

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

---

Матеріали  
наукової конференції  
**«АКТУАЛЬНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»**

8—9 грудня 2005 року

Тези доповідей

Харків  
«ОВС»  
2005

ББК 75.1

A38

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

**Прокопенко І.Ф.**, академік АПН України, д-р пед. наук, проф.  
— голова

**Городиський М.І.**, канд. пед. наук, доц. — заступник голови

**Худолій О.М.**, канд. пед. наук, доц. — заступник голови

**Єрмаков С.С.**, д-р пед. наук, проф.

**Івашенко О.В.**, канд. пед. наук, доц. — секретар

**Мірошниченко В.І.**, канд. пед. наук, доц.

**Шепеленко Г.П.**, канд. пед. наук, доц.

A38 **Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту:** Матеріали наукової конференції (8—9 грудня 2005 р. м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Харків: «ОВС», 2005. — 88 с.

У збірнику вміщені тези 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

Матеріали  
наукової конференції

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

8—9 грудня 2005 року

Тези доповідей

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

*За редакцією авторів*

Підписано до друку 28.11.2005. Формат 60x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 5,5. Обл.-вид. арк. 5,68.  
Вид. № 05-004. Зам. № 05-066. Тираж 100 прим. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.

e-mail: [ovc@ovc.kharkov.ua](mailto:ovc@ovc.kharkov.ua); <http://www.ovc.kharkov.ua>

Свідоцтво Держкомінформу України  
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів  
в друкарні ДП «Дизайн-проект»  
Харків, вул. Студентська, 5/4.

© Харківський національний педагогічний  
університет ім. Г.С. Сковороди, 2005

© ТОВ «ОВС», оформлення, 2005

ПРОГРАМА  
наукової конференції  
**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»**  
м. Харків (8—9 грудня 2005 р.)

8 грудня

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ  
(аудиторія 9)

1. Вступне слово ректора Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди академіка АПН України, доктора педагогічних наук, професора **І.Ф. Прокопенка**.
2. **Єрмаков С.С.** Фахові видання як складова євроінтеграційного процесу спортивної науки.
3. **Шиян Б.М.** Система підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання школярів.
4. **Васьков Ю.В.** Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл.

9 грудня

СЕКЦІЙНІ ЗАСІДАННЯ

**Секція 1**  
**Проблеми фізичного виховання школярів**  
(ауд. 20)

**Керівники секції:**

д.п.н., професор *Ротерс Т.Т.*,  
канд.пед.наук, доц. *Васьков Ю.В.*

**Артюшенко О.Ф., Нечипоренко Л.А., Артюшенко П.О.**

Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення підлітків на уроках фізичної культури.

**Васьков Ю.В.**

Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл.

**Гончаренко Е.В., Бережний В.В.**

Структура тренувань з психофізичного захисту з дівчатами підліткового віку.

**Масляк І.П.**

Оптимізація процесу фізичного виховання школярів молодших класів.

**Осіпцов А.В., Пристинський В.М., Пристинська Т.М.**

Професійно-прикладне фізичне виховання в системі неперервної професійної освіти.

**Ротерс Т.Т.**

Музично-ритмічний розвиток школярів у взаємодії фізичного і естетичного виховання.

**Чиженок Т.М.**

Визначення рівня засвоєння нормативних вимог з гандболу учнями 10 та 11 класів.

**Секція 2**  
**Проблеми олімпійського і професійного спорту**  
**(ауд. 9)**

**Керівники секції:**

д.п.н., професор *Єрмаков С.С.*,  
канд.пед.наук, доц. *Козіна Ж.Л.*

**Бакатов В.Ю., Антонєць В.Д., Чернобай Т.В.**

Оптимізація ритмічної структури рухів метальників молоту молодших розрядів з трьох поворотів.

**Бєлих С.І.**

Методи оздоровлення кікбоксерів.

**Козіна Ж.Л.**

Основні науково-методичні шляхи індивідуалізації процесу підготовки спортсменів в спортивних іграх.

**Вознюк Т. В.**

Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих баскетболісток.

**Воробйова В.О.**

Методика підготовки спортсменів-баскетболістів в гуманітарних вузах.

**Слюсарєв В.Ф., Боровський С.В.**

Ефективність застосування природних засобів відновлення для поліпшення регуляції адаптивних процесів організму.

**Кудряшов Є.В.**

Контроль за обсягами та інтенсивністю тренувальних навантажень волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Кулініч І.В.**

Факторна структура психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації ігрових видів спорту.

**Нестеренко Н. А.**

Систематизація стрибкових вправ змагальної структури при використанні експертизи і ранжируванні.

**Огарь Г.О., Ласиця В.І.**

Ефективність застосування «симетричної» методики навчання техніко-тактичним діям у навчально-тренувальному процесі юних борців.

**Огієнко М.М., Лисенко Л.Л.**

Логістичний підхід до процесу спортивного тренування.

**Почтар О.М., Ткаченко С.В.**

Вплив особливостей пам'яті дітей молодшого шкільного віку на успішність навчання у боротьбі дзюдо.

**Фатєєв А.М.**

Революція чи еволюція: до проблеми зниження інтересу до змагань десятиборців.

**Худолій О.М.**

Моделювання змагальної підготовки юних гімнастів.

**Секція 3**  
**Філософські, історичні, соціологічні**  
**та правові основи фізичної культури**  
**(ауд. 19)**

**Керівники секції:**

канд.пед.наук, доц. *Пристинський В.М.*,  
канд.пед.наук, доц. *Шепеленко Г.П.*

**Андріанов В.Є., Макаренко Н.Г.**

Інтеграція фізичної культури в духовність.

**Боляк Н.Л.**

Історія розвитку оздоровчої аеробіки.

**Макущенко І.В., Пристинський В.М., Пристинська Т.М.**

Філософські й історичні аспекти у формуванні знань про ефективність впливу ігрової діяльності на розвиток рухових і пізнавальних процесів.

**Марчик В.І.**

Потреби сучасної людини у фізкультурній діяльності.

**Погребняк О.А., Шумська С.І.**

Формування в юнацтва моральних понять і переконань на заняттях фізичного виховання.

**Твердохліб О.Ф.**

Порівняльний аналіз історичних та біомеханічних аспектів, змісту, структури й базових принципів свідомо контрольованих положень рук психосоматичних практик різних культур.

**Шепеленко Г. П.**

Характеристика форм і методів організації фізичного виховання студентів у навчально-виховному процесі.

**Секція 4**

**Рекреація і спорт для всіх  
(ауд. 17)**

**Керівники секції:**

канд.пед.наук, професор *Ведмеденко Б.Ф.*,  
канд.пед.наук, доц. *Мірошниченко В.І.*

**Ведмеденко Б.Ф., Жукотинський К.К.**

Складові здорового способу життя і козацького гарту молоді.

**Клименко Ю.С., Пристинський В.М.,**

**Пристинська Т.М.**

Комплексна реабілітація в корекції фізичного і психічного розвитку школярів з деформаціями хребта, які навчаються в умовах санаторної школи-інтернату.

**Коломієць Н.А.**

Застосування спеціальної методики гімнастики у віршах для підготовки вагітних до природних родів.

**Петренко Г., Кузнецов О.**

Про критерії оцінювання фізичної культури учнів молодшого шкільного віку, що мають відхилення в стані здоров'я.

**Похмурська С.**

Оцінка розвитку м'язів тулуба дітей дошкільного віку методом функціональних проб.

**Раєвський Р.Т., Халайджі С.В.**

Професійно-прикладна фізична підготовка як обов'язкова умова фізичного вдосконалення майбутніх фахівців енергетичного комплексу.

**Ребрина А. А.**

Професійно важливі якості та особливості трудової діяльності маркетологів як чинник змісту їх ППФП.

