидетельствующих о необходимости, возможности и эффективности внедрения комплекса мероприятий по физической реабилитации детей, в частности с избыточной массой тела в условиях школы.

На этапе практического проведения исследования применялись методы антропометрических измерений, анкетирования, экспериментальный и сравнительный, статистическая обработка данных. исследуемая и контрольная группы. При формировании групп учитывались необходимость обеспечения их однородности и однотипности, желанием учащихся принять участие в исследовании. Результаты исследований доказали, что для достижения поставленной цели по оздоровлению школьной среды, в процесс нужно включиться всем представителям школьного коллектива и, прежде всего, педагогам. Согласно рекомендациям литературных источников применялись диагностические технологии (мониторинг состояния здоровья учащихся, выявления факторов риска) и корегулирующие мероприятия (физкультурно-оздоровительные занятия).

Анкетирование учащихся исследуемой и контрольной групп по проблемам избыточного веса показало, что 4/5 из них знают способы определения избыточного веса, однако как оказалось, имелась ввиду формула Брока, не очень подходящая для подросткового возраста. Поэтому большинство (71,4%) определило свой вес как нормальный.

Более чем 80% ответов свидетельствуют, что учащиеся правильно определили главные причины возникновения избыточной массы тела — избыточное питание и недостаточная двигательная активность, а также факторы неправильного питания опрошенные отметили передание и нарушения режима питания. При этом 86 % опрошенных учеников не контролируют или не умеют контролировать пищевую ценность своего рациона, что показывает недостаточное понимание причин возникновения избыточной массы тела, связанных с питанием.

Результаты исследования позволяют рекомендовать применение предложенных методом осуществления реабилитационных мероприятий в условиях школы.

ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

Коломієць Н. А.

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. В даний час проблема підготовки українських орієнтувальників в умовах зростаючої конкуренції на міжнародній арені з боку зарубіжних спортсменів диктує настійну необхідність підвищення їх спортивно-технічної майстерності. Це означає пошук нових засобів і методів, розробку і впровадження в спортивну практику інноваційних технологій підготовки спортивних резервів і національних команд орієнтувальників.

При зовнішній схожості з такими видами спорту, як біг на довгі дистанції, лижні гонки, спортивне орієнтування не має аналогів в спортивній практиці за змістом діяльності змагання.

Змагальна діяльність в спортивному орієнтуванні заснована на складному поєднанні рухового, енергетичного і розумового компонентів. В спортивному орієнтуванні результативність спортивних досягнень визначається не тільки рівнем фізичної підготовленості спортсменів, але і їх інтелектуальними можливостями.

В зв'язку з цим існує проблема адекватного поєднання функціональної підготовки спортсменів-орієнтувальників з розвитком їх інтелектуальних, когнітивних, психофізіологічних здібностей.

З цієї точки зору для оптимізації навчально-тренувального процесу доцільне застосування сучасних інформаційних технологій, які дозволяють вивести навчально-тренувальний процес в спортивному орієнтуванні на новий, якісно вищий рівень. Тому освітлення особливостей застосування сучасних інформаційних технологій в спортивному орієнтуванні є актуальним завданням.

Мета роботи — освітлення деяких сучасних інформаційних технологій, що дозволяють оптимізувати навчально-тренувальний процес в спортивному орієнтуванні.

Результати дослідження. В результаті аналізу літератури, досвіду роботи ведучих орієнтувальників Світу і ресурсів мережі Інтернет були виділені інформаційні технології для дослідження психофізіологічних здібностей, для реєстрації функціонального стану орієнту-

вальників і інформаційні технології для розвитку просторової уяви спортсменів і здібностей до читання карти.

Застосування інформаційних технологій в дослідженні психофізіологічних здібностей орієнтувальників. Психофізіологічний стан людини є складовою частиною загального функціонального стану організму, який об'єднує психічні процеси і стан фізіологічних систем. В даний час існує безліч комп'ютеризованих програм для визначення психофізіологічних здібностей спортсменів. Однією з найбільш зручних у використанні є програма «Tests XGAFK», розроблена під керівництвом Ашаніна В.С.

У даній програмі комп'ютеризовані і автоматизовані тести для визначення рівня уваги, розумової працездатності, здібності до зосередження, а також — на визначення швидкості реакції, частоти рухів і відчуття часу.

Крім того, в навчально-тренувальному процесі орієнтувальників можна застосовувати спеціальний тест «Квадрат» для комплексного контролю психофізіологічних здібностей, розроблений для американських льотчиків. У даному тесті за допомогою комп'ютерної «миші» необхідно якомога довше утримувати червоний квадрат без зіткнення з синіми.

Застосування інформаційних технологій для оперативного контролю функціонального стану орієнтувальників. Для контролю функціонального стану спортсмена в даний час найбільш доцільним є застосування безперервної реєстрації ЧСС за допомогою монітора серцевого ритму моделі «Polar» і програмного забезпечення «Polar Precision Performance».

З моделей «Polar» найбільш раціональним для орієнтувальників є застосування моделі Polar RS800sd Running Computer — багатофункціональна модель для бігунів.

В її розробці приймали участь провідні спортсмени Світу. Polar RS800 є основою сумісного проекту Adidas і Polar. Модель об'єднує в собі функції всіх моніторів Polar спортивної серії. Спеціальний процесорний модуль і великий обсяг пам'яті дозволяє швидко обробляти інформацію і зберігати в пам'яті велику кількість характеристик. Все це виправдає очікування найвимогливіших фахівців і спортсменів.

Застосування інформаційних технологій для розвитку спеціальних когнітивних здібностей орієнтувальників. Для розвитку просторового представлення орієнтувальників і контролю точності

проходження дистанції доцільно застосування однієї із сучасних інформаційних технологій — програми «Google Планета Земля» та комп'ютеризовані методики, пов'язані з читанням карти.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ СПЕЦКУРСУ «ПОСТАНОВКА ТАНЦІВ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ» ДЛЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Кравчук Т.М., Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Аналіз навчальних планів факультетів початкового навчання педагогічних університетів показує, що вони включають досить широкий спектр дисциплін, спрямованих на успішну фахову підготовку майбутніх спеціалістів з різних видів діяльності, але поряд з цим в них лишається місце для спецкурсів та спецсемінірів за вибором. Як правило саме ці дисципліни найбільш задовольняють потребу майбутніх педагогів початкової школи в реалізації власного творчого потенціалу. До таких дисциплін відноситься спецкурс «Постановка танців у початковій школі», який був розроблений автором та апробований на факультеті початкового навчання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди.

Як свідчить аналіз спеціальної наукової та навчально-методичної літератури, окремі питання музично-ритмічної та танцювальної підготовки майбутніх учителів розглядалися в працях О.Є. Артимчук (2003) Т.С. Лисицької, М.Ю. Ростовцевої, Є.А. Ширковець (1985), Т.Т. Роттерс (1984) та ін. Але дослідники не ставили завдання проаналізувати зміст та особливості викладання спецкурсу, спрямованого на підготовку майбутніх учителів початкових класів до постановки танців.

Розроблений спецкурс «Постановка танців у початковій школі» є самостійною спеціальною дисципліною, яка серед інших дисциплін забезпечує багатокomпонентну структуру діяльності учителя початкових класів середньої загальноосвітньої школи. Спецкурс включає 1 кредит (2 змістових модуля), загальна кількість годин — 36, з яких на лекції відведено 4 год., практичні — 14 год., самостійну роботу — 12 год. та індивідуальні навчально-дослідні завдання — 6 год.

Метою спецкурсу є удосконалення музичної та рухової культури студентів, прищеплення професійних навичок у постановці танців, проведенні музично-танцювальних свят у початковій школі.

Головними завданнями спецкурсу є озброєння студентів елементарними знаннями з музичної грамоти, необхідними для кваліфікованої постановки танців для дітей молодшого шкільного віку; формування у майбутніх учителів початкових класів професійно-педагогічних умінь та навичок зі складання танцювальних композицій згідно змісту музичних творів; збагачення рухового досвіду студентів елементами бальних, народних і сучасних естрадних танців та навчання методиці поєднання цих елементів у танцювальні композиції.

Як свідчить досвід викладання спецкурсу «Постановка танців у початковій школі», на лекційних заняттях майбутні вчителі початкових класів ознайомлювалися з елементарними основами музичної грамоти, зокрема властивостями музичних звуків, основними законами мелодії, особливостями музичних розмірів, динамічних відтінків та музичним синтаксисом, вивчали способи запису ритмічної і просторової композиції танцю, характеристику найбільш поширених видів малюнку танцювальних композицій та особливості запису рухів. Поряд з цим вони оволодівали методикою добору і складання танцювальних композицій згідно з музичним квадратом та в різних ритмічних поєднаннях, розглядали специфічні особливості створення танцювальних композицій на задану музику згідно зі змістом, формою, ритмом, динамічними відтінками, ознайомлювалися з принципами добору фонограм для різних танцювальних вправ.

На практичних заняттях майбутні спеціалісти виконували вправи з відтворення тривалості висоти, тембру й сили музичних звуків та ритмічних малюнків мелодії за допомогою танцювальних рухів. Вивчали основні вправи хореографічного тренажу, виконували хореографічні етюди.

З метою підготовки до виконання танців, студенти засвоювали різноманітні кроки, переходи, приставки, притопи, основні види бігу, вправи для рук, корпусу, голови. Але найбільша увага приділялась навчанню майбутніх учителів початкових класів методиці постановки танцювальних композицій для дітей молодшого шкільного віку, зокрема сучасних естрадних, бальних латиноамериканських та європейських, а також народних танців.

На кожному практичному занятті майбутні спеціалісти з початкового навчання вивчали 1-2 дитячих танці, розбирали особливості

виконання кожного з елементів цих танців та методику їх навчання дітей молодшого шкільного віку. Для кожного року навчання молодших школярів передбачалися окремі танцювальні елементи та композиції. Усі вивчені танці майбутні вчителі занотувували, а практичне їх засвоєння перевірялося за допомогою балової системи оцінювання.

Щоб розширити діапазон творчості майбутніх педагогів, їм пропонувалося виконати індивідуальні навчально-дослідні завдання, які включали: самостійну розробку та складання танцювальних композицій під задану або самостійно обрану музику, невеликі наукові дослідження з питань історії та тенденцій розвитку різних танців, підбору матеріалу та розробки сценаріїв для проведення позакласних та позашкільних заходів. До залікових вимог спецкурсу входило успішне засвоєння всіх тем та виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Висновки. Досвід викладання спецкурсу «Постановка танців у початковій школі» на факультеті початкового навчання ХНПУ імені Г.С. Сковороди свідчить про доцільність уведення подібних дисциплін до змісту спеціально-методичної підготовки майбутніх учителів молодших класів. У ході вивчення спецкурсу студенти оволодівають великим запасом знань для організації та проведення позакласних і позашкільних заходів, поряд з цим вони збагачують свій духовний світ, набувають знань, умінь та навичок з естетичного виховання дітей.

ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ ЗДОРОВ'Я

Лахно О.Г.,
Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури та спорту

Найважливішим аспектом в розвитку дитини є його здоров'я. Це також є головним аспектом турботи і переживань для всіх педіатрів, мам, тат, бабусь і дідусів не тільки України, але і всього світу. Індустрія медицини проводить і розробляє масу препаратів, медикаментів і пристроїв. Проводиться маса науково-дослідних заходів (програм) щодо розробки ефективних і головне нешкідливих

для дитячого організму методів терапії. Не дивлячись на всі зусилля, статистика невблаганна.

На 01.01.2003 р. кількість дитячого населення (у віці до 18 років) склала 10 371 120 чоловік (5 313 261 хлопчиків і 5 057 859 дівчаток). На Україні функціонує 22 094 загальноосвітніх учбових закладів, в яких навчається 6,34 млн. дітей. Діти молодшого шкільного віку та діти, які відвідують дитячі садки, найбільш схильні до впливу ГРВІ, це пов'язано з тим, що вони постійно знаходяться у тісному контакті між собою, а ГРВІ, як відомо, передаються повітряно-капельним шляхом. Імунна система ще не пристосована до боротьби з такою кількістю вірусів та бактерій, тому що раніше дитячий організм не мав контакту з такої кількості хворобоутворюючих бактерій.

За даними ВООЗ кожний третій житель нашої планети хворіє на грип, а в 6 % випадків грип є причиною смерті. На частку грипу та інших гострих респіраторних захворювань припадає до 70% всіх інфекційних хвороб, а у період епідемії — до 90%. В Україні на грип та інші гостро-респіраторні та гостро-вірусні захворювання хворіє від 10 до 16 мільйонів осіб різних вікових груп.