**Сарафинюк Л.А., Кириченко І.М., Серебреннікова О.А.,**

**Кириченко Ю.В.**

Вікові особливості тотальних та парціальних розмірів тіла у міських підлітків.

**Касьян А.В.**

Методика навчання точнісним рухам дітей дошкільного віку.

**Секція 5**  
**Проблеми фізкультурної освіти в Україні**  
**(ауд. 18)**

**Керівники секції:**

д.п.н., професор *Шиян Б.М.*,  
канд.пед.наук, доц. *Худолій О.М.*

**Ажиппо О.Ю.**

Організація навчального процесу курсу «Теорія і методика викладання лижного спорту» на факультеті фізичної культури в системі ECTS.

**Єрмаков С.С.**

Фахові видання як складова євроінтеграційного процесу спортивної науки.

**Іващенко О.В.**

Дидактичне забезпечення спеціальних дисциплін в системі ECTS на факультеті фізичної культури.

**Конох А.П.**

Удосконалення освітнього процесу в професійній підготовці майбутніх фахівців із туризму у вищих навчальних закладах.

**Кравчук Т.М.**

Аналіз навчальних планів та програм закладів фізкультурної освіти України за 20—30 рр. ХХ ст.

**Мацкевич Н.**

Пріоритетні напрямки у підготовці спеціалістів з фізичного виховання.

**Свістельник І.Р.**

Новітні технології у структурі інформаційного забезпечення фізкультурної освіти.

**Шалар О.Г.**

Діагностика творчої активності студентів.

**Шиян Б.М., Кругляк О.Я.**

Система підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів.

## **КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ**

**Ю.В. Васьков**

*Харківський обласний науково-методичного  
інституту безперервної освіти*

Державні документи, що регламентують діяльність педагогічних працівників, націлюють на реалізацію шляхів щодо підвищення рівня здоров'я педагогічного покоління.

Вирішення проблеми удосконалення фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи залежить від якості навчальних програм, які є основним документом, регламентуючим діяльність педагогів. За багаторічну історію діяльності шкіл науковцями і методистами створювалися програми за різними концептуальними основами. Програми з фізичного виховання до 40-х років готувалися з урахуванням основних функцій «Єдиної трудової школи». У 50-х і на початку 60-х років програми мали напрямок з умовною назвою «спортизація», і до їх змісту були введені розділи, які є прототипом певних видів спорту (легка атлетика, гімнастика, лижна підготовка, спортивні ігри тощо). Укладачі програм середини 60-х і початку 70-х років основну увагу звертали на розвиток основних рухових здібностей з метою реалізації оздоровчої функції шкільної фізичної культури. З метою урізноманітнення змісту програми середини 70-х років були введені з 7-го класу два додаткових розділи «Художня гімнастика» і «Класична боротьба». У 1985 році вийшла нова «Комплексна програма з фізичного виховання для учнів 1—11 класів».

Назва «Комплексна» передбачала включення в програму не тільки змісту навчального матеріалу до різних розділів, а і додаткових частин шкільної фізичної культури: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, позакласна спортивна робота, фізкультурно-масові і спортивні заходи, професійно-прикладна фізична підготовка. Концептуальна основа цієї програми полягала в тому, що коли всі учні будуть залучені до різноманітних форм фізичної культури, то ми досягнемо високого рівня здоров'я дітей 1—11 класів.

Програми, які розроблялися на Україні з початку 90-х років до 2001 року, мало чим відрізнялися від попередніх, окрім введення в зміст орієнтовного та обов'язкового рухових тестів, Державних тестів і 12-бальної системи оцінювання навчальних досягнень учнів.

Аналіз навчальних програм за останні 50 років свідчить, що зміст навчального матеріалу в багатьох розділах майже не змінився. Це дозволяє зробити висновок, що не існує науково-обґрунтованої концепції розробки програми як основного документа, який регламентує фізичне виховання учнів 1—11 класів, і як наслідок — не спостерігається вдосконалення цього процесу. А розробити її необхідно у зв'язку з переходом школи на 12-річне навчання.

Однією із концептуальних основ створення програми ми вважаємо функціонально-структурний підхід. Орієнтуючись на провідні функції шкільного фізичного виховання учнів 1—11 класів (пізнавальна, виховна, розвивальна й оздоровча), ми конкретизуємо головні функції кожного ступеня навчання. Так, головною функцією першого ступеня (1—4 кл.) є введення учнів у світ фізичної культури за допомогою формування в них «школи» рухів, початкового рівня таких рухових здібностей, як швидкість, спритність, гнучкість, координація рухів, відповідного обсягу теоретико-методичних знань тощо.

До основних цілей ми відносимо:

1) формування в учнів поняття про те, що піклування людини про власне здоров'я — це не лише особиста справа, а й громадський обов'язок;

2) використовуючи різноманітні засоби фізичної культури, сприяти зміцненню здоров'я та фізичного розвитку учнів;

3) озброєння учнів уміннями та навичками організації здорового способу життя;

4) формування знань та вмінь запобігати травматизму, здійснення першої долікарської допомоги при травмах або пошкодженнях;

5) формування «школи» рухів і основних рухових здібностей.

Головною функцією другого ступеня навчання (5—9 кл.) є створення фундаменту фізичного здоров'я учнів за допомогою подальшого розвитку рухових здібностей, сформованих на першому ступені, й активного формування силових і швидкісно-силових здібностей, загальної і спеціальної витривалості. Крім цієї функції, у 5—9 класах необхідно реалізовувати діагностично-прогностичну функцію з метою виявлення на основі певного розвитку рухових здібностей, потреб і схильностей учнів орієнтовного спортивного профілю (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри тощо).

Відповідно до функцій шкільної фізичної культури в 5—9 класах змінюються цілі й завдання фізичного виховання учнів основної школи.

До основних цілей ми відносимо:

1) дотримання головних правил здорового способу життя;

2) продовження розвитку швидкості, спритності, координації рухів, гнучкості і формування силових та швидкісно-силових здібностей;

3) закріплення вмінь та навичок виконання спеціальних, підготовчих та основних фізичних вправ, передбачених розділами програми;

4) озброєння учнів знаннями та вміннями здійснювати самоконтроль під час виконання фізичних вправ;

5) орієнтацію учнів на вибір певного виду спорту для позакласних і позашкільних занять.

На основі достатнього рівня сформованості «школи» рухів, розвитку основних рухових здібностей і визначення спортивного профілю на третьому ступені головною функцією слід вважати фізкультурно-спортивне вдосконалення, у ході якого учні складають індивідуальні програми фізичного розвитку й удосконалення.

До основних цілей старшої школи ми відносимо:

1) озброєння учнів філософськими, соціально-економічними, психолого-педагогічними, екологічними та науково-теоретичними знаннями в галузі фізичної культури;

2) озброєння учнів санітарно-гігієнічними, медико-біологічними і спеціальними знаннями в галузі фізичної культури із забезпечення здорового способу життя;

3) формування основ проектування та конструювання програм індивідуального фізичного розвитку й удосконалення;

4) закріплення техніки виконання спеціальних, підвідних та основних фізичних вправ з кожного розділу програми та обраного виду спорту;

5) навчання правил та основ методики проведення занять з певного розділу програми з учнями молодших класів;

6) формування вміння досліджувати власну освітню траєкторію, динаміку зрушень у стані здоров'я й фізичної підготовленості;

7) прийняття в учнів контрольних і навчальних нормативів, орієнтовного та обов'язкового комплексного тесту (11 кл.) оцінки стану фізичної підготовленості та Державних тестів.