За даними дитячого відділення міської поліклініки №3 м.Дніпропетровська у січні 2008р. було зареєстровано близько 13914 випадків захворювань на ГРВІ та грипу серед дітей віком до 14 років.

Зростання захворюваності ОРВІ в Україні обумовлюють характерні для нашої країни чинники: погіршення екологічної обстановки і якості харчування, зниження імунітету, регулярні психоемоційні перевантаження, стреси, висока частота розвитку ускладнень, що приводять до інвалідизації і смертності (особливо в результаті пневмоній і поразок центральної нервової системи), безліч типів збудників, відсутність природного імунного захисту при різноманітності етіологічної структури епідемій, дефіцит ефективних засобів специфічної профілактики і терапії.

ОРВІ є одним з самих негативних чинників, які обумовлюють значні економічні втрати в суспільному виробництві. Економічний збиток тільки від грипу складає близько 400 млн. грн. в рік. Втрати тільки від одного випадку захворювання грипом в Україні оцінюються сумою, еквівалентною 100 долл. США (включаючи втрати, пов'язані з тимчасовою непрацездатністю, витрати на лікування ускладнень і організацію протиепідемічних заходів), а регулярні епідемії ОРВІ приводять до втрат, еквівалентних 1 млрд. долл. в рік.

Всім відомо, що значна частина усіх дитячих хвороб виникає через слабкий імунитет. Укріплювати його можна не лише лікарськими засобами, які так широко рекламуються та пропагандуються через засоби масової інформації. Дуже ефективним є закалювання та заняття фізичними вправами. Заняття фізичною культурою укріплюють як дитячий організм в цілому, так і безпосередньо його імунну систему.

Сучасні учені вважають також, що здоров'я — це не тільки відсутність хвороб. Це ще і психологічний комфорт, відчуття щастя, благополуччя, соціальна і творча реалізація. Це означає, що людина із збідненими інтересами, творчо неактивна не може вважатися за здорову навіть при відсутності хвороб. В зв'язку з цим великого значення набуває гармонійний розвиток дитини, необхідність якого розуміли ще в Стародавній Греції, виховуючи дітей різнобічно. Саме Греція породила таких видатних людей, як Піфагор, який був не тільки математиком, але і сильним спортсменом в кулачному бою і новатором в області музичного мистецтва. І аналогічних прикладів багато.

У наш час, як правило, спостерігається розділення розумових і фізичних здібностей, що розриває єдиний процес гармонійного розвитку людини. На наш погляд, відхід від олімпійських традицій Стародавньої Греції, що проповідували гармонійний, всебічний розвиток, завдає шкоди не тільки духовному розвитку людини, але і фізичному, оскільки порушується цілісність єдиного процесу формування здоров'я, характеру, особистості.

І тому гармонійне виховання як цілісна система, яка всебічно впливає та на всі аспекти розвитку дитини, є не менш важливим аспектом збереження здоров'я, чим лікарські засоби, і основою для професійного вдосконалення.

Прикладів, коли гармонійне виховання допомогло реалізуватися спортсмену, чи, навпаки, людини розумової праці, чимало. Так, 14-кратний олімпійський чемпіон в дитинстві Майкл Фелпс мав діагноз «дефіцит уваги та гіперактивність, нахильність до аутизму.» Це означає, що досягненням в спорті могло б заважити порушення здатності до орієнтування в просторі. Але мати постійно займалася з маленьким Майклом його різнобічним розвитком, застосовуючи різноманітні методики гармонійного розвитку.

Таких прикладів незчисленна кількість: Сергій Бубка — поліглот, багатократний чемпіон світу із стрибків з жердиною, Юрій Михайлович Поярков — людина-легенда, двократний Олімпійський чемпіон,

захоплюється класичними вокальними музичними творами у виконавстві великих співаків, а також — образотворчим мистецтвом, вважає, що спорт перш за все — це краса, а раціональна відточена техніка — витвір мистецтва, Єрмаков Сергій Сидорович — майстер спорту з волейболу, двократний чемпіон світу серед ветеранів, проктор з наукової роботи Харківської державної академії дизайну та мистецтв, зразок різнобічно розвинутої людини у багатьох галузях науки, спорту, мистецтва.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ ІГРОВИХ ЗАСОБІВ НА ДИНАМІКУ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Марченко С.І.,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми. Аналіз щорічного тестування учнів загальноосвітніх шкіл указує на зниження рівня фізичної підготовленості школярів, що обумовлюється низьким рівнем розвитку рухових здібностей [7]. У зв'язку з чим, більшість вчителів початкових класів перебувають у стані пошуку нових ефективних засобів і методів.

Зв'язок з науковими програмами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри ТМФВ ХНПУ ім.Г.С.Сковороди з проблеми «Методологія і методика викладання спеціальних дисциплін у педвузі та загальноосвітній школі».

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

Предмет дослідження: динаміка розвитку витривалості у учнів 2—4 класів.

Мета дослідження: проаналізувати вплив ігрових засобів на динаміку розвитку витривалості учнів 2-4 класів.

Завдання дослідження:

1. Виявити динаміку розвитку витривалості в учнів 2-4 класів.
2. Визначити ступінь впливу вправ різної ігрової направленості на розвиток витривалості учнів 2-4 класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз результатів учнів у бігу на 300 м дав змогу виявити вплив ігрових засобів на розвиток у них витривалості. Приріст середніх арифметичних різниць спостерігався протягом всіх уроків у всіх учнів. Виділилися 2, 4, 6, 7 та 8-ма експериментальні групи. Найбільший приріст середніх арифметичних різниць у хлопчиків 2-х класів сягає 10,5 с у 8-й групі після 10 уроків, та 8,5 с — у 4-й групі після першого контрольного тестування і у 8-й після другого. Хлопчики 3-х класів збільшили результат бігу на 300 м після 10 уроків у 4-й групі в середньому на 8 с, а у 8-й — на 7,25 с. У 4-х класах спостерігається значна зміна середнього результату у 4-й групі — 9,2 с, у 6-й — 9 с та 8-й — 8,6 с. Після другого контрольного тестування високий приріст середніх арифметичних різниць показали 4-та — 7,2 с, та 8-ма групи — на 7,6 с.

Найбільший приріст середніх арифметичних різниць у дівчаток 2-х класів сягає 8,75 с у 8-й групі, та 7 с — у 2-й після першого контрольного тестування. Дівчатка 3-х класів покращили контрольний результат бігу після 10 уроків у 4-й групі в середньому на 6,5 с, у 8-й групі — на 6 с. У 4-х класах спостерігається значна зміна середнього результату у 4-й групі — 15,6 с, у 8-й — 10,4 с.

Результати дисперсійного аналізу свідчать про ступінь впливу різних режимів роботи ігрового характеру на розвиток витривалості в учнів. Так, найбільший вплив фактору, що вивчався нами (руховий режим) протягом всього періоду навчання (1-40 уроків), спостерігався у хлопчиків 2-х класів у 4-й групі — 83,8%. У хлопчиків 3-х класів найбільший вплив фактору проявився у 8-й групі. У хлопчиків 4-х класів виділились 2, 3, 4, 6, 7 та 8-ма групи за ступенем впливу рухових режимів, але процентний вплив рухового режиму у них був більшим ніж у 2-х та 3-х класах.

У дівчаток 2-х класів найбільший вплив фактору, що вивчався спостерігався в 1, 2, 4, 7-й групах. Особливо виділилась 2-га група — 83,3%. У дівчаток 3-х класів не спостерігався вплив фактору. У дівчаток 4-х класів ступінь впливу рухового режиму була найбільша у 4 та 8 групах. Збільшення впливу рухових режимів можна пояснити тим, що цей вік є сенситивним для розвитку витривалості. Тому необхідно збільшувати у 4-му класі кількість ігрових засобів, що сприяють розвитку витривалості та збільшувати час тривалості ігор.

Хлопчики 2-х класів у процесі занять фізичною культурою всі покращили свої результати у бігу на 300 м за даний період. Дисперсійний аналіз результатів хлопчиків 2-х класів дав змогу вияснити достовірність їх покращення. Так як, $F_{0,05; 1; 3} < F_p$, то покращення достовірні, але після 30 уроків показник F_p наближається до критичного значення F , а в 1, 3, 8-й групах навіть стає нижче нього. Це свідчить, що при достатньому розвитку витривалості вплив обраних режимів зменшується. Дисперсійний аналіз результатів хлопчиків 3-х класів дав змогу вияснити, що підвищення результатів достовірні. Недостовірність зміни результатів спостерігається у групах 1-й після 20 уроків, 3, 5 і 7-й після 30 уроків. Порівняно з хлопчиками 2-х класів достовірність результатів дещо зменшується. Аналіз результатів хлопчиків 4-х класів дав змогу вияснити, що підвищення результатів достовірні. Недостовірність зміни результатів спостерігається тільки після 10 уроків у 1-й групі, після 20 уроків у 3-й групі, від 1 до 10 уроків у 5-й групі.

Дівчатка 2-х класів у процесі занять фізичною культурою всі покращили свої результати у бігу на 300 м за даний період. Покращення достовірні, але після 30 уроків показник F_p в 2, 3, і 6-й групах стає нижче критичного. А у 5-й групі спостерігається недостовірність зміни результатів протягом усіх контрольних періодів. У дівчаток 3-х класів спостерігаються достовірні підвищення результатів за виключенням 1-ї групи після 10 та 20 уроків і 2-ї та 5-ї груп після 30 уроків. Аналіз результатів дівчаток 4-х класів дав змогу вияснити, що підвищення результатів достовірні. Недостовірність зміни результатів спостерігається після 10 уроків у 1, 2, 3, 7-й групах. А у 5-й групі спостерігається недостовірність зміни результатів протягом усіх контрольних періодів. Упродовж усього періоду навчання (1-40 уроків) спостерігаються достовірні покращення результатів у всіх групах як у хлопчиків, так і у дівчаток.

Висновки

1. Спостерігається достовірне покращення контрольних показників бігу на 300 м у процесі спостереження. Ігри впливають на розвиток витривалості і цей вплив був обумовлений різними режимами роботи з використанням ігрових засобів. Ефективність впливу рухливих ігор в значній мірі обумовлена раціональною методикою їх включення в навчальні заняття з учнями молодших класів. Дозування, інтенсивність, час і місце включення гри повинні відповідати нормальному розподілу навантаження в рамках шкільного уроку.

2. Проведені дослідження дають підставу стверджувати, що впровадження комплексів рухливих ігор в процесі фізичного виховання учнів 2-4 класів може суттєво впливати на рівень рухової підготовленості школярів. З цією метою слід продовжувати пошукову роботу та дослідження раціонального застосування ігор в уроці (в процесі фізичного виховання молодших школярів).

Тому, вивчення та оцінка впливу різних факторів та їх взаємодій на розвиток витривалості учнів молодшого шкільного віку буде наступним завданням експериментального дослідження, що вимагає проведення факторного експерименту.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ «МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ» У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

Мірошниченко В.І.,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів є складовою частиною вищої освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього спеціаліста в процесі становлення його професійної компетенції. Освітні, виховні та оздоровчі функції фізичної культури студентів визначені в законах України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту» (із змінами та доповненнями), «Про вищу освіту».

Зміст та завдання фізичного виховання у ВНЗ визначений навчальною програмою з фізичного виховання, що є складовою частиною державного стандарту освіти. Вирішення цих завдань відбувається під керівництвом викладачів кафедр фізичного виховання. На сьогоднішній день не існує єдиної розробленої програми підготовки випускників факультету «Фізична культура», зокрема магістратури, до цієї роботи. Розроблена програма дає можливість на основі логічного об'єднання запропонованих тем систематизувати та упорядкувати їх підготовку.

Аналіз наукових джерел виявив, що існують дослідження пов'язані з проблемою входження української освіти в європейсь-

Таблиця

Орієнтовний розподіл навчального часу за видами занять з курсу
«Методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах»

№ з/п	Тема	Загальна кількість годин	Лекції	Семінарські заняття	Самостійні заняття	Індивідуальні заняття*
1	Фізичне виховання як складова частина учбово-виховного процесу у вищому навчальному закладі	4	1	1	2	-
2	Програмно-нормативне забезпечення навчального процесу	7	1	1	3	2
3	Планування і облік навчальної роботи з фізичного виховання	8	1	-	4	3 пед.пр
4	Організація і проведення навчальної роботи з фізичного виховання	12	2	4	3	3 пед.пр
5	Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота	5	1	-	3	1 пед.пр
6	Фізична культура і спорт в режимі навчальної роботи, побуті та відпочинку студентів	5	1	1	3	- пед.пр
7	Основи методики самостійних занять фізичною культурою і спортом.	5	-	1	3	1
8	Лікарський контроль і самоконтроль в процесі фізичного виховання	8	1	1	3	3
9	Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП)	9	2	2	3	2 пед.пр
10	Фізична культура і спорт в системі наукової організації праці (НОП)	3	-	1	2	-
11	Викладання спортивно-педагогічних дисциплін у ВНЗ фізичного виховання і спорту	6	2	2	2	пед.пр
	Всього	72	12	14	31	15

кий простір, формування організаційних засад Болонської декларації (В.Г. Кремень, 2003; М.Ф.Степко, Я.Я.Болюбаш, В.Д.Шинкарук, В.В.Грубінко, І.І.Бабин, 2003, та ін.), вивчаються питання фізичного виховання студентів (В.М.Видрін, Б.К.Зиков, А.В.Лотоненко, 1991; П.М.Ткач, 1996; В.І.Григор'єв, Н.А.Третьяков, 2003; Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, 2005; А.В.Огністий, 2008; А.В. Степанко, 2008, та ін.), розробляються зміст та програми курсів підготовки бакалаврів, спеціалістів та магістрів на факультетах фізичної культури з різних предметів (О.В.Іващенко, О.М.Худолій, 2008; Т.В.Ніжевська, 2008; О.М.Худолій, О.В. Іващенко, 2008).

Мета дослідження — розробити концепцію курсу «Методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах» для освітньо-кваліфікаційного рівня 8.010103 — магістр.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Робота виконана згідно плану НДР Харківського національного педагогічного університету імені 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 сформуванню знання, вміння та навички, які необхідні викладачу фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Навчальна робота з курсу «Методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах» проводиться у формі лекцій і семінарських занять, самостійної і індивідуальної роботи.

Мета навчального курсу «Методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах» — на основі інтеграції теоретичних, практичних, методичних та отриманих під час науково-педагогічної практики професійних знань, вмінь і навичок сформуванню готовності магістрів до діяльності викладача фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Висновки.

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

СТРУКТУРА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мірошніченко Д. Т.,
Харківський національний педагогічний
університе імені Г.С. Сковороди

Дослідженню розвитку окремих компонентів рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку присвячено багато робіт (Ю. Змановский, 1993; Л. Є. Любомирський, А. М. Шлемин, 1986; Л. А. Леонова, О. Н. Васильєва, 1983). Особлива увага приділяється розвитку точних рухів (Л. А. Леонова, О. Н. Васильєва, 1983). Дослідники розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в аспекті становлення рухової функції.

Однак, при великій кількості наробок, відсутні системні оцінки рухової функції дітей молодшого шкільного віку. Це, очевидно, зв'язане з тим, що компоненти рухової підготовленості корельовані і погано піддаються одновимірному шкалюванню. Тому спостерігається протиріччя між оцінкою окремого показника і багатомірною суттю рухової підготовленості.

Об'єкт дослідження — процес розвитку рухової функції у дівчаток молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження — основні характеристики формування рухової функції у дітей молодшого шкільного віку, а саме:

- вікові зміни рухового хисту;
- структура рухової підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку.

Припускалося, що визначення структури рухової підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку дозволить оптимізувати педагогічний вплив по спрямуванню.

Мета дослідження — визначити педагогічні особливості формування рухової функції у дітей молодшого шкільного віку.

В зв'язки з метою дослідження в роботі вирішувалися наступні задачі:

1. Визначити вікові зміни рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

2. Визначити структуру рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Для рішення задач дослідження використовувались наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Педагогічне тестування.

3. Динамометрія.

5. Методи математичної статистики.

У результаті дослідження встановлено:

1. Дівчатка 8 років показують кращі результати в швидко-силовій підготовці, та статичній витривалості, а також в управлінні рухами і бистроті.
2. Дівчатка 7 і 8 років не відрізняються друг від друга за показниками гнучкості.
3. У дівчаток 7 і 8 років спостерігається чітка структура рухової підготовленості, яка має тенденцію до зміни з віком. Найбільш інформативними тестами для контролю за руховою підготовленістю є:

у дівчаток 7 років:

1. Сила

- з упору лежачи згинання і розгинання рук.

2. Гнучкість

- викрут в плечовому суглобі, см.

3. Управління рухами

- стрибок в довжину з мінімальним збільшенням довжини.

4. Прудкість

- степ-тест.

у дівчаток 8 років:

1. Сила

- з положення лежачи на животі, прогнутися, сек.

2. Гнучкість

- викрут в плечовому суглобі, см.

3. Управління рухами

- стрибок в довжину з мінімальним збільшенням довжини.

4. Прудкість

- степ-тест.

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ СТІЙКИХ МОТИВІВ ТА ЗВИЧКИ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Мосійчук Л.В., Дзюбановський А.Б., Мельникович Б.І.,
Тернопільський національний
університет імені В. Гнатюка

Вступ. Необхідною передумовою успішного реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентської молоді позитивних мотиваційних установок та звички до систематичних занять фізичними вправами. Проте, як показує досвід, та численні наукові дослідження, в більшості студентів не має належної мотивації до занять фізичною культурою, вони без зацікавлення відносяться до цього важливого предмету [1, 3, 5].

Аналіз спеціальних інформаційних джерел вказує на те, що увагу цьому питанню приділяло багато дослідників (Данилевич М.В., 1999; Добринський В.С., 2000; Круцевич Т.Ю., 2000; Шиян Б.М., 2001). Ними доведено необхідність у вихованні та врахуванні власного інтересу студентів до фізичного виховання, озброєнні теоретичними відомостями для формування переконань у необхідності систематичних занять, рейтинговій оцінці досягнень студентів. Проте, не дивлячись на досягнення вчених у вирішенні цієї актуальної проблеми, ми дійшли висновку, що побудова навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні не відбувається із врахуванням усього комплексу чинників суб'єктної участі студентів у фізичному вихованні.

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження є визначення чинників формування у студентів вищих навчальних закладів позитивних мотиваційних установок та звички до систематичних занять фізичним вихованням.

Результати дослідження. Для розуміння подальшої логіки досліджуваного питання доцільно представити визначення ключових дефініцій.

Мотив — (від лат. move — рухаю) — спонуки людської діяльності, зумовлені об'єктивними потребами. Мотиви безпосередньо передують конкретній поведінці людини і органічно пов'язані з нею. Значний вплив на формування мотивів чинять життєвий досвід, переконання особи, моральні та естетичні якості особи. Мотивованість викликає в студентів інтерес до занять фізичним вихованням.

Інтерес — свідоме вибіркове позитивне відношення до чого-небудь, що спонукає людину проявляти активність для пізнання об'єкта, що її цікавить.

Багаторазове задоволення потреби призводить до поступового згасання мотивації, та чи інша дія перетворюється на звичку.

Звичка — закріплений у житті людини спосіб її поведінки, здійснення якого у певних ситуаціях набирає характеру потреби. Звичці властиве сильне внутрішнє спонукання, схильність до певної дії, вчинку. Затримка в реалізації звички супроводжується негативними емоційними станами.

Формування мотивів відбувається шляхом комплексної реалізації наступних завдань:

1) засвоєння теоретичних відомостей про значення рухової активності для задоволення різних потреб людини; на цій основі усвідомлення мети фізичного виховання та завдань, вирішення яких сприяє її досягненню (всебічний розвиток фізичних якостей, накопичення необхідного рухового досвіду, розвиток психомоторики, вдосконалення форм тіла, теоретична та методична підготовка);

2) вивчення та врахування індивідуальної мотиваційної сфери студентів до занять фізичними вправами при побудові та реалізації занять;

3) задоволення відповідних оперативних потреб студентів на заняттях з фізичного виховання, що вимагає:

- отримання студентами приємного відчуття м'язової втоми. Це вимагає пошуку шляхів забезпечення оптимальної величини фізичних навантажень на організм. Серед них: вибірковий розвиток фізичних якостей; фізіологічно обґрунтована послідовність реалізації різних тренувальних завдань; оптимальна величина та характер фізичних навантажень; раціональна організація діяльності на занятті тощо;

- позитивного емоційного забарвлення занять при вирішенні студентами навчальних та тренувальних завдань заняття (вибір оптимальних методів організації діяльності та належне матеріально-технічне забезпечення занять) та від взаємин з педагогом. Останнє залежить від педагогічної техніки викладача, яка в себе включає: культуру зовнішнього вигляду, навички практичної психології, культуру мовлення;

4) переконання студентів у практичному позитивному впливі раціонально побудованих занять на вирішення специфічних завдань

фізичного виховання. Реалізація цього чинника формування мотивації передбачає організацію ефективної системи оперативного, поточного та кінцевого контролю зрушень у: всебічній фізичній підготовленості; рівні розвитку різних життєво необхідних рухових дій; вдосконаленні різних психомоторних якостей (складових спритності); покращенні форм тіла (раціональна постава, гармонійний розвиток м'язової системи, оптимальність жирової тканини); зміцненні соматичного здоров'я.

Щоб оцінка виконувала функцію чинника формування у студентів мотивації до систематичних занять слід використовувати шкалу, яка є чутливою до дрібних кроків успішної реалізації навчальних та тренувальних завдань.

5) естетичне виховання студентів, що передбачає:

- формування естетичних смаків щодо краси людського тіла з метою критичного ставлення до виправних недоліків власного тіла. Засобами можуть бути досконалі форми тіла спортсменів та експонати мистецтва (скульптури, картини тощо);

- сприймання студентами краси досконалих фізичних вправ з метою вироблення позитивного ставлення до них, а також для вміння самостійно оцінити якість власного виконання вправ, що розучуються.

Естетичне виховання тісно переплітається з позитивними емоціями студентів, що слід враховувати при організації та оформленні занять.

Потрібно наголосити, що ефективне розв'язання вищевказаних завдань не залежить лише від викладача фізичного виховання. Бажаного успіху можна досягти за умови тісної співпраці медпрацівників навчального закладу та керівників факультетів з кафедрою фізичного виховання.

В заключення слід зазначити, що у процесі систематичної реалізації вищевказаних завдань сформується звичка до систематичних занять фізичним вихованням (за механізмом формування умовних рефлексів).

Висновок. Викладене вище дозволяє зробити висновок, що формування стійких мотиваційних установок у студентів до занять фізичним вихованням можна забезпечити шляхом комплексної реалізації охарактеризованих завдань та тісної співпраці усіх учасників педагогічного процесу.

Література

1. *Болюбаши Я.Я.* Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: Навч. посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти. — К.: ВВП «КОМПАС», 1997. — 64с.
2. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543с., ил.
3. *Мосійчук Л.В. Дзюбановський А.Б.* Визначення змісту та структури предмету «фізичне виховання» у вищих педагогічних навчальних закладах відповідно до кредитно-модульної системи підготовки фахівців. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. — Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. — № 12. — С. 174-178.
4. *Положення про організацію навчального процесу в кредитно-модульній системі підготовки фахівців/ Розробники Грубінко В.В., Бабин І.І., Гузар О.В.* — Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В.Гнатюка.
5. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 248 с.

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Мукогоренко Я.С., Лігус С.О.,
Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка

Дана стаття написана з метою ознайомлення з головними проблемами фізичного виховання школярів та можливо прийняття якихось можливих рішень для їх вирішення. В неї освічуються різнобічні проблеми: від рівня освідченості фахівців фізичного виховання до неспроможності влади надати потрібні

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в роботі зміцнення здоров'я дітей є прищеплювання учням стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі і дома. У зв'язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості підлітків.

У зміцненні здоров'я населення, гармонійному розвитку особистості, в підготовці молоді до праці і захисту Батьківщини зростає значення фізичної культури та спорту.

У процесі фізичного виховання школярів вирішуються різноманітні питання: виховуються морально — вольові якості особистості; виробляється необхідність в повсякденних заняттях фізичними вправами; формуються життєвоважливі рухові дії та вміння виконувати їх в різноманітних умовах; розвиваються рухові якості, необхідні в праці та захисті Батьківщини. Але через недостачу часу, який по плану відводиться на фізичне виховання, вирішити ці питання тільки зусиллями школи неможливо. До фізичного виховання підлітка треба підходити творчо, враховуючи індивідуальність кожного. Компонентом всебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання.