Процес формування компетентності учнів у галузі «Здоров'я і фізична культура» повинен носити безперервний характер протягом 11, а далі, згідно з Концепцією 12-річної середньої школи, 12 років. Якість забезпечення цього процесу залежить від належного наукового програмно-методичного забезпечення фізичного виховання школярів, розробки й упровадження пріоритетних наукових досліджень на основі постійного здійснення моніторингу рівня здоров'я і фізичного розвитку учнів, створення комп'ютерних технологій для розробки індивідуальних програм фізичного розвитку та вдосконалення.

## **СТРУКТУРА ТРЕНУВАНЬ З ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗАХИСТУ З ДІВЧАТАМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

***Е.В. Гончаренко, В.В. Бережний***

*Сумський державний університет*

Насильство у відношенні жінок — це найбільш ганебне порушення прав людини в наш час. Жінки набагато частіше стають жертвами домашнього насильства. Пережиті травми ламають життя жінок усюди, виходячи за межі економічних, расових і культурних розходжень. На Україні в даний час спостерігається як психологічна, так і фізична невідповідність більшості дівчат підліткового віку до агресивних дій, спрямованих проти них. Згідно отриманим нами в результаті соціологічного опитування даним, тільки 38 % опитаних дівчат вважають, що можуть постояти за себе. У 52 % опитаних нами дівчат у житті були ситуації, коли прийоми самооборони були їм необхідні.

Тому навчання молодих жінок навичкам ефективного поведіння в ситуаціях, пов'язаних з насильницькими діями, є актуальним педагогічним завданням. Метою навчання є не тільки оволодіння прийомів самозахисту і фізичний розвиток дівчатами, але й виховання морально-вольових та моральних якостей підростаючого покоління, підвищення самоповаги і впевненості в собі.

Як фундамент комплексної системи психофізичного захисту для жінок ми пропонуємо використовувати елементи системи виживання О.О. Кадочникова. Її головною перевагою є максимально ефективне використання біомеханічних особливостей людського тіла, що дозволяє фізично менш розвинутому займаючомуся успішно протидіяти більш сильному нападаючому. Основний акцент робиться не на багаторазове повторення стандартного набору рухів, а на усвідомлення фундаментальних законів переміщення і взаємодії тіл у просторі. Освоївши ці закони, учень може вирішувати рухові задачі з найбільш ефективним використанням біомеханічних особливостей свого власного тіла.

Метою розвитку фізичного аспекту дівчат є розвиток концентрації уваги, швидкісних і координаційних якостей, уміння максимально використовувати силу супротивника і можливості власного тіла. Метою психологічної роботи є донесення до учня розуміння можливості самостійно захистити себе, навчання навичкам запобігання агресивних дій, відпрацювання навичок максимально ефективних дій у ситуаціях насильства. У дівчат напрацьовується новий стиль поведіння — замість пасивного реагування на спробу агресії вони фактично зможуть диктувати агресорові оптимальний для себе хід розвитку подій.

Загальна кількість тренувальних елементів для дівчат співрівна з чоловічими. Тривалість тренування повинна складати не менш 1,5 години два рази на тиждень. Оптимальною була б тривалість 2 години три рази на тиждень упродовж всього навчального року. Необхідно сполучати вивчення ситуацій і прийомів різної спрямованості, наприклад: дії, спрямовані на розвиток координації, сполучати з діями на розвиток гнучкості; дії, що розвивають силу і витривалість — з діями на розвиток швидкісних якостей. Обов'язковим є насичення заняття елементами раптовості, несподіванки, включення в тренування коротких за часом, але часто повторюваних дій, що вимагають швидкості і значної напруги, багаторазового виконання визначених прийомів по коротких командах і сигналам керівника групи.

Для більш ефективної роботи на тренуванні й істотному прогресу в розвитку займаючихся необхідні не тільки поступовість пророблення матеріалу і розмаїтість тренувальної програми, але і розвиток загальної фізичної підготовки молодих жінок.

Навчання старшокласниць навичкам самооборони вирішує цілий ряд актуальних педагогічних задач. Воно не тільки підвищує зацікавленість молодих дівчат підліткового віку в заняттях фізичною культурою, але і сприяє вихованню морально-вольових і фізичних якостей підростаючого покоління, забезпечує фундамент самоповазі і впевненості у власних силах.

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

***І.П. Масляк***

*Харківська державна академія фізичної культури*

Одним з пріоритетних питань сучасної теорії та практики фізичного культури у школі є вдосконалення методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. За думкою багатьох спеціалістів в області фізичного виховання та спорту рухова підготовленість взаємопов'язана з функціональним станом сенсорних систем. Ряд авторів розглядали питання про вплив сенсорних систем на рівень розвитку фізичних якостей школярів різного віку [1, 2, 3]. Проте ці роботи не торкалися питання про комплексний вплив зорового, слухового, вестибулярного та тактильного аналізаторів на рухову підготовленість молодших школярів.

Мета дослідження полягала у визначенні ступеню змінювання рівня фізичної підготовленості у школярів молодших класів внаслідок оптимізації процесу фізичного виховання в школі, шляхом введення у нього комплексу спеціальних вправ, які впливають на сенсорні системи.

Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи № 143 м. Харкова, де приймали участь 306 школярів 1-х — 3-х класів, з яких були складені 3 експериментальні та 3 контрольні групи. Продовж навчального року школярі контрольних груп займалися за загальноприйнятою програмою «Фізична культура 1-11 класи», а до змісту уроків фізичної культури експериментальних груп додатково включалися спеціальні вправи, які оказують вплив на сенсорні системи. Так, для зміни функціонального стану зорового аналізатору використовувались: вправи, при виконанні яких рухи руками, ногами або тулубом необхідно супроводжувати очима; вправи із визначенням відстані між різними предметами, вправи з оздоровчої системи хуашанської школи дао та йоги; слухового аналізатору — вправи у яких застосовувалися: подача команд зі зміною тембру та гучності; музикальний супровід зі зміною темпу та ритму т.і.; вестибулярного аналізатору — стрибки з поворотами; біг та ходьба з неочікуваними зупинками; швидкі нахили голови та тулуба т. і.; тактильного аналізатору — рухи пальцями однієї руки або двох рук одночасно; використання принципу протиставлення «великого» пальцю іншим пальцям; визначення форм та розмірів різних спортивних предметів без зорового контролю т. і. Спеціальні вправи та модифіковані рухливі ігри, у зміст яких входили раніш перелічені вправи включалися в усі частини уроку, фізкультхвилинки на уроках із загальноосвітніх предметів, систему організованих перерв та давалися у вигляді домашніх завдань.

Аналіз даних первісного дослідження функціонального стану сенсорних систем показав в основному недостатній рівень їх розвитку у

школярів молодших класів. У віковому та статевому аспектах ці результати у більшості випадках вірогідно не відрізняються. Аналізуючи показники рухової підготовленості виявлено, що рівень розвитку фізичних якостей, при порівнянні з державними нормативами, в середньому відповідає оцінці «задовільно» і ці дані в основному за віком вірогідно покращується, а результати хлопців у більшості випадках достовірно домінують над показниками дівчат, за винятком показників гнучкості де спостерігається протилежна тенденція.

Вивчення даних, отриманих після експерименту свідчить про позитивний вплив застосованих спеціальних вправ на функціональний стан досліджуваних сенсорних систем у школярів експериментальних груп (вірогідно покращилися показники функціонального стану практично усіх аналізаторів та ЦНС), а разом з тим і на рівень рухової підготовленості (достовірно збільшилися показники рівню розвитку, в основному всіх фізичних якостей, за винятком витривалості, де показники покращилися не значно і не вірогідно). Виявлено, що найбільш суттєво змінилися, в основному показники школярів 9 років. Аналіз вікових та статевих відмінностей результатів, отриманих після експерименту не виявив змін при порівнянні з вихідними даними.

Слід відзначити, що показники школярів контрольних груп, по закінченню часу експерименту, також притерпіли змін за всіма досліджуваними параметрами, однак ці зміни менш суттєві та не мають достовірний характер.

#### Висновки:

1. Аналіз даних первісного дослідження функціонального стану зорової, слухової, вестибулярної, тактильної сенсорної системи, ЦНС та рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку свідчить, в основному, о недостатньому ступеню їх розвитку.

2. Доповнення змісту процесу фізичного виховання молодших школярів спеціально підібраними вправами позитивно вплинуло на функціональний стан досліджуваних аналізаторів.

3. Запропоновані нами спеціальні фізичні вправи, які впливають на функціональний стан сенсорних систем оказали позитивний вплив на рівень рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Найбільш суттєві зміни, як у хлопців, так і у дівчат відзначаються в основному у віці 9 років.

5. Проведенні нами дослідження дозволяють рекомендувати вчителям з фізичної культури, вчителям молодших класів з загальноосвітніх предметів та батькам доповняти зміст процесу фізичного виховання молодших школярів, запропонованими нами спеціальними вправами.

#### Література:

1. *Гружевская В.Ф.* Особенности вегетативных и соматических реакций при взаимодействии вестибулярного и двигательного анализаторов у младших школьников: Автореф. дис. канд. биологических наук по специально-

- сти 03.00.13./ Симферопольский государственный университет им М.В. Фрунзе. — Симферополь, 1978. — 23 с.
2. Павлов Ю.В., Палига В.Д. Особенности восприятия деятельности у детей младшего возраста в условиях зрительной и слуховой информации // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури і спорту в Україні: Матеріали І республ. конфер. — Луцьк: Надстир'я, 1994. — С. 508—510.
  3. Шестерова Л.Э., Терентьева Н.Н. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе // Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. — Харків: ХДАФК, 2001. — Випуск 4. — С. 20 — 21.

### **ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

***А.В. Осіпцов, В.М. Пристинський,  
Т.М. Пристинська***

*Слов'янський державний педагогічний  
університет*

Важливе місце в структурі фахової освіти сучасного спеціаліста посідає професійно-прикладне фізичне виховання. Високий рівень сучасної техніки і технологій, постійне зростання інтенсивності виробничої діяльності передбачає відповідну підготовленість самої людини. Багато відомих українських і зарубіжних вчених (В.І. Ільїнич, 1972 — 2002; М.Я. Віленський, 1974 — 1999; Р.Т. Раєвський, 1985 — 2005; С.А. Полієвський, 1989 — 2002; В.Г. Григоренко, 1990 — 2005; Л.П. Матвеев, 1996 — 2004; В.А. Романенко, 2001 — 2004; С.О. Косілов, 1997 — 2000; Cooper K.H., Pollock M.J., 1984 — 1999; Strassten V.A., 1995 — 2001; Худолій О.М., Філь С.М., 1989 — 2005 та інші), обгрунтовуючи важливі філософські й соціальні проблеми науки і техніки ставили питання про необхідність прийняття заходів для зростання не тільки рівня професійної підготовки, але й загальної культури людини праці, а особливо до забезпечення її психофізичної готовності в процесі взаємодії з новітньою технікою та технологіями.

У зв'язку з цим, своєчасна і ефективна психофізична підготовка молоді (і не тільки молоді) до обраного виду професійної діяльності залишається й сьогодні **актуальною** проблемою, яка привертає підвищену увагу фахівців з фізичного виховання і спорту, організаторів виробництва, працівників системи професійної освіти. Визнання важливості й необхідності прикладної спрямованості підготовки в системі неперервної професійної освіти накладає додаткову відповідальність на теорію і практику фізичного виховання за якість наукових досліджень, що проводяться з багато чисельних і складних проблем професійно-прикладного фізичного виховання.

Аналізуючи матеріали науково-методичних конференцій різного рівня, дані засобів електронної та періодичної інформації, дисертаційні роботи, спеціальні навчальні посібники, багато чисельні методичні рекомендації з різноманітних аспектів професійно-прикладної фізичної підготовки, ми прийшли до висновку, що процес її реалізації відбувається, як правило, на типологізованому рівні. Але, слід відмітити, що в останній час з'являється тенденція до застосування нетрадиційних підходів, які, на жаль, ще недостатньо вивчені, систематизовані та потребують подальшого осмислення й експериментального обґрунтування.

Інтеграція України в європейський освітній простір висуває нові вимоги до якості підготовки сучасного фахівця в будь-якій сфері професійної діяльності, а засоби фізичної культури і спорту завжди виступали важливою складовою цього процесу. Актуальність даної проблеми наголошувалась також на конференціях міністрів спорту європейських країн, а в прийнятій на VII конференції Європейській спортивній хартії у ст. 6 «Удосконалення системи залучення до спорту» проголошується потреба у створенні умов для фізичних вправ на робочому місці — як складова частина збалансованої політики у сфері спорту.

У зв'язку з цим, існує потреба в пошуку ефективних шляхів розв'язання конкретних практичних завдань ще недостатньо обґрунтованих актуальних аспектів професійно-прикладного фізичного виховання. Так, на наш погляд, потребує уточнення понятійний і термінологічний апарат професійно-прикладної фізичної підготовки; існує необхідність у більш чіткій систематизації різноманітних і багато чисельних засобів, методів і форм відповідно до особливостей професійного фаху в галузях сучасного виробництва; потребує уточнення, а можливо і більш сучасного розуміння, сутність методологічної основи оптимізації процесу професійно-прикладної фізичної підготовки в загальній системі неперервної професійної освіти учнів і студентів, особливо у високотехнологічних галузях промисловості.

## **МУЗИЧНО-РИТМІЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ У ВЗАЄМОДІЇ ФІЗИЧНОГО І ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

***Т.Т. Ротерс***

*Луганський національний педагогічний університет  
імені Тараса Шевченка*

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями.** У сучасних умовах реформування системи освіти і виховання школярів набуває ще далі більшого значення питання взаємодії фізичного та естетичного виховання, що виявляється у вихованні ціннісної всебічно розвиненої особистості, духовно багатой та фізично досконалої.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій в яких започатковано рішення даної проблеми** наводить нас на думку що музично-ритмічна діяльність подобається школярам своєю емоційністю, можливістю творчого мислення. У процесі музично-ритмічної діяльності проходить найбільш ефективно взаємозв'язок фізичного виховання з естетичним.

На уроках фізичної культури взаємодія фізичного виховання з естетичним спрямована на вдосконалення зовнішнього вигляду школярів. Це гармонійний фізичний розвиток, пропорційна тілобудова, добре розвинені фізичні якості, показники здоров'я як умова краси зовнішньої і внутрішньої. Саме ці компоненти складають базу для розвитку в учнів естетичних смаків, естетичного задоволення, розуміння прекрасного в фізичних вправах і рухах людського тіла.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття.** Незважаючи на значну увагу педагогів і науковців в галузі фізичного виховання до розглядуваної проблематики, все ж ряд її кардинальних питань залишається поки що не розв'язаними. В науці не досліджувалася проблема музично-ритмічного розвитку школярів у взаємодії фізичного і естетичного виховання. Немає чітко визначеного поняття, методології та технології музично-ритмічного розвитку школярів різного шкільного віку у взаємодії фізичного та естетичного виховання.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні методології музично-ритмічного розвитку школярів у взаємодії фізичного та естетичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Головна концептуальна ідея полягає в тому, що з багатьох взаємозв'язків фізичного та естетичного виховання ми виділяємо домінуючий компонент — це ритм, через формування якого можна простежити розвиток особистості школяра як фізичний, так і естетичний. Ця концептуальна ідея ґрунтується на тому, що ритм виступає складовою частиною як фізичного, так і естетичного виховання.