Фізичне виховання — система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Історія фізичної культури дає нам знання про причини виникнення і розвитку фізичного виховання, про ті українські національні традиції і звичаї, які пов'язані з використанням засобів фізичної культури у процесі фізичного виховання. Звернемо увагу лише на те, що виникнення фізичного виховання.

Це процес об'єктивний, і вже в первіснообщинному суспільстві воно було всезагальним і обов'язковим.

Система первіснообщинного виховання була добре адаптована до життєвих потреб людини, умов, в яких доводилося жити і діяти молоді. Зона виховувала фізичну силу, витривалість, мужність, характер, почуття, здатність до боротьби з небезпекою, що підстерігала людину на кожному кроці, її вчили битися врукопашну і з засідки.

Уже в первісному суспільстві громадське виховання залишало значне місце самостійності дитини, її майже ніколи не били. Тому з раннього віку, як свідчать історико-педагогічні дослідження, діти, особливо хлопчики, стають значною мірою самостійними: з 3-4 років починають ставити капкани на птахів, вміють керувати човном, в 6-8 — ловлять рибу, полюють, проявляючи при цьому чудову витримку і винахідливість (лежачи на спині, на долоні руки тримають годинами кілька зерен, доки не прилетить птах, аби в цей момент затиснути

його в руці). Велике значення в той час мають ігри. Хлопчики граються у війну, влаштовують змагання. Дітей вчили кидати в ціль, ховатись уміло і непомітно, підкрадатись, міняти місце, добре бігати і стрибати. Дорослих юнаків ставили на відкритому місці й одночасно з чотирьох сторін метали у них тупі стріли, від яких вони повинні були ухилитися. З малих літ дітей привчали і до лука. До 13-14 років більшість юнаків ставали самостійними мисливцями, які не боялися виступити навіть проти великого звіра.

З точки зору специфічних функцій у фізичному вихованні розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту та сприяння розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Ця сторона фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей у життєдіяльності.

Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини.

Узагальнюючи все вищесказане, ми можемо зробити висновки, що фізична культура та фізичне виховання — це перша невід'ємна частина виховання школярів на сучасному етапі. І тепер, коли у дітей є бажання ставати здоровою нацією, постають другі перешкоди на путі повноцінних занять фізичною культурою.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ 16 — 17 РОКІВ

Огарь Г.О., Ласиця В.І.,
Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди

Актуальність дослідження. Формування гармонійної особистості в умовах середніх навчальних закладів великою мірою

залежить від фізичного виховання. Займаючись фізичною культурою людина привчається свідомо впливати на стан свого здоров'я, набуває впевненості в своїх силах, стає більш активною сповнюється почуттям власної гідності.

Останнім часом все більшої популярності серед молоді набувають заняття атлетичною гімнастикою. У зв'язку з цим ми вирішили провести дослідження метою якого було виявити вплив застосування засобів атлетичної гімнастики на загальну фізичну підготовленість юнаків 16—17 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити за літературними даними та результатами узагальнення практичного досвіду особливості фізичної підготовки у юнацькому віці, а також особливості методики силового тренування засобами атлетичної гімнастики.

2. Дослідити вплив занять атлетичною гімнастикою на динаміку загальної фізичної підготовленості юнаків 16—17 років.

3. Визначити ефективність занять з застосуванням засобів атлетичної гімнастики.

Для вирішення завдань дослідження використовувались такі методи:

1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент з застосуванням педагогічних тестів.
4. Методи математичної статистики.

Об'єкт дослідження — фізична підготовка юнаків.

Предмет дослідження — динаміка фізичної підготовленості старших школярів під впливом занять атлетичною гімнастикою за індивідуальними планами.

Організація дослідження. Для проведення дослідження було створено експериментальну і контрольну групи з учнів профтехучилища. Юнаки експериментальної групи тренувалися в групах атлетичної гімнастики за індивідуальними планами, які були складені окремо для кожного з учнів з урахуванням індивідуальних особливостей фізичної підготовленості.

Юнаки контрольної групи відвідували факультативні заняття з загальної фізичної підготовки, в яких після короткої довільної розминки застосовувались, у першій половині тренування — спортивні

ігри (баскетбол, мініфутбол), а у другій половині — вправи на гімнастичних снарядах та тренажерах.

Педагогічний експеримент тривав 6 місяців.

На початку і наприкінці експерименту були проведені тестування піддослідних обох груп з використанням тестів, які характеризують загальну фізичну підготовленість. Після того результати динаміки фізичної підготовленості юнаків були порівняні за допомогою методів математичної статистики.

Висновки

1. Заняття силової спрямованості з застосуванням засобів атлетичної гімнастики слід розглядати як один з шляхів підвищення ефективності системи фізичної підготовки юнаків 16—17 років.

2. Результати дослідження свідчать про ефективний вплив занять з застосуванням засобів атлетичної гімнастики переважно на розвиток силових якостей.

Під впливом експериментальної програми з застосуванням засобів атлетичної гімнастики значно зросли показники максимальної сили, швидкісно-силові якості (особливо вибухова сила) і силова витривалість.

3. Через обов'язкове включення в програму вправ на розвиток гнучкості відмічаються позитивні зрушення і в динаміці цієї рухової якості

4. Методика фізичної підготовки з застосуванням засобів атлетичної гімнастики має недоліки — недостатній розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей. Тому в методику занять спрямованих на загальну фізичну підготовку поруч з силовими вправами обов'язково необхідно включати вправи, які б вдосконалювали витривалість та координаційні здібності юнаків.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К., 2002.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. — М., 1980.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
4. Романовский В.Е., Руденко Е.И. Бодибилдинг для всех. — Фенікс, 2001.
5. Смирнов И. Бодибилдинг. — М.: АСТ, 2002.
6. Спортивная метрология / Под ред. В.М.Зацюрского. — М., 1982.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОЛЬОРОВОГО ЧИННИКА В ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ

Озерова О.А.,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

Вступ. Вирішення завдань спортивного удосконалення в спортивному плаванні на сьогоднішній день потребує пошук та впровадження у загальну систему підготовки плавців нових, ефективних й водночас простих і зручних підходів, що сприятимуть більш повному розкриттю їхніх можливостей для досягнення високої результативності та без заподіяння шкоди здоров'ю [2, 4, 5].

У статті розглянуто питання використання у загальній системі підготовки плавців кольору — як одного з чинників зовнішнього середовища, увага до якого завжди була недостатньою, а застосування на практиці — мінімальним.

Об'єктивні аспекти кольорового зору вивчаються фізичною оптикою, суб'єктивні — фізіологією та психологією кольорового сприйняття. Одною з головних перешкод на шляху до розвитку наукової теорії про взаємозв'язок кольору і психіки людини, у тому числі і спортсменів, є недостатність обґрунтованих знань [3, 5, 6]. Як світло проходить крізь тіло, а також як саме кольоровий спектр впливає на організм людини — усе це на сьогоднішній день дуже актуально. В спортивному плаванні ця проблема також викликає інтерес та потребує свого вирішення.

Мета роботи — дослідити можливість використання кольорового чиннику у процесі підготовки плавців з урахуванням їх кваліфікації та дистанційної спеціалізації.

Завдання дослідження — простежити яке саме значення та вплив мають кольори у плавців різної кваліфікації та дистанційної спеціалізації.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; тестування.

Організація дослідження. Серед плавців, які тренувалися на базі Київського національного університету будівництва і архітектури (60 хлопців віком від 10 до 12 років, що відповідають II і III етапу багаторічного удосконалення та 40 юнаків (до 18 років), кваліфікацією від 1 розряду до Майстра Спорту України), було проведено спеціаль-

не тестування із застосуванням кольору. Дослідження відбувалися у процесі тренувань на протязі року та підчас змагань.

Підготовка до тесту. Зробити картки середнього розміру (6×8 см) різних кольорів, що відповідають сонячному спектру. Кольори повинні бути яскраві та привабливі на вигляд, до того ж їх може бути не сім, а більше. Тобто можна додати деякі відтінки, але так, щоб вони вписувалися у загальну картину. Розкласти ці картки перед спортсменом, який проходить тестування.

Завдання тестування. Кожному плавцю пропонується не вагаючись вибрати 2-3 картки, які більш усього йому до вподоби. Так само спортсмен обирає 2 картки, кольори яких його дратують та викликають неприємні асоціації.

Мета тестування. Враховуючи обрані кожним спортсменом кольори, яким він надає перевагу і які характеризують тип його темпераменту (за даними спеціальної літератури), визначити схильність його роботи на короткі або довгі дистанції. Для плавців більш високої кваліфікації — визначити найбільш притаманну для кожного з них лінію тактичної поведінки на змаганнях.

Результати тестування. Плавці, що надають перевагу:

- Червоному та помаранчевому кольорам, характеризуються холеричним типом темпераменту; здатністю до швидкісної витривалості та, відповідно, схильністю до спринтерських дистанцій (50 і 100 м).
- Жовтому (у деяких випадках помаранчевому, коричневому і зеленому) — сангвінічним; здатністю до прояву максимальної сили м'язів та плаванням на дистанції 200 м.
- Жовто-зеленому, синьому і навіть фіолетовому — флегматичним; здатністю до гнучкості та схильністю до дистанцій — 200 та 400 м.
- Переважно синьому, синьо-зеленому, темно-фіолетовому — меланхолічним; здатністю до координаційних можливостей та спеціалізованих сприйнятів та схильністю до стаєрських дистанцій (400 м та 1500 м).

Для достовірності показників та уникнення впливу різних ендогенних або екзогенних чинників на стан спортсменів, краще проводити тестування на початку тренування. До того ж, тестування потрібно проводити не відразу, а частково, за кожним з представлених у таблиці підрозділів окремо, враховуючи емоційний та фізіологічний стан спортсменів

Результати дослідження:

1. Використання в спортивному плаванні кольорового чиннику має практичне значення.

2. Як показали результати тестування, вплив і значення кольорів у плавців різної кваліфікації та дистанційної спеціалізації проявляється неоднаково: на попередніх етапах багаторічного удосконалення, кольоровий чинник виступає переважно як показник схильності плавців до плавання на спринтерських або стаєрських дистанціях та сприяє розвитку фізичних якостей та спеціальних умінь; на останніх етапах багаторічного удосконалення колір відіграє роль у визначенні найбільш притаманної для кожного плавця тактичної поведінки у процесі змагань та під час виконання тренувальних завдань.

3. За допомогою кольорів можна визначити окремі недоліки у рівні техніко-тактичної та психологічної підготовленості спринтерів і стаєрів.

Таким чином, доцільне використання кольорового чиннику у процесі підготовки плавців різного рівня кваліфікації та спеціалізації, надасть змогу індивідуалізувати та раціоналізувати тренувальний процес. При цьому важливо не тільки орієнтуватися на вже отримані результати дослідів, але й продовжувати власні спостереження, до того ж враховувати й інші чинники, від яких залежить успіх тренувальної роботи.

ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ЗАСОБІВ У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Раєвський Р.Т., Смолякова І.Д.,
Одеський національний політехнічний університет

Одним з найефективніших засобів зміцнення і збереження здоров'я студентської молоді нашої країни є залучення її до здорового способу життя (ЗСЖ), компонентами якого є: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність, дотримання правил особистої гігієни, психогігієни і відмова від шкідливих звичок.

Разом з тим, нашими дослідженнями встановлено, що регулярно дотримуються ЗСЖ тільки трохи більше третини студентів (рис. 1).

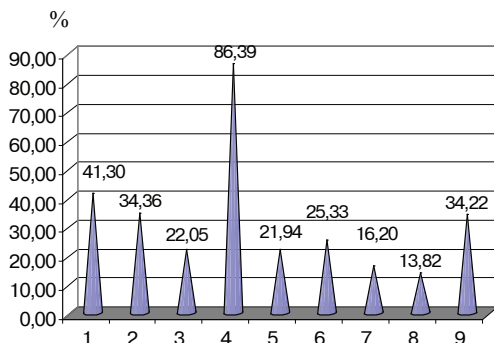


Рис. 1. Регулярне використання дієвих оздоровчих компонентів способу життя студентами вузів України: 1 — раціональна праця; 2 — раціональне харчування; 3 — добовий режим; 4 — дотримання особистої гігієни; 5 — раціональна рухова активність; 6 — загартовування; 7 — психогігієна; 8 — шкідливі звички; 9 — сумарно всіх компонентів

Практика вузівської освіти дозволяє передбачати важливу роль у формуванні ЗСЖ студентів занять фізичним вихованням і спортом.