Теорія розвитку особистості школяра через ритм у взаємодії фізичного та естетичного виховання базується на тому, що у школярів розвивається ритм руховий і ритм музичний на підставі відчуття ритму.

У фізичному вихованні відчуття ритму залежить від відчуття простору, відчуття часу, відчуття точності м'язових зусиль (Н. Александрова, К. Бюхер, М. Бурцева, Е. Далькроз, Д. Донський, Н. Збруєва). Відчуття музичного ритму базується в своїй основі на відчутті звуків різної тривалості та визначенні їх тривалості в рухах (С. Максимов, І. Способін). З цього приводу Б. Теплов стверджує, що схоплювати та репродукувати музичний ритм можливо тільки на підставі відчуття ритму, тобто на основі музичного критерію, який спирається на моторику.

**Висновки.** Найбільш ефективно музично-ритмічний розвиток школярів у взаємодії фізичного і естетичного виховання здійснюється під час комплексних ритмічних занять засобами ритміки, ритмічної гімнастики, аеробіки в різних співвідношеннях.

## **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗАСВОЄННЯ НОРМАТИВНИХ ВИМОГ З ГАНДБОЛУ УЧНЯМИ 10 ТА 11 КЛАСІВ**

**Т.М. Чиженок**

*Запорізький національний університет*

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В теорії та методиці фізичного виховання актуальними залишаються питання, пов'язані з визначенням рівня оволодіння учбовим матеріалом з певного розділу шкільної програми, і, особливо, матеріалом, що містить елементи окремих видів спортивних ігор. Даних по виявленню і оцінці рівня оволодіння учнями старшого шкільного віку навчальним матеріалом з гандболу, після проходження навчання в попередніх класах в доступній нам літературі знайти не вдалося. Аналіз науково-методичної літератури показав, що уроки гандболу не є найприйнятнішою формою навчання, не звертаючи уваги навіть на те, що уроки гандболу сприяють комплексному впливу на організм, розвитку фізичних якостей [1—4].

**Задачі дослідження.** 1. Проаналізувати зміст навчального матеріалу та кількість годин з гандболу, передбачених програмою з фізичного виховання. 2. Визначити рівень оволодіння навчальним матеріалом з гандболу хлопцями 10-х та 11-х класів, передбаченим шкільною програмою.

**Результати дослідження.** В дослідженні брали участь хлопці 10 та 11-х класів в кількості 21 учень. Рівень володіння руховим навчальним матеріалом з гандболу у хлопців 10 та 11-х класів визначали за навчальними нормативами, передбаченими шкільною програмою. Аналіз програми з фізичного виховання показав що, починаючи з 4 по 9 класи на засвоєння навчального матеріалу з гандболу відводиться лише 4 години, в 10 та 11 класах години на навчальний матеріал не передбачені. Аналіз змісту і розподіл навчального матеріалу з гандболу в шкільних програмах різних років навчання показав, що зміст навчального матеріалу з гандболу в 4-9 класах протягом багатьох років навчання не змінювався, змінювалася лише кількість годин, які відводяться на вивчення навчального матеріалу у бік його скорочення. Навчальний матеріал має складну технічну спрямованість і в умовах малої кількості уроків, неможливий до засвоєння в період навчання з 4 по 9 клас. Визначаючи рівень засвоєння навчального матеріалу з гандболу хлопцями 10 та 11-х класів, ми проаналізували показники виконання навчальних нормативів і одержані результати порівнювали з модельним рівнем програми з фізичного виховання. Так, результат у веденні м'яча на 30 м хлопцями 10 класу склав — 5,48 с, 11 класу — 5,25 с, що не відповідає модельному рівню програми (4,6-4,9 с і 4,5-4,8 с). Кидок м'яча на дальність з розгону в опорному положенні також не відповідав нормативному рівню програми

— хлопці 10 класу виконували норматив з результатом — 15,4 м, що на 5 метрів гірше за модельний рівень, а хлопці 11 класу — 18,0 м, що на 14 метрів нижче за рівень програми.

Виконання кидків м'яча в ціль, на дальність і оволодіння семи-метровим штрафним кидком також не відповідали необхідному рівню шкільної програми з фізичного виховання. З 5-ти спроб хлопці 10 класу виконали — 2,66 кидка, 11 класу — 2,88 кидка. Низький рівень в показниках навчальних нормативів з гандболу у хлопців 10 та 11-х класів, визначається недостатньою ігровою підготовленістю і малою кількістю годин, передбачених на навчання.

**Висновки:** 1. Зміст програмного матеріалу з гандболу впродовж 1976, 1985-2001 років не змінювався, за винятком скорочення кількості годин, що відводяться на вивчення навчального матеріалу. 2. Навчальний матеріал з гандболу, передбачений в шкільних програмах з фізичного виховання, не може бути засвоєний учнями у зв'язку з недостатньою кількістю годин, що відводяться на уроки та складною технічною спрямованістю програмного матеріалу. 3. Результати з засвоєння навичок у гандболі, показані хлопцями 10 та 11-х класів, не відповідають необхідному рівню програми з фізичного виховання для учнів загальноосвітньої школи.

Література:

1. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класів. — К.: 2001. — 112 с.
2. Шандригось В.В. Аналіз змісту програм з фізичної культури в загальноосвітніх школах та можливостей його удосконалення // Фізична культура в школі. — 2004. — №1. — С. 28-32.
3. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. — К.: ДКЦзФК, 2003. — 149 с.
4. Булатова М.М., Литвин А.П. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2004. — №2. — С. 57—69.

**ОПТИМІЗАЦІЯ РИТМІЧНОЇ СТРУКТУРИ РУХІВ  
МЕТАЛЬНИКІВ МОЛОТУ МОЛОДШИХ РОЗРЯДІВ  
З ТРЬОХ ПОВОРОТІВ**

***В.Ю. Бакатов, В.Д. Антонець, Т.В. Чернобай***

*Миколаївський державний університет  
імені В.О. Сухомлинського  
Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова*

**Метою** даної роботи було вивчення відповідальних особливостей формування ритмо-темпової структури метання молота с трьох поворотів за допомогою серійно-варіативного метода використання знарядь різної ваги з урахуванням особливостей фізичного розвитку, рухової підготовленості і вікового розвитку регуляції рухів спортсменів.

**Робота виконана** згідно зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2001—2005 рр. за темами 1.4.1. «Удосконалення біомеханічних методів підвищення технічної майстерності спортсменів вищої кваліфікації», 1.4.8. «Розробка технічних засобів навчання руховим діям».

Завдання роботи було: визначити особливості формування ритмо-темпової структури рухів і розвитку рухових здібностей металників молоту з трьох поворотів за допомогою серійно-варіативного метода використання знарядь різної ваги з застосуванням телеподометрії в педагогічному контролі технічної підготовленості спортсменів; обґрунтування практичних рекомендацій, стимулюючих підвищення ефективності технічної підготовки металників молоту молодших розрядів при використанні знаряддя різної ваги.

Для вирішення поставлених перед дослідженням завдань був проведений педагогічний експеримент тривалістю з вересня 1997 року по жовтень 1999 року. На базі ДЮСШ міст Долина, Калуш, Делятин Івано-Франківської області були створені експериментальна й контрольна групи по 12 чоловік кожна.

На основі отриманих в експерименті даних сформульовані такі висновки:

1. Приріст спортивного результату в експериментальній групі обумовлений перш за все підвищенням швидкості виконання найбільш відповідальних в метанні молоту двоопорних (активних) фаз, часові параметри яких зрівнялись і зменшились відносно подовженості одноопорних (пасивних) фаз.

2. Результати педагогічного експерименту показали ефективність серійно-варіативного метода використання знаряддя різної ваги в технічній підготовці юних металників молоту. Виявлені деякі особливості формування ритмо-темпової структури метання молоту на основі зміни відношення часових параметрів одноопорних фаз (обгін снаряду), до часових параметрів двоопорних фаз (розгін снаряду),

відображаючи темпову активність (концентрація швидкості рухів) при переході з однієї фази в другу. Відношення часових параметрів одноопорних фаз при розгоні снаряду, рекомендується в якості критерію оцінки рівня технічної підготовленості металників.

3. Відмічається достовірне покращення спортивного результату в експериментальній групі за рахунок більш цілеспрямованого варіативного використання снарядів полегшеної ваги, що сприяло підвищенню між фазової злитності рухів і дозволило найкращим чином реалізувати руховий потенціал спортсмена. В експериментальній групі вдалось добитися зменшення часових параметрів двоопорних фаз, в першому, другому, третьому поворотах і в фінальному зусиллі на 4,8 %, 16,9 %, 17,4 %, 12,2 % відповідно, в той час як в контрольній групі зменшення подовженості відповідних фаз досягала 5,7 %, 9,62 %, 7,63 %, 5,64 % відповідно.

4. Скорочення часових параметрів двоопорних фаз поворотів свідчить про підвищення темпової активності кругової перестановки правої ноги, що в свою чергу стимулює підвищення активності п'ятко-носового повороту лівої стопи при обгоні снаряду.

Порівняння результатів експерименту показало, що обидва варіанти тренувальних програм привели до росту результатів в метанні молота стандартної ваги, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку і регуляції рухів. Але більш ефективним виявився варіант, при якому формування ритмо-темпової структури метання здійснювалось при цілеспрямованому використанні снарядів полегшеної ваги.

5. Результатами експериментальних досліджень підтвердили нашу гіпотезу про те, що оптимізація педагогічного процесу керування формуванням ритмічної структури рухів металників молоту з трьох поворотів молодших розрядів з використанням нетрадиційних засобів дозволяє значно підвищити рівень та стабільність спортивних результатів без збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження.

6. Серійно-варіативний метод формування ритмічної структури рухів і розвитку рухових здібностей спортсменів дозволяє постійно тренувати механізм переносу якостей і навичок при метанні молотів різної ваги (поважне, стандартне, полегшене) і різних вправ (силова, швидкісно-силова, швидкісна і технічна робота), що виконуються на одному занятті.

7. Розроблена наукова концепція має ряд переваг над існуючими, оскільки об'єднує в собі педагогічні, фізіологічні, біомеханічні та психологічні аспекти керування процесом формування ритмічної структури рухів метання молоту, а також забезпечує відповідність управляючих впливів віковим особливостям формування ритмової структури рухів у спортсменів.

8. Запропоновану телеподометричну методику керування процесом навчання складно-координаційними вправам на основі урахування вікових особливостей формування ритмової структури рухів можливо використовувати в більшості швидкісно-силових видів спорту з циклічною та ациклічною структурою рухів.

## МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ КІКБОКСЕРІВ

**С.І. Бєлих**

*Донецький національний університет*

**Аналіз сучасних досліджень і публікацій** показав, що у літературі з питань кікбоксінгу немає методик, які були б направлені на якісне поліпшення тренувального процесу [1, 3, 4, 5]. У зв'язку з цим актуальним є дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей у взаємозв'язку з розвитком інтелектуальних здібностей, творчого мислення спортсменів-студентів.

Дослідження проводяться відповідно до плану НДКР Донецького національного університету за темою 2.1.3. «Управління руховою активністю людини (оздоровчі та спортивні аспекти)», яка входить до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2001—2005 рр. Держкомітету спорту України.

**Мета дослідження** — забезпечити якісну підготовку кікбоксерів за допомогою знань про свій організм і уміння впливати на нього з одночасним самоконтролем.

Поставлені задачі вирішувалися спортсменами за допомогою навчання:

- індивідуальному, правильному диханню;
- диференційованим методам релаксації;
- індивідуальному підбору психологічних і психофізіологічних вправ для поліпшення функціональної підготовки спортсменів;
- правильному харчуванню; всі спортсмени відвідували бібліотеку для підвищення спортивної освіти і ерудиції із застосуванням знань в тренувальних заняттях;
- самостійне, почергове проведення занять студентами з використанням учбової дошки, спеціальних дзеркал і наочних посібників;
- експертна самооцінка і оцінка знань і умінь товаришів по секції; експрес-опитування для виявлення результатів підвищення інтелекту і ерудиції спортсменів [2, 3].

**Висновок.** Дослідження показали прямий взаємозв'язок здоров'я і успішного навчання. Підвищення оздоровчого рівня залежить від усвідомленого і диференційованого відношення спортсменів і викладачів до комплексної методики, впровадженій в педагогічний процес з кікбоксінгу. Це переконливо вказує на доцільність подальших розробок по вдосконаленню учбово-тренувального процесу кікбоксерів. Наведену методику рекомендовано тренерам-викладачам спортивного єдиноборства вищих навчальних і середніх спеціальних закладів, ШВСМ і ДЮСШ.

Література:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 292 с.

2. Жданов Ю.Н., Прокопец В.И., Белых С.И. Проблемы здоровья и спорта // Теория і практика фізичного виховання, 2002. — № 2. — С. 81—85.
3. Жданов Ю.Н., Прокопец В.И., Белых С.И. Внедрение концептуальных принципов личностно-ориентированного развивающего обучения в систему физического воспитания // Республіканська збірка наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції “Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі”. — Донецьк: ДонДМУ, 2001. — С. 10—11.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.

## **ОСНОВНІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ШЛЯХИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ**

**Ж.Л. Козіна**

*Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди*

**Вступ. Постановка проблеми.** Сучасний процес підготовки в спортивних іграх припускає сполучення універсальності гравців з їхньою індивідуальністю й унікальністю. Майбутні спортивні ігор в індивідуалізації тренувального процесу, оскільки в спортивних іграх, як правило, в одній команді грають і тренуються спортсмени, що дуже не однакові за своїми антропометричними, фізіологічними, психологічними показниками.

Тому розробка і наукове обґрунтування принципів індивідуалізації учбово-тренувального процесу в спортивних іграх і створення на їхній основі адекватних методик підготовки спортсменів є своєчасними й актуальними. Дана проблема є актуальною не тільки для спортивних ігор, але і для інших видів спорту.

У цьому зв'язку *метою* даної роботи було визначення найбільш загальних шляхів науково-методичного забезпечення індивідуалізації процесу підготовки спортсменів.

**Результати дослідження.** На підставі узагальнення літературних даних, результатів власних експериментів і проведення загальної теоретико-аналітичної роботи нами була розроблена загальна схема шляхів індивідуалізації процесу підготовки спортсменів.

**Перший** напрямок даної серії досліджень (його можна назвати «аналіз групової й індивідуальної структури підготовленості») припускає створення алгоритму математичної систематизації й обробки широкого спектра показників, що відбивають не тільки окремі сторони підготовленості, а стан гравця як системи. Даний напрямок розглядає стан чи гравця групи гравців в окремий момент часу.

*Другий* напрямок наукового забезпечення індивідуалізації процесу підготовки зв'язаний з аналізом факторів, що обумовлюють індивідуальну динаміку ігрової результативності спортсменів (його можна назвати «аналіз динаміки змагальної ефективності»).

*Третій* напрямок досліджень у даній області зв'язаний з розробкою універсальних методів, що дозволяють індивідуалізувати різні аспекти тренувального процесу.

На основі результатів, отриманих у дослідженнях першого і другого напрямку в сполученні з результатами третього напрямку створюються *індивідуальні програми* підготовки спортсменів.