На жаль методика цього процесу розроблена у теперішній час поки що недостатньо.

У нашій роботі ми поставили за мету виправити цей недолік.

У системі формування здорового способу життя, що розробляється, у процесі фізичного виховання важливе місце нами було відведено використанню комп'ютерних засобів, застосуванню яких у навчальному процесі, починаючи з 80-х років минулого століття, надається велике значення.

Метою нашої роботи було експериментальне обґрунтування ефективності концепції формування в процесі фізичного виховання, здійснюваного в нефізкультурних вузах, здорового способу життя (ЗСЖ) студентів з використанням комп'ютерних технологій.

Для реалізації цієї мети на базі Одеського національного політехнічного університету було організовано порівняльний педагогічний експеримент, що припускав при навчанні студентів ЗСЖ активне використання на навчальних заняттях і при виконанні домашніх завдань комп'ютерних засобів. Ці засоби використовувалися у таких напрямках: розвитку мотивації до ЗСЖ; представлення студентам інформації, що відбиває зміст технології ЗСЖ; моделювання індивиду-

альних компонентів ЗСЖ; контролю рівня знань і умінь в галузі ЗСЖ; діагностики дієздатності студентів, що є наслідком способу життя.

У результаті було встановлено, що з числа студентів експериментальних груп за час експерименту (протягом одного навчального року) залучилися до раціональної праці, раціонального харчування, дотримання правил особистої гігієни і психогігієни, раціональної рухової активності і відмовилися від шкідливих звичок у середньому значно (на 7,54 %) більше студентів, ніж у контрольних групах, де навчання ЗСЖ велося без застосування комп'ютерних засобів (табл. 1).

У студентів експериментальних груп виявилися і більш високими основні показники дієздатності: рівень здоров'я, працездатності і фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 1

Порівняльні дані регулярного використання оздоровчих компонентів способу життя студентами експериментальної (240 чол.) і контрольної (200 чол.) груп на початку і в кінці експерименту, %

Оздоровчі компоненти способу життя	На початку експерименту			В кінці експерименту		
	експериментальна група	контрольна група	Різниця	експериментальна група	контрольна група	Різниця
1. Раціональна праця	35,54	35,58	0,04	44,29	38,75	5,54
2. Раціональне харчування	34,48	35,75	1,27	43,30	38,53	4,77
3. Добовий режим	20,10	20,00	0,10	30,05	23,88	6,17
4. Особиста гігієна	81,54	82,21	0,67	90,51	84,64	5,87
5. Раціональна рухова активність	20,02	20,22	0,20	31,57	22,05	9,52
6. Загартовування	25,53	25,87	0,34	38,70	29,97	8,73
7. Психогігієна	10,33	11,00	0,67	18,47	12,42	6,05
8. Відмова від шкідливих звичок	80,13	81,33	1,20	94,73	80,16	14,57
РАЗОМ:	38,49	39,01	0,52	48,95	41,41	7,54

Таблиця 2

Показники дієздатності студентів експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп на початку і в кінці експерименту і різниця між ними

Показники дієздатності	На початку експерименту			В кінці експерименту			Збільшення (приріст) результатів		
	ЕГ	КГ	Різниця	ЕГ	КГ	Різниця	ЕГ	КГ	Різниця
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Визнали себе практично здоровими	43,33	40,50	0,17	77,50	49,50	28,00	33,17	9,50	23,67
Жодного разу не хворіли	20,42	21,00	0,58	34,16	24,00	10,16	13,74	3,00	10,74
Мали високий адаптаційний потенціал	77,08	77,00	0,08	99,17	86,50	12,67	22,42	9,50	12,92
Мали 1-2 рівень здоров'я за В.П. Войтенком	41,25	40,00	1,25	75,75	46,00	31,75	34,50	6,00	28,50
Відмітили високу фізичну працездатність	31,75	30,50	1,25	83,33	59,50	23,83	51,58	29,50	22,08
Виконали державні тести і нормативи фізичної	34,17	33,50	0,67	60,83	48,00	12,83	26,66	14,50	9,33
Оцінили фізичну готовність до майбутньої професійної діяльності як високу	31,33	30,00	1,33	64,17	54,50	9,67	32,84	24,50	8,34
Встигали на 4 і 5 балів	30,00	29,50	0,50	42,25	32,00	10,25	11,25	0,50	10,75

На підставі проведених досліджень можна зробити висновок, що формування ЗСЖ на заняттях фізичним вихованням з використанням комп'ютерних засобів є ефективним способом залучення студентів до його компонентів і підвищення їх дієздатності. І цей метод слід широко рекомендувати для практики вузівської освіти.

БІБЛІОТЕКИ ВНЗ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Свістельник І.Р.,
Львівський державний університет фізичної культури

Мета дослідження — дослідити формування бібліотек ВНЗ фізкультурного профілю та визначити їхню роль в інформаційному забезпеченні вищої фізкультурної освіти.

Результати дослідження. Бібліотеки ВНЗ фізкультурного профілю формувалися разом з інститутами фізичної культури. Перша бібліотека вищої фізкультурної освіти почала функціонувати у Державному центральному інституті фізичної культури (ДЦІФК) у Москві, який був заснований 29 травня 1918 року як Московський інститут фізичної культури, а з 1 грудня 1920 року отримав статус державного і центрального. До фондів бібліотеки було передано книги Вищих фізкультурних курсів, які працювали у Москві до революції 1917 року. Початковий книжковий фонд налічував лише 2 тис. примірників і до 1934 року збільшився до 60 тис. примірників. 1941 року частина бібліотеки була евакуйована у м.Свердловськ, де перебувала до 1943 року. Після повернення до Москви бібліотека відроджувала свою діяльність, як, зрештою, відроджував діяльність і інститут. У 50-х роках до фонду бібліотеки ДЦІФК було передано 21 тис. примірників видань з бібліотеки Московського міського педагогічного інституту фізичного виховання, а 1958 року вперше був виданий бібліографічний покажчик науково-дослідних та науково-методичних праць професорсько-викладацького складу інституту, опублікованих за період 1920—1957 років. У 60-х роках бібліотека видала 2-ге видання покажчика, до якого увійшли праці професорсько-викладацького складу інституту за 1920—1960 рр.

Другою за значенням бібліотекою вищої фізкультурної освіти стала бібліотека Інституту фізкультурної освіти ім. П.Ф.Лесгафта, який був утворений 1919 року, а з 1930 року став Державним інститутом фізичної культури ім. П.Ф.Лесгафта (ДІФК ім.П.Ф.Лесгафта). Цей інститут був створений на базі Вищих курсів вихователів та керівників фізкультурної освіти, організованих з ініціативи П.Ф.Лесгафта, тому бібліотека формувалася у процесі функціонування курсів і складалася з колекції книг Санкт-Петербурзької біологічної лабораторії, яку заснував П.Ф.Лесгафт 1872 року. Ця колекція була першою доступною читачам курсів літературою з питань фізичного виховання, освіти, а також біології та анатомії. До колекції також увійшли книги самого П.Ф.Лесгафта та його учнів. Ці видання і сьогодні зберігаються у фондах бібліотеки. З кожним роком бібліотека збільшувала кількість надходжень і 1940 року мала книжковий фонд кількістю 150 тис. примірників. Бібліотека ДІФК ім.П.Ф.Лесгафта у передвоєнні роки вважалася найбільшою бібліотекою з фізичної культури та спорту у СРСР. 1988 року вона отримала статус Республіканської науково-методичної бібліотеки з фізичної культури та спорту.

Україна формує інформаційне забезпечення галузі фізичної культури і спорту на базі бібліотек ВНЗ фізкультурного профілю: Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВіСУ), Львівського державного університету фізичної культури (ЛДУФК), Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (ДДІФКіС), Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту (ДДІЗФВіС), Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК). У сучасних умовах якість інформаційної діяльності кожного вищого навчального закладу визначається ефективністю використання інформаційного потенціалу, а також рівнем розвитку інформаційної інфраструктури. Кожний ВНЗ фізкультурного профілю відповідно до своїх пріоритетів визначає напрямки інформаційної діяльності. Окрім традиційних завдань примноження навчальних, наукових і фахових зібрань, актуальними на сучасному етапі є завдання організації формування та подання інформації, її накопичення та збереження. Сучасна інформаційна діяльність кожного ВНЗ фізкультурного профілю складається з процесів формування масивів навчальних, наукових інформаційних ресурсів, накопичення вітчизняної фахової інформації, обґрунтованого відбору одиниць сучасної наукової інформації, створення відповідно до потреб сьогодення системи інформаційної забезпечення навчально-тренувального процесу та науково-дослідної роботи необхідною науково обґрун-

тованою інформацією. Інформатизація, яка активно провадиться у ВНЗ фізкультурного профілю України, дає змогу створити оптимальні умови для задоволення інформаційних запитів завдяки новій технологічній основі формування і використання інформаційних видань. Електронний каталог з 2005 року активно створює НУФВіСУ [3]; ЛДУФК з 2003 року надає можливість студентам та викладачам користуватися електронними картотеками та науково-тематичними покажчиками [4]. Над створенням електронної інформації працюють і інші бібліотеки ВНЗ фізкультурного профілю України.

Література:

1. *Киевский инфизкульт*: годы и люди / под ред. В.Н.Платонова. — К. : Здоров'я, 1990. — С. 95.
2. *Новітня історія України*: імена, звершення, творчість. — Вип. 2. — К., 2004. — 255 с.
3. *Бібліотека* Національного університету фізичного виховання і спорту України. — Режим доступу: <http://www.uni-sport.edu.ua>
4. *Львівський державний університет фізичної культури*. — Режим доступу: : <http://www.infiz.lviv.ua>

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА АНАЛІЗІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧЕМПІОНІВ УКРАЇНИ ДО 13 РОКІВ

Серета В. В.,
Харківська державна академія фізичної культури

Актуальність. Одним з засобів фізичного виховання школяра молодшого віку є дзюдо. Цей вид спорту в комплексі з іншими видами різнобічної діяльності ефективно впливає на фізичний розвиток учня.

Як основний метод вдосконалення спортивної майстерності юних борців останнім часом частіше за все використовується моделювання різних сторін єдиноборства, на базі чого розробляються спеціальні тренувальні завдання.

Для успішного управління тренувальним процесом і відбору перспективних спортсменів будуються моделі стану спортсменів, готових до досягнення високих спортивних результатів, порівняння

«моделі сильного спортсмена» із станом спортсмена дозволяє раціонально управляти його підготовкою (побудувати програму тренування і корегувати її).

Об'єкт дослідження — змагальний та навчально-тренувальний процес підготовки дзюдоїстів до 13 років.

Предмет дослідження — технічна підготовленість юних спортсменів.

Мета дослідження — розробити технологію вдосконалення технічних дій юних дзюдоїстів, що заснована на побудові групових моделей змагальної діяльності.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, педагогічні спостереження, моделювання, аналіз відео матеріалів та змагальної діяльності борців, хронометрування, математична статистика.

Результати дослідження. Постійне змінення правил змагань спонукає тренерів до оновлення модельних характеристик. Кардинальне змінення модельних характеристик відбувається на основі змінення правил змагань. У 2003 році національною федерацією дзюдо України було прийнято змінити правила змагань для юнаків та дівчат до 13 років. За новими правилами спортсменам заборонялося проводити прийоми в стійці і в партері, які могли призвести до травмування одного зі спортсменів.

Нами розроблено і запропоновано використовувати для підготовки юних спортсменів модельні характеристики сильніших борців їхнього віку. Так як перші змагання всеукраїнського рівня проходять у дітей до 13 років, то слід фіналістів цих змагань брати за модель.

Проведений аналіз отриманих результатів технічної підготовленості дзюдоїстів переможців фінальної частини Першості України 2006, 2007 рр. серед юнаків та дівчат до 13 років дозволив розробити теоретичну модель технічних дій. До теоретичної моделі технічної підготовленості дзюдоїстів увійшли лише ті показники, які повністю розкривали технічну підготовленість спортсменів. Ми вважаємо, що такими показниками є: інтервал успішної атаки, кількість атак за хвилину, ефективність виконання технічних дій (%), кількість варіантів технічних дій в стійці, найбільш результативні прийоми у стійці, середній час двобою (с), дострокова перемога двобою (іппоном) (%), оптимальний час виконання прийому (с).

Виходячи з вище перерахованого і за допомогою аналізу теоретичної моделі технічної підготовленості дзюдоїстів ми розробили практичні рекомендації до тренування юних дзюдоїстів.

Ми вважаємо, що для досягнення найбільш ефективної технічної майстерності слід більшу увагу приділяти підготовці насамперед боротьби в стійці при цьому використовувати учікомі та учбові сутички. Учікомі — це багатократне повторне виконання одного і того ж прийому по фазах на нерухомому і рухомому партнерові. У учікомі борець уточнює фази виконання прийому, удосконалює координацію рухів, виправляє технічні помилки. Прийоми в учікомі закріплюються поступово. Прийоми, відпрацьовані в учікомі, удосконалюються в конкретно обумовлених динамічних ситуаціях або змодельованих учбових сутичках.

У числі інших найбільш корисних вправ для розвитку техніки юних дзюдоїстів слід назвати прості види боротьби і ігри з елементами опору: боротьба за набивний м'яч, «півнячий бій», боротьба за захоплення тулубу, рук, ніг, шиї, боротьба ногами, лежачи на спині, і тому подібне. Особлива цінність цих вправ, а також боротьби грудьми або спиною, боротьби в крузі, боротьби за територію і тому подібне полягає в тому, що при їх виконанні сила виявляється в тих же положеннях, що і в змагальних сутичках борців. Це дозволяє одночасно вирішувати завдання технічної і фізичної підготовки.

Для більш ефективного тренувального процесу ми розробили на основі отриманої інформації мезоцикл. За допомогою складеного мезоциклу нами було проведено педагогічний експеримент з метою перевірки основних ідей роботи і порівняння розробленої методики підготовки спортсменів з традиційною. В цілому ж, можна констатувати наступне: моделювання рухової діяльності за допомогою спеціального комплексу тестів сприяє підвищенню спеціальної витривалості, що позитивно відбивається на ефективності їх змагальної діяльності.

Аналізуючи результати проведеного експерименту можна констатувати наступне. Виділення базових технічних дій і ситуацій, в яких вони проводяться, дозволило більш акцентовано моделювати змагальну діяльність борців, проводити учбово-тренувальний процес наочніше і ефективніше. Внаслідок цього спортсмени почали не тільки частіше атакувати, але і виконувати прийоми ефективніше.

Таким чином, проведений експеримент дозволив виявити високу ефективність цілеспрямованої тренувальної роботи з використанням розроблених моделей базових технічних дій в найбільш типових ситуаціях змагальної діяльності борців.

ВІКОВА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Титаренко А.А.,
Харківський національний педагогічний
університе імені Г.С. Сковороди

Дослідженню розвитку окремих компонентів рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку присвячено багато робіт. Особлива увага приділяється розвитку точних рухів, координації, загальній витривалості. Дослідники розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в аспекті становлення рухової функції.

Однак, відсутні системні оцінки силових здібностей дітей молодшого шкільного віку. Спостерігаються протиріччя між оцінкою окремого показника і багатомірною суттю рухової підготовленості.

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

Предмет дослідження — основні характеристики розвитку сили у хлопчиків молодшого шкільного віку, а саме:

- вікові зміни силового хисту;
- структура силової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку.

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

У зв'язки з метою дослідження в роботі вирішувалися наступні задачі:

1. Визначити вікові зміни силової підготовленості хлопчиків 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

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Проведення тесту. Учасник тестування приймає положення упору лежачи: руки випрямлені, на ширині плечей пальцями вперед,

тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів спираються об підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Тест 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість

Обладнання. Паралельні бруси, секундомір.

Проведення тесту. Учасник тестування набирає положення упору, руки випрямлені, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою «Можна!» учасник починає максимально швидко з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Час виконання завдання.

Тест 3. З положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.

Обладнання. Секундомір, гімнастичні мати.

Проведення тесту. Учасник тестування лягає спиною на гімнастичний мат, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями — 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'ятки торкались опори. Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками гімнастичного мата. Протягом 30 с він повторює вправу з максимальною частотою.

Результат. Кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 30 с.

Тест 4. З положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с.

Обладнання. Секундомір, гімнастичний мат.

Проведення тесту. Учасник тестування із вихідного положення лежачи на череві руки за головою, пальці з'єднані за командою «Марш» піднімає тулуб угору.

Результат. Кількість підйомів тулуба угору за 10 с.

Тест 5. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Проведення тесту. Учасник тестування стає носками перед лінією, поштовхом ніг і змахом рук — стрибає вперед якомога далі.

Результат. Дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Результати тестування наведені в таблиці. Аналіз показав, що хлопчики третього класу показують кращі результати, ніж хлопчики другого класу за комплексом запропонованих тестів.

Таблиця 1
Результати тестування силової підготовленості хлопчиків 2—4 класів

№ з/п	Тест	2 клас	3 клас	Різниця (2 і 3 класи)	4 клас	Різниця (3 і 4 класи)
1	Тест 1	12,43±3,93	18,54±6,66	p<0,05	16,03±6,73	p>0,05
2	Тест 2	3,14±0,56	2,41±0,37	p<0,05	3,08±0,82	p<0,05
3	Тест 3	16,26±2,4	18,73±3,17	p<0,05	18,74±4,41	p>0,05
4	Тест 4	10,87±2,94	11,96±1,64	p<0,05	11,56±1,42	p>0,05
5	Тест 5	123,65±12,49	137,96±8,79	p<0,05	137,21±12,39	p>0,05

За показниками тестування результати хлопчиків третього класу мало відрізняються від результатів, які показали хлопчики четвертого класу (p>0.05)

Таким чином, у молодшому шкільному віці піддається розвитку відносна і швидкісна сила.

МОДЕЛЮВАННЯ НОРМАТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Худолій О.М.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Однією з умов ефективного планування навчально-тренувального процесу є наявність нормативів тренувальних навантажень.

З поняттям норматив тісно зв'язані норма і нормативні показники. Норматив є похідною від вищезгаданих понять. У контексті впливу тренувальних навантажень під *нормою* розуміється коливання функціонального стану юних спортсменів, що забезпечує поступальне

підвищення майстерності і негативно не впливає на здоров'я юних гімнастів.

Норма функціонального стану юного спортсмена динамічна й у залежності від стажу занять, ступеня тренуваності може змінюватися. Для визначення норми досліджується динаміка функціонального стану після різних варіантів навантажень і будується графік розподілу результатів, теоретичні точки якого мають колоколоподібну форму. Зона норми знаходиться в межах $X \pm s$.

Нормативні показники тренувальних навантажень характеризують спосіб і величину впливу фізичних вправ на організм, а також допустимий діапазон їхньої мінливості. Виділяються показники, що характеризують педагогічну і фізіологічну сторони навантаження. *Педагогічна сторона навантаження*: обсяг виконання вправ, загальний час роботи, інтервал відпочинку між підходами; перераховані показники легко вимірні і на їхній основі можуть бути отримані усі відомі в гімнастиці параметри тренувальних навантажень. *Фізіологічна сторона навантаження*: зміна латентного часу рухової реакції, помилки в керуванні рухами, максимальної сили різних груп м'язів, систолічного показника, індексної оцінки ортостатичної проби.

Нормативи тренувальних навантажень виступають як орієнтири, виконання яких забезпечує досягнення конкретного результату; вони вказують, скільки потрібно виконати вправ для рішення поставленої задачі. Очевидно, що норматив навантаження охоплює такий діапазон мінливості кількості виконаної роботи, що буде викликати як поліпшення, так і погіршення стану організму юних спортсменів у діапазоні норми. У зв'язку з цим, зміна показників функціонального стану в межах від $X-1s$ до $X-0,5s$ характеризує навантаження як велике; від $X+1s$ до $X+0,5s$ — як мале; у межах $X \pm 0,5s$ — як середнє.

Так як норматив призначений для рішення конкретного завдання, то виділяється наступна спрямованість тренувальних навантажень: 1) навантаження, що забезпечують оптимальні умови для навчання рухам юних спортсменів; 2) навантаження, що забезпечують оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи юних спортсменів; 3) навантаження, що забезпечують умови для підвищення функціонального стану серцево-судинної системи юних спортсменів; 4) силові навантаження.

Таким чином, експериментальної розробки вимагає алгоритм отримання нормативних показників навантажень і програмне забезпечення їх розрахунку для юних гімнастів.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Роботу виконано згідно теми НДР кафедри ТМФВ Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Мета роботи — експериментально розробити алгоритм отримання нормативних показників навантажень і програмне забезпечення їх розрахунку для юних гімнастів.

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

Застосування системного підходу дозволило виявити інтегративні, системні характеристики об'єкта дослідження. Визначити завдання, які повинні бути сформульовані в процесі розробки алгоритму і програмного забезпечення для розрахунків тренувальних навантажень у юних гімнастів.

Результати дослідження і їх обговорення. У результаті системного аналізу виявлено:

- дослідженню підлягають такі об'єкти:
 - вплив різних режимів роботи на зміну показників підготовленості юних спортсменів;
 - оптимальний крок приросту показників ефективності;
 - режим роботи, який забезпечує оптимальний приріст ефективності;
- алгоритм отримання нормативних показників включає:
 - збір інформації;
 - зберігання інформації;
 - представлення інформації;
 - переробку інформації;
 - інтерпретацію отриманих результатів.

Висновки

1. Розроблений алгоритм розрахунку нормативних навантажень для юних гімнастів 7—13 років.
2. На основі алгоритму створений комплекс програмних засобів розрахунку нормативних показників навантаження для юних гімнастів 7—13 років.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ОРГАНІЗМУ 6—10 РОКІВ

Черненко С. О.,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

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

Анатомо-фізіологічним особливостям дітей молодшого шкільного віку приділяли увагу багато провідних вчених (А. А. Маркосян, 1974; А. Д. Дубогай, 1991; А. С. Солодков, Е. С. Сологуб, 2001 і ін.). Автори відзначають, що саме в цей віковий період змінюються пропорції тіла, відбуваються ріст, збільшення маси тіла, окружності грудної клітки.

Важливим фактором в оцінці фізичного розвитку й здоров'я є визначення особливостей формування росту — вагових характеристик з урахуванням віку й статі дітей молодшого шкільного віку

На сьогоднішній день неоднозначними є думки серед провідних учених і дослідників щодо питання визначення домінанти (вік або стать), що впливає на зміни в антропометричних показниках дітей. Так, наприклад, С. В. Цвек (1979), В. Г. Савка й ін. (2005) підкреслюють, що в дітей молодшого шкільного віку чіткої різниці між хлопчиками й дівчатами в довжині й масі тіла не відзначається. М. О. Носко (2002) відзначає, що до 9 років процес росту в дівчат і хлопчиків однаковий. Ю. С. Єрмолаєв (1985); О. М. Микитюк, С. І. Данильченко (2003) вважають, що до 10 років статевих особливостей темпів росту й маси тіла в хлопчиків і дівчат майже немає. З результатів досліджень, проведених С. І. Марченко (2008), видно, що в період з 7 до 10 років немає значних відмінностей стосовно приросту тотальних величин (росту, маси, окружності грудної клітки) у фізичному розвитку хлопчиків і дівчат.

Дещо інше стверджують ряд дослідників щодо наявних у процесі онтогенезу статевих розходжень у дітей молодшого віку в антропометричних показниках. Так, А. А. Маркосян (1974) указує, що від

7 до 11-12 років темп приросту в дівчат трьох розмірів тіла (зріст, вага, окружність груднини) трохи вищий, ніж у хлопчиків. З результатів досліджень, проведених В. П. Гавриш, Г. А. Литовченко (2004), видно, що у віковий період від 7 до 9 років виявлена деяка перевага хлопчиків за показниками довжини й маси тіла ($P < 0,5 \pm 0,05$). Результати досліджень, проведених В. А. Кашубою (1999), К. Сергієнко, О. Тишко (2004), Я. Кравчук (2006), свідчать, що хлопчики або дівчата мають у певний віковий період деяку перевагу щодо приросту тіла по відношенню один до одного.

У сучасній літературі (Г. Л. Єрмолаєв (1985), Ю. С. Апанасенко (1998) і ін.) показники фізичного розвитку прийнято виділяти за такими ознаками: соматометричні (довжина тіла стоячи й сидячи, маса тіла, окружність грудей і ін.), фізіометричні (ЖЄЛ, сила кисті, станова сила) і соматоскопічні (форма хребта, грудної клітки, ніг, постава, розвиток мускулатури й статеве дозрівання). Саме за цими величинами можливо оцінити рівень фізичного розвитку дитячого організму.