Дані принципи, що включають систему напрямків чи алгоритмів дій, можуть застосовуватися для спортсменів різної кваліфікації, віку, виду спорту й інших індивідуальних і групових особливостей.

**Висновок.** Розроблена загальна схема науково-методичних шляхів індивідуалізації процесу підготовки спортсменів включає три напрямки: перший — визначення індивідуальної факторної структури підготовленості та об'єднання спортсменів за схожими рисами в окремі групи (методи статистичної обробки — факторний та кластерний аналізи); другий — визначення математичних закономірностей та факторів індивідуальної динаміки змагальної ефективності, показників фізичного, психологічного, психофізіологічного та ін. станів спортсменів (методи статистичної обробки даних — лінійний та нелінійний регресійний аналіз, кореляційний аналіз, факторний аналіз).

## КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

**Т.В. Вознюк**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Вступ.** Комплексна оцінка стану підготовленості є одним з методів сучасної спортивної діагностики. Виходячи з того, що час та тренувальний вплив являються досить суттєвими чинниками, що викликають складні структурні перебудови в системі підготовленості, при здійсненні контролю та формуванні комплексної оцінки В. А. Булкін (1983) рекомендує орієнтуватися на мінімізований набір показників, що з найбільшою вірогідністю характеризують стан в конкретний проміжок часу.

**Мета дослідження.** За допомогою комплексної оцінки визначити ефективність впровадження в тренувальний процес баскетболісток програми швидкісно-силової підготовки.

**Завдання:** 1. Оцінити рівень підготовленості та особистий рейтинг кваліфікованих баскетболісток за допомогою розробленої методики комплексної оцінки.

2. Визначити динаміку показників різних сторін підготовленості кваліфікованих баскетболісток протягом впровадження тренувальних програм.

**Методи та організація дослідження.** В дослідженні брали участь баскетболістки високої кваліфікації команди «Педуніверситет» (м. Вінниця).

Протягом етапу безпосередньої підготовки до змагань за допомогою проведення тестування з функціональної, фізичної, технічної підготовленості та психомоторики досліджувалась ефективність впливу програм з різним розподілом навантажень.

Для комплексної оцінки підготовленості баскетболісток нами була розроблена методика складання шкали оцінок. За основу взята методика пропорційних шкал, коли за певний приріст результатів надається однакова кількість балів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами вихідного та кінцевого тестування протягом передзмагального етапу констатуючого та основного експерименту нами було визначено рейтинг рівня підготовленості досліджуваних баскетболісток, що допомогло нам в формуванні стартового складу команди. Загальна кількість балів відповідала комплексній оцінці підготовленості баскетболісток.

В практичній роботі тренера особливо важливим є приріст результатів не стільки в річному циклі, скільки в динаміці багаторічної підготовки. Гравці, що досягли певного високого рівня майстерності мають більш стабільні показники майже за всіма видами підготовленості в багаторічному аспекті. Досвідчені гравці мали приріст результатів комплексної оцінки від 4 % до 13 %. Для визначення перспективності молодих гравців динаміка результатів набуває особливого значення.

**Висновки.** Розроблена нами методика інтегральної оцінки дозволяє оцінити динаміку показників підготовленості під впливом експериментальної програми, визначити перспективність спортсменки, визначити провідні та відстаючі сторони підготовленості, вибрати варіант корекції тренування, оптимальний для даної баскетболістки, порівняти декількох спортсменок та згрупувати їх за однією або декількома ознаками.

## **МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ В ГУМАНІТАРНИХ ВУЗАХ**

***В.О. Воробйова***

*Горловський державний педагогічний інститут іноземних мов*

В даний час проблема вдосконалювання фізичного виховання студентів є однією з найважливіших. Ріст технічного прогресу приводить до постійного зростання вимог до освіти, що, у свою чергу,

спричиняє підвищення розумових і психічних навантажень у всієї учнівської молоді, і особливо — у студентів [2].

Як відомо [2, 5], підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їхньої компенсації фізичною активністю приводить до істотного погіршення загального стану здоров'я, що, у свою чергу, позначається і на професійній підготовці.

Серед учнівської молоді особливе місце займають студенти гуманітарних вузів. Це саме той контингент, для якого характерний великий обсяг роботи, що вимагає високої концентрації, уваги, пам'яті, копіткості. Як відомо [5], такий вид розумової роботи є одним з найбільш стомлюючих, і, природно, повинний гармонійно сполучатися з руховою активністю, яке дає достатнє навантаження як на серцево-судинну і дихальну системи, так і на опорно-руховий апарат.

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

**Мета роботи:** розробити й експериментально обґрунтувати методику підготовки спортсменів-баскетболістів гуманітарних вузів на основі синтезу принципів спортивного тренування клубних команд і обліку специфіки гуманітарних вузів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, фізіологічні і психофізіологічні методи дослідження, метод суб'єктивної оцінки випробуваного зусилля (напруги, що відчувається), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Поряд з аналізом літератури та педагогічними спостереженнями нами був проведений констатуючий експеримент [3], який включав комплексне фізіологічне, педагогічне, психофізіологічне тестування студентів різних вузів і виявлення особливостей в рівні та структурі комплексної підготовленості студентів гуманітарних вузів у порівнянні із студентами технічних та фізкультурних вузів. На основі отриманих даних був розроблений і проведений формуючий експеримент.

Педагогічний (формуючий) експеримент складався із застосування розробленої методики підготовки спортсменів-баскетболістів гуманітарних вузів в експериментальній групі.

Методика складалася із наступних положень та принципів:

1. Застосування в навчально-тренувальному процесі баскетболістів гуманітарних вузів принципів побудови навчально-тренувального процесу команд вищих розрядів та професійних команд, головний із яких — це націл на індивідуальні найвищі досягнення, серйозне особисте відношення до тренувань і навантажень [3].

2. Побудова навчально-тренувального процесу в баскетбольній команді гуманітарного вуза з опорою на свідомість гравців, що передбачало застосування відповідних методів:

— при дозуванні фізичних навантажень — застосування шкали суб'єктивно сприйнятої напруженості навантаження, що передбачало

індивідуальний підхід до кожного гравця в плані його індивідуальних особливостей підготовленості і адаптаційних можливостей [3];

— при загальній побудові навчально-тренувального процесу — опора на провідні якості в загальній структурі підготовленості та індивідуальну структуру підготовленості гравців з індивідуальними завданнями [3];

— при навчанні технічним та тактичним прийомам — широке застосування наочних приладь [4] та навчально-методичних мультфільмів, а також — відеокасет із записом техніки виконання кидків баскетболістами-професіоналами (виробництво Каліфорнійського Університету).

— широке застосування методів аутогенного та ідеомоторного тренування при навчанні техніці та оптимізації процесів відновлення працездатності;

— застосування вправ, спрямованих на розвиток і вдосконалення почуття часу.

Як показали проведені дослідження, для студентів гуманітарних вузів характерний розвиток уваги та психофізіологічних функцій. На ці якості також потрібно спиратися при побудові навчально-тренувального процесу з баскетболу в гуманітарних вузах. І тому застосування широкого спектру наглядних приладь та інших засобів наочності (мультфільми, відеофільми) в вільний від тренувань час має бути досить корисним.

#### Висновки:

1. Сучасний світ вимагає гармонійного фізичного та розумового розвитку людини.

2. Методика тренування баскетболістів гуманітарних вузів повинна враховувати їх фізіологічні та психофізіологічні особливості студентів.

3. Методика, яка була розроблена на основі даних констатуючого експерименту, включає націл на індивідуальний підхід до спортсменів та опору на свідомість при розвитку фізичних якостей та технічних та тактичних навичок.

В перспективі подальших досліджень планується перевірка ефективності застосування розробленої методики в навчально-тренувальному процесі спортсменів-баскетболістів гуманітарних вузів.