А. Г. Хрипкова (1990), А. Д. Дубогай (1991) пропонують оцінювати фізичний розвиток за спеціально складеними оцінними таблицями з урахуванням маси тіла, окружності грудей, росту. З урахуванням даних цих авторів ми склали зведені таблиці, за допомогою яких виконаний порівняльний аналіз, що дозволяє виявити розходження у фізичному розвитку дітей 6-10 років.

У зв'язку з цим актуальним є вивчення особливостей фізичного розвитку дітей 6-10 років.

Мета дослідження — визначити особливості фізичного розвитку дітей 6-10 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичного розвитку дітей 6-10 років, індекс фізичного розвитку (ІФР).
2. Визначити особливості фізичного розвитку хлопчиків та дівчат молодшого шкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань було проведено тестування. Реєструвалися такі показники учнів: ріст, маса, окружність грудної клітки у фазі паузи, вдиху, видиху, життєва ємність легенів (ЖЄЛ) і кистьова динамометрія. У тестуванні взяли участь 390 школярів: 90 учнів 1-го класу, 102 — 2-го класу, 93 — 3-го класу, 105 — 4-го класу.

Методика дослідження припускала визначення віку за схемою Т. Ю. Круцевич (1999) і використання методів стандартів, спіромет-

рії, динамометрії, індексів. Подальші результати дослідження оброблялися методом математичної статистики.

Результати аналізу фізичного розвитку показали, що в хлопчиків 6-7 років не відбувається змін, у дітей 7-9 років спостерігаються значні зміни за показниками, що вивчалися. У цей віковий період екскурсія грудної клітки не змінюється. Хлопчики 9-10 років істотно відрізняються за показниками довжини тіла, динамометрії правої й лівої руки. У дівчат 6-7 років відбуваються зміни по росту тіла, ЖЕЛ, за показниками динамометрії правої й лівої руки. У дівчат 7-9 років спостерігаються зміни за показниками, що вивчалися, тільки в період 8-9 років, грудна клітка у фазі видиху не змінюється. У дівчат 9-10 років не спостерігаються зміни за всіма показниками, крім динамометрії лівої руки

Порівняльний аналіз середніх величин приросту розмірів тіла (ріст, маса, окружність грудей) показує, що у віці 6-10 років немає значних відмінностей у процесі фізичного розвитку між хлопчиками й дівчатами. Це збігається з висновками в роботах С. В. Цвека (1979), Ю. С. Єрмолаєва (1985), М. О. Носко (2002), О. М. Микитюка, С.І. Данильченка (2003), В. Г. Савка й ін.(2005) і результатами дослідження С. І. Марченко (2008).

У цей віковий період у хлопчиків спостерігається підвищення ЖЕЛ і показників динамометрії правої й лівої руки стосовно дівчат. Протягом усього досліджуваного періоду середньостатистичні показники ЖЕЛ збільшуються в хлопчиків з 1375 см³ у 6 років до 1931,03 см³ у 10 років, а у дівчат з 1175 см³ у 6 років до 1886,67 см³ у 10 років. Отримані величини збігаються з даними А. А. Маркосян (1974), В. Г. Савка і ін. (2005)

У період молодшого віку протягом навчання в школі поступово збільшується кількість дітей, які мають вищий за середній й високий рівень фізичного розвитку, відповідно до кількісної величини ІФР (А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан (1989), А. Д. Дубогай (1991)).

Висновки

1. У період молодшого шкільного віку відбуваються кількісні і якісні перетворення, що виражаються в збільшенні маси й довжини тіла, окружності грудної клітки, ЖЕЛ, сили рук. У зв'язку з цим слід зазначити, що процес росту послідовно рівномірний у хлопчиків і дівчат молодшого шкільного віку.

2. У віці з 6 до 10 років між хлопчиками й дівчатами немає значних відмінностей у прирості розмірів тіла (ріст, маса, окружність

грудей). Але слід зазначити, що у 9 років у хлопчиків спостерігаються більша окружність грудей у фазі вдиху й видиху, збільшення величини ЖЕЛ особливо в 6 і 8 років і показників сили кисті стосовно дівчат.

3. Результати дослідження показали, що при оцінюванні загальної величини антропометричних показників більшість дітей молодшого віку мають високий бал фізичного розвитку.

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ХОРЕОГРАФІЇ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Петренко І. Г., Чупрун Н. Ф.,
Переяслав –Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Постановка проблеми. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» вказує на необхідність забезпечення здоров'я громадян засобами фізичного виховання з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду. В Україні в наш час танець застосовують в галузі професійно — прикладної підготовки, спеціальної й позатренувальної підготовки спортсменів, фізичного виховання дошкільників, школярів та студентів, з метою урізноманітнення засобів фізичного виховання та зацікавлення дітей та молоді займатись спортом та фізичною культурою. Тому дана проблема потребує детального висвітлення.

Аналіз літературних джерел. Сучасна теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку рекомендує включати танцювальні рухи в зміст ранкової гімнастики (Л. А. Блудова, Е. С. Вільчковський), ритмічної гімнастики С. В. Варданян, В. Е. Гранде, М. П. Малашенко, В. Ю. Соміна, Т. Т. Ротерс), насичувати танцями і образними танцювальними рухами різні форми роботи з фізичного виховання (Е. Г. Сайкіна, Ж. Е. Фірілеева).

Мета роботи — зробити ретроспективний аналіз впровадження засобів хореографії в систему фізичного виховання.

Методи дослідження — аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Ще в античному світі танці та фізичні вправи, які виконувались під музичний супровід, використовувалися для розвитку гарної поведінки, ходи, пластичності рухів, сили і витривалості.

Засновником науки про тілесну виразність, яка проявляється в ритмічних рухах, вважають Франсуа Дельсарта, який намагався встановити певний взаємозв'язок між емоційними переживаннями людини її жестами та мімікою. Роботи Дельсарта і його послідовників лягли в основу теорії виразного руху і вплинули на розвиток балету, пантоміми, послуживши фундаментом для створення одного з напрямів у гімнастиці — ритміко — пластичного.

Швейцарський педагог Еміль Жак — Далькроз говорив про необхідність ритмічного виховання, в процесі якого розвивається вміння узгоджувати рухи всього тіла з музичним ритмом в просторі й часі. Для цього була розроблена система вправ, в яких реакція тіла на музичний ритм доводилась до автоматизму. Система ритмічної гімнастики споконвічно призначалась для розвитку у музикантів слуху і відчуття ритму. Проте, паралельно вона придатна і як засіб фізичного виховання [2].

Великий вплив на розвиток ритмічної гімнастики зробила і діяльність Айседори Дункан. Система А. Дункан стала основою для створення художньої гімнастики зі спортивною спрямованістю і аеробіки — як масової форми фізичної культури.

Специфічна система ритміко — пластичного виховання дітей була створена в середині 20-х років німецьким композитором К. Орфом. Ідеї К. Орфа реалізувались в процесі роботи Мюнхенської школи музики і танцю. Його система дитячої гімнастики спрямована на одночасний розвиток фізичних якостей за допомогою ігрового методу та творчих здібностей.

Вітчизняна система музично-ритмічного виховання почала розвиватися на початку ХХ століття із створенням спортивно-танцювальних студій, студій пластики, вільного танцю, які сприяли гармонійному розвитку людини. Протягом багатьох років педагоги — ритмісти (Н. Г. Александрова, Н. П. Збруєва, Е. В. Конорова) визначали цілі, завдання, засоби і методи роботи відповідно до шкіл музичних, загальноосвітніх та дошкільних закладів.

Українська педагогіка також накопичила достатню кількість даних про використання танцювальної діяльності в навчанні та вихованні дітей.

На думку Л. Н. Багаткової, Н. А. Волинської, Б. В. Майнулова та нець поряд з вирішенням навчальних завдань (формування і розвиток спеціальних здібностей, знань, умінь і навиків) може вирішувати і виховні завдання (розвиток естетичних почуттів, художнього смаку, інтересу до мистецтва, формування культури поведінки і спілкування, культури руху і тіла, позитивних рис характеру).

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства музично — руховому розвитку дітей дошкільного та шкільного віку приділяється велика увага.

Національні теоретико — методичні основи музично — рухового виховання дошкільників розроблялися вітчизняними (С. В. Акішев, В. М. Верховинець, В. Г. Кукловська, Т. І. Науменко, І. М. Рудченко, С. Ф. Русова) та зарубіжними (Р. Т. Акбарова, К. Орф, Р. Н. Плавник, Ф. Фребель) педагогами.

Проблему вивчення танцю на уроках фізичної культури у школі вивчали вітчизняні і російські педагоги: М. Бурцева, Л. Билеєва, Н. Глушак, О. Пядишева, Т. Т. Ротерс та інші [3]. В їхніх дослідженнях висвітлені завдання оздоровчого ефекту танцювальних вправ, їх позитивний вплив на фізичний розвиток дітей, визначений об'єм і зміст танцювального матеріалу для уроків фізичної культури з врахуванням різних вікових груп.

Висновок. У ході теоретичного аналізу, продиктованому багатвіковою історією людства, можна зробити висновок про те, що в засобах хореографії зосереджений цінний педагогічний потенціал, який доречно використовувати в фізичному вихованні дітей різних вікових груп.

Література

1. *Ветлугина Н. А., Кенеман А. В.* Теория и методика музыкального воспитания в детском саду. — Просвещение, 1983.
2. *Далькроз Э.* Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. — М.: Театр и искусство, 1992.
3. *Ротерс Т. Т.* Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе. — Луганск. Альма Матер. — 2001.
4. *Сосина В. Ю., Фабриан Э. М.* Ритмическая гимнастика. — К.: Радянська школа, 1990.
5. *Морель Ф.* Хореография в спорте. — Москва: Физкультура и спорт. — 1971.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ — ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Шалар О.Г.,
Херсонський державний університет

Актуальність. Збереження та зміцнення здоров'я школярів має стати головною метою процесу фізичного виховання сучасної школи. Життя людини — це головна цінність сучасного суспільства, якість та довго тривалість якого залежить від повноцінного здоров'я а саме фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя.

Виховання у школярів відповідальності за власне здоров'я має бути першочерговим та головним напрямком роботи всього педагогічного колективу сучасної школи, батьків, суспільства.

Сформувати потребу до морального, фізичного та духовного самовдосконалення учнів у школярів здатен вчитель із певним творчим потенціалом, а саме здібністю до саморозвитку, створенню нового, рішучості і відповідальності за життя і здоров'я своїх вихованців.

Завданням дослідження було визначення відношення до здоров'я та здорового способу життя вчителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Враховуючи важливість здоров'я та здорового способу життя сучасних учнів, було розпочато вивчення відношення до цього вчителів фізичної культури (з вересня 2008 року). У опитуванні прийняли участь поки що 32 вчителі із яких більшість (22 особи) склали досвідчені вчителі із стажем роботи більш ніж 16 років. Спочатку вчителям було запропоновано оцінити власне здоров'я. Нажаль, вчителі фізичної культури відчувають тут певні вади. Так, якщо головний біль не турбує вчителів із стажем роботи від 5 до 15 років, то більш ніж у 50% молодих та вчителів-ветеранів — це вже стає проблемою. Майже всі вчителі періодично втрачають сон (66,7% молоді вчителі, 85,7% — вчителі із стажем роботи 5-15 років і 68,2% — вчителі-ветерани. Запаморочення (що досить дивно!) відчуває середня категорія вчителів (42,9%), біль у серці (42,9%) тому і тримають у своїй домашній аптечці валідол, нітрогліцерин та серцеві каплі (57,1%). Також ця категорія вчителів (57,1%) більш чутлива до перемін погоди (серед вчителів-ветеранів таких 36,4%) та відмічається погіршення зору і слуху (85,7%). Відмічено, що 72,7% вчителів-ветеранів легко прокидаються від любого шуму,

також їх хвилює біль у суглобах (59,1%), в області попереку (63,2%), в різних областях тіла (40,9%). Половина цих вчителів у лікувальних цілях застосовує мінеральну воду. У підсумку задовільним станом свого здоров'я вважають 85,7% вчителів із стажем 5-15 років і 77,3% — вчителі-ветерани.

Стосовно професійного погляду вчителів фізичної культури на розуміння, що таке здоров'я та здоровий спосіб життя, більш освіченими виявилися всі опитувані вчителі із стажем роботи 5-15 років. Серед вчителів-ветеранів правильно дають визначення 54,6%, незначно помиляються 13,0%, не вірно визначають — 31,8%.

Щодо визначення факторів від яких залежить здоров'я людини, то і тут кращими виявилися представники середньої групи вчителів. Серед них правильно показали відсоткове відношення залежності здоров'я від генетичних чинників, стану навколишнього середовища, медичного забезпечення, умов та способів життя людей — 42,9%, на відмінну від молодих вчителів (30%) та вчителів-ветеранів (13,6%).

Цікавою виявилася думка вчителів щодо визначення шляхів до здоров'язбереження учнів. Молоді та вчителі із стажем роботи 5-15 років вважають недоцільним проведення уроків із переважною спрямованістю на навчання дітей керувати своїм тілом. Також молоді вчителі не бачать користі і від уроків з достатньою моторною щільністю та в поєднанні із позакласними та позашкільними фізкультурно-спортивними заходами. Водночас вчителі-ветерани навпаки вважають їх корисними (72,7% і 81,8% — відповідно). І їх можна зрозуміти тому, що працюючи в ті часи, коли на проведення позакласної роботи виділялася посадова ставка організатора цієї роботи і низка вимог щодо ефективності її проведення, і, як наслідок, відповідна добра фізична підготовленість учнів, які активно залучалися до цієї роботи. Вчителі із стажем роботи 5-15 років зовсім не бачать користі від уроків фізичної культури «спортизованого» напрямку (на штаті спортивної секції із обраного виду спорту) та від активного впровадження і контролю за регулярним виконанням учнями домашніх завдань з фізичної культури. Але так не вважають третина молодих вчителів, а також 22,7% та 50% відповідно — вчителів-ветеранів. Єдине в чому впевнені всі категорії вчителів щодо здоров'я формування учнів, то це активне залучення до цього процесу вчителів інших спеціальностей, батьків за принципом «батьки, вчителі — партнери» та за гармонійне поєднання при проведенні уроків з фізичної культури знань, умінь та навичок.

Нажаль, уроки фізичної культури в нашій країні поки що залишаються основною і єдиною формою фізичного виховання в школі, але структуру і зміст цих уроків треба нарешті підпорядкувати до здоров'язбереження учнів. Це може зробити вчитель з високою громадянською, гуманістичною спрямованістю, розуміючи, що тільки у відвертій співпраці із батьками, лікарями, вчителями інших спеціальностей можна не тільки зберегти здоров'я, але й сформулювати відповідальне ставлення до цього учнів.

Висновки

1. Відповідальність учнів до власного здоров'я, як різновид регуляції особистості, варто виховувати через широке застосування освітньо-рефлекторної складової під час проведення як уроків фізичної культури так і позакласних фізкультурно-спортивних заходів.

2. Необхідно розпочати роботу щодо розробки нових стандартних вимог до фізичної культури учнів з урахуванням динаміки самостійних занять та відповідальності за розвиток умінь, набування знань і досягнення досконалого фізичного здоров'я.

ІНСТРУКТОРСЬКО — МЕТОДИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Шепеленко Г. П.,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вимоги комплексної програми з фізичної культури загальноосвітніх та вищих навчальних закладів передбачають формування в учнів знань, умінь та навичок проведення ранкової гімнастики, комплексів фізичних вправ, які забезпечують зростання рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, розширення функціональних можливостей органів та систем організму стосовно вимог здорового способу життя.

Розроблена методика інструкторської підготовки учнів пройшла експериментальну перевірку в загальноосвітніх школах №29, №143, №56 м. Харкова, Харківської області та на факультеті фізичної культури Харківського національного педагогічного університету

ім. Г. С. Сковороди. Результати досліджень дозволили обґрунтувати методику програмованого навчання учнів інструкторських знань, умінь та навичок у процесі проведення навчальних занять і виконання самостійних завдань. Суттєва особливість програмованого навчання полягає в розподіленні навчального матеріалу на частини (кроки), які пов'язані між собою суворою логічною послідовністю, причому вивчення кожної нової частини обов'язково базується на попередньо засвоєному матеріалі. Навчальний матеріал старанно аналізується з точки зору його структури.

Програмуванню підлягають матеріал, який належить засвоїти, а також процеси засвоєння та управління. Алгоритмічне розписування матеріалу, який належить вивчити, відбувається з попереднім поясненням учителя, який веде заняття з лижної підготовки. Сюди входять:

- 1) роз'яснення особливостей складання комплексу вправ;
- 2) демонстрування окремих підводячи вправ;
- 3) особливості запису окремих вправ та комплексу за термінологією, прийнятою в лижному спорті;
- 4) виконання команд і розпоряджень, необхідних для проведення окремих вправ.

Алгоритмічний розпис процесу засвоєння передбачає оволодіння учнями такими вміннями: 1) термінологічно правильний запис та складання окремих підготовчих вправ; 2) пояснення та показ підготовчих вправ і способів пересування на лижах (вихідне положення, рухи під рахунок); 3) мобілізація уваги перед початком проведення вправ; 4) проведення вправи.

До методів формування інструкторських навичок проведення вправ слід віднести засоби та методи, які належать до дій учителя та учнів. Засоби й методи формування інструкторських навичок проведення вправ, які застосовує вчитель у процесі занять з метою «управління», та дії учнів, спрямовані на оволодіння інструкторськими навичками проведення вправ з метою їх засвоєння, тісно пов'язані між собою. Тільки в цьому випадку досягається мета управління, під чим слід розуміти формування відповідних знань, умінь та навичок з лижної підготовки, їх правильне та повне сприйняття, запам'ятовування, осмислення, і головне — застосування на практиці підготовчих вправ для засвоєння техніки способів пересування на лижах. Взаємозв'язок дій учителя та учнів об'єднані в алгоритмічних приписах:

Після оволодіння навичками проведення однієї вправи (наприклад, стройової вправи з лижами), слід проводити 2 — 3 вправи, а потім весь комплекс стройових вправ з лижами.

Формування інструкторсько-методичних знань, умінь і навичок під час вирішення завдань в основній частині уроку (або тренувального заняття) можна об'єднати в таких алгоритмічних приписах:

1. Пояснення завдань уроку (наприклад, вивчення техніки одночасного безкрокового ходу), показ цього ходу вчителем у цілому.

2. Пояснення завдань уроку кожним учнем перед виконанням підготовчих вправ.

3. Пояснення техніки виконання одночасного безкрокового ходу та його показ вчителем по елементам.

4. Те ж саме (п. 3) виконують учні.

5. Роз'яснення та показ техніки виконання підготовчих вправ вчителем, потім — учнями.

6. Пояснення помилок та шляхи їх усунення вчителем.

7. Роз'яснення допущених помилок і шляхи їх усунення учнями.

8. Підведення підсумків до вирішення завдань уроку, завдання додому задає вчитель, потім група учнів під №1 для групи учнів під № 2 і навпаки.

Підводячи підсумки, слід систематизувати одержані під час вирішення завдань уміння й навички, а також дії вчителя під час навчання. Спочатку підсумки підбиває вчитель, потім — учень. Тут викладач називає завдання уроку, техніку виконання ходу, допущені під час виконання помилки та шляхи їх усунення, вказує на підготовчі вправи та техніку їх виконання.

Для успішного вирішення завдань, пов'язаних із формуванням знань, умінь та навичок в інструкторській підготовці на кожному уроці доцільно давати учням виконувати домашні завдання. На першому етапі інструкторсько-методичної підготовки проведення кожної названої в завданні вправи необхідно доручити конкретним учням. На другому етапі інструкторської підготовки під час засвоєння повного обсягу знань, умінь та навичок треба залучати учнів до проведення окремих частин та уроку в цілому. Вчитель розробляє домашні завдання до кожного уроку (секцій занять) відповідно до передбачених робочим планом.

Висновки. Таким чином, у процесі фізичного виховання учні мають можливість цілеспрямовано формувати в собі інструкторсько-

методичні знання, вміння, навички використання засобів і методів фізичної культури та спорту протягом проведення занять з лижної підготовки.

Література

1. *Шепеленко Г. П.* Лижний спорт. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. — Харків, 1995. — 166 с.

ЗМІСТ

<i>Єрмаков С.С.</i> Напрямки і підходи у просуванні фахових видань України до європейського і світового науково-освітнього простору	3
<i>Білокопитова Ж.А., Дячук А.М.Кожевнікова Л.К.</i> Особливості розвитку координаційних здібностей і методів їх удосконалення у дівчаток 10—13 років, які займаються художньою гімнастикою	7
<i>Головченко О.І.</i> Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним рівнем розвитку особистісних якостей	12
<i>Григус І.М.</i> Підвищення якості життя хворих на бронхіальну астму.....	14
<i>Дорофєєва Т.І., Ажиппо О.Ю.</i> Вплив віку, кваліфікації та періоду річного циклу на динаміку показників спеціальної підготовленості лижниць-гонщиць	17
<i>Іваній І.В., Калініченко І.О.</i> Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (ч. 1. Теоретичне обґрунтування).....	20
<i>Іваній І.В., Калініченко І.О.</i> Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (ч. 2. Експериментальне обґрунтування)	23
<i>Івахненко А.А.</i> Порівняльний аналіз особливостей відчуття часу глухими дітьми молодшого шкільного віку під час фізичної активності та їх однолітками зі збереженими слухом	25
<i>Іващенко О.В.</i> Чинники успішного засвоєння матеріалу циклу дисциплін ТМФВ студентами факультетів фізичної культури	28
<i>Карпунец Т.В.</i> Оптимизация соотношения средств подготовки в годичном цикле тренировки юных гимнасток 6—8 лет	30
<i>Коверя В.М.</i> Педагогічні засоби впливу на людину з метою формування ефективної системи рухів в бігу на швидкість.....	32
<i>Кожевнікова Л.К., Дзюба З.Г.</i> Актуальні проблеми фізкультурної освіти вищої школи у контексті сучасних вимог українського суспільства.....	34
<i>Кожевнікова Л.К., Бережна Т.І.</i> Відбір і основні напрямки роботи груп початкової підготовки дівчат у боксі.....	37
<i>Козіна Ж.Л.</i> Застосування інтерактивних технологій як універсальної методики індивідуалізації тренувального процесу в спортивних іграх	40
<i>Койгушская Г.П., Долгитнцев В.Ю.</i> Физические упражнения — основное средство для снижения избыточного веса у школьников	42

<i>Коломієць Н.А.</i> Застосування інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі орієнтувальників високого класу.....	44
<i>Кравчук Т.М.</i> Особливості викладання спецкурсу «постановка танців у початковій школі» для майбутніх учителів початкових класів.....	46
<i>Лажно О.Г.</i> Гармонійний розвиток дитини як один із факторів здоров'я.....	48
<i>Марченко С.І.</i> Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку витривалості в учнів молодшого шкільного віку	51
<i>Мірошниченко В.І.</i> Зміст дисципліни «Методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах» у підготовці магістрів факультету фізичної культури.....	54
<i>Мирошниченко Д.Т.</i> Структура рухової підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку.....	57
<i>Мосійчук Л.В., Дзюбановський А.Б., Мельникович Б.І.</i> Чинники формування у студентської молоді стійких мотивів та звички до систематичних занять фізичним вихованням	59
<i>Мукогоренко Я.С., Лігус С.О.</i> Проблеми фізичного виховання школярів	62
<i>Огарь Г.О., Ласиця В.І.</i> Вплив занять силової спрямованості з застосуванням засобів атлетичної гімнастики на фізичну підготовленість юнаків 16—17 років	64
<i>Озерова О.А.</i> Особливості використання кольорового чинника в підготовці плавців	67
<i>Раєвський Р.Т., Смолякова І.Д.</i> Застосування комп'ютерних засобів у системі формування здорового способу життя студентів	69
<i>Свістельник І.Р.</i> Бібліотеки ВНЗ фізкультурного профілю в інформаційному забезпеченні вищої фізкультурної освіти	73
<i>Середа В. В.</i> Вдосконалення технічної підготовки на аналізі змагальної діяльності чемпіонів України до 13 років	75
<i>Титаренко А.А.</i> Вікова характеристика розвитку силових здібностей у хлопчиків молодших класів	78
<i>Худолій О.М.</i> Моделювання нормативних показників тренувальних навантажень у фізичному вихованні та спорті	80
<i>Черненко С.О.</i> Особливості фізичного розвитку дитячого організму 6—10 років	83
<i>Петренко І. Г., Чупрун Н.Ф.</i> Ретроспективний аналіз впровадження засобів хореографії в систему фізичного виховання	86
<i>Шалар О.Г.</i> Здоров'язбереження учнів — проблема фізичного виховання сучасної школи	89
<i>Шепеленко Г.П.</i> Інструкторсько-методична діяльність учнів з лижної підготовки в загальноосвітній школі	91