#### Література:

1. Баскетбол: Учеб. для вузов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и туризму / Ред. Портнов Ю.М. — М.: АО Астра семь, 1997.
2. Ермаков С.С. Педагогические условия обеспечения занятий со студентами с ослабленным здоровьем // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). — Харьков, 2003. — № 1. — С. 66—71.
3. Козина Ж.Л. Основные научно-методические подходы к процессу индивидуализации подготовки спортсменов (на примере баскетбола) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. — Харьков: ХХПИ, 2005. — № 5. — С. 8—20.

4. *Козина Ж.Л.* Стимуляція самостійної творчої і наукової праці студентів як один з основних елементів побудови навчального процесу по кредитно-модульній системі // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2005. — № 3. — С.10—13.
5. *Лесгафт П.Ф.* Избранные педагогические сочинения / сост. И.Н. Решетень. — М.: Педагогика, 1988. — 400 с.

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИРОДНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ РЕГУЛЯЦІЇ АДАПТИВНИХ ПРОЦЕСІВ ОРГАНІЗМУ**

***В.Ф. Слюсарев, С.В. Боровський***

*Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди*

**Актуальність дослідження** обумовлена тим, що сучасний процес спортивного тренування в баскетболі вимагає максимальної напруги діяльності організму спортсменів [4]. Процеси відновлення грають важливу роль в підготовці спортсменів-баскетболістів і вимагають індивідуального застосування ефективних і практичних методів, що не дають побічних ефектів. Саме такими є природні методи відновлення, що використовуються з давніх часів у практиці народної медицини [1, 4]. Експериментальне підтвердження даного положення здобуває особливу актуальність не тільки для спорту, але й для оздоровлення людей взагалі.

**Ціль роботи** — виявити вплив природних методів відновлення працездатності на адаптивні системи організму спортсменів-баскетболістів на основі визначення їхніх індивідуальних особливостей.

Як відбудовні засоби в дослідженні застосовувалися: дуб звичайний як загальнозміцнювальний і тонізуючий засіб; лаватера тюрингська як засіб, що сприяє прискоренню виведення продуктів метаболізму й оптимізації процесів відновлення; буркун лікарський як засіб, що сприяє прискоренню тканевого обміну і коронарного кровотоку, а також як антикоагулянт; деревій звичайний як засіб, що регулює обмін речовин, насичує організм хлорофілом, та сприяє виведенню продуктів метаболізму з печінки і кровоносних судин; енотера дволітня як засіб, що нормалізує процеси усмоктування в кишечнику і судинах, нормалізує роботу нервової системи; цикорій звичайний для стимуляції органів травлення, ліквідації гіпоглікемії, нормалізації роботи вегетативної нервової системи; мильнянка лікарська для поліпшення виведення продуктів метаболізму, як кровочищаючий засіб [1, 4]. Лікарські рослини застосовувалися в сполученні з мумією — найсильнішим стимулятором регенеративних процесів в організмі [4].

Для виявлення рівня активності симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи визначалися показники се-

рцевого ритму за методикою Р.М. Баєвського [2]. З показників серцевого ритму визначали: Мо (мода), АМ (амплітуда моди), $\Delta x$ ; індекс напруги регуляторних механізмів (ІН).

Для визначення рівня адаптивних можливостей організму застосовувалося біохімічне дослідження аналізу крові [6]. Як аналізовані показники бралися концентрація кортизола і концентрація інсуліну. Дослідження проводилося в 8<sup>30</sup> ранку натще. Аналіз крові проводився на базі інституту медрадіології міста Харкова в жовтні 2002 і квітні 2003 р. У даному дослідженні взяли участь 28 спортсменів-баскетболістів 1 розряду.

Результати факторного аналізу досліджуваних показників свідчать про те, що усі вимірювані величини розбиваються на два фактори.

У перший фактор, що склав 50,22%, увійшли показники індексу напруги, амплітуда моди, концентрації кортизола з високим позитивним коефіцієнтом кореляції і показники дельти  $x$  і моди з негативним коефіцієнтом кореляції, що характеризує активність симпатичного відділу нервової системи. В другий фактор, що склав 37,34 % від сумарної дисперсії, увійшли показники концентрації інсуліну, дельти  $x$  і моди з високим позитивним коефіцієнтом взаємозв'язку, що характеризує активність парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи.

В обстежуваних спортсменів була виявлена індивідуальна факторна структура активності адаптивних систем організму. І тому усі випробувані були розділені на три групи по індивідуальних особливостях функціонування адаптивних систем. Розподіл проводився шляхом застосування кластерного аналізу за допомогою програми «SPSS-11» [3].

Результати формуючого експерименту показали, що розроблена система відновлення є модулятором активності адаптивних і регуляторних систем організму, про що свідчить зміна показників концентрації кортизола й інсуліну в експериментальних групах.

Результати дослідження показали роль розробленої методики відновлення як модулятора адаптивних систем організму. Цим можна частково пояснити отримані нами раніше результати [4–6], що показали позитивний вплив розробленої методики на показники PWC170 у баскетболістів 1 розряду, підвищення показників тестування спеціальної фізичної підготовленості й ігрової результативності баскетболісток високого класу.

#### Література

1. *Алтымашев А.А., Корчубеков Б.К.* Что мы знаем о мумии. — М., 1989.
2. *Баевский Р.М.* Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. — М., «Медицина», 1979.
3. *Бююль Ахим, Ефель Петер.* SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем. /Ахим Бююль, Петер Цефель — СПб.: ООО «ДиаСофтЮП», 2001. — 608 с.

4. Козина Ж.Л., Слюсарев В.Ф. Влияние применения лекарственных растений и мумие на некоторые показатели вегетативной нервной и вегетососудистой систем баскетболисток высокой квалификации // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С., Харків, ХДАДМ (ХХПІ), 2002. — №11. — С. 81—89.
5. Лікарські рослини / Під. ред. А. М. Гродзинського. — Київ, 1988. — 544 с.
6. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса. — Новосибирск, 1983. — 230 с.

## **КОНТРОЛЬ ЗА ОБСЯГАМИ ТА ІНТЕНСИВНІСТЮ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Є.В. Кудряшов**

*Луганський національний педагогічний університет  
імені Тараса Шевченка  
Інститут фізичного виховання та спорту*

Відомо, що контроль за обсягами та інтенсивністю тренувальної роботи є складовою частиною керування підготовкою спортсменів. Він базується на загальних принципах і методах, застосовуваних у системі спортивного тренування [1—3].

У навчальних і методичних посібниках, як з волейболу, так і з інших спортивних ігор, які містять поурочний матеріал, обсяг виконаних вправ пропонується оцінювати або за часом, або за кількістю повторень. Виходячи з таких рекомендацій — виконання нападаючого удару протягом 15 хвилин чи блокування 25 разів, неможливо точно, у конкретних цифрах спланувати, а потім врахувати динаміку інтенсивності тренувальних навантажень протягом циклів та періодів тренування. Тому що за 15 хвилин можна виконати й 30 нападаючих ударів, й 60, що буде характеризувати різну інтенсивність й, відповідно, ступінь впливу на організм спортсменів.

Враховуючи викладене вище, було встановлено мету дослідження: визначити раціональне співвідношення обсягів та критерії оцінки інтенсивності тренувальних навантажень волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Для досягнення встановленої мети дослідження було проведено експеримент, в якому обрали участь три групи волейболісток віком 15—17 років, чисельністю 10—11 осіб й підготовленістю на рівні II розряду при 5-річному стажі систематичних тренувань. Групи було прирівняне за показниками фізичної й технічної підготовленості. Експериментальним чинником було співвідношення основних і допоміжних засобів підготовки волейболісток у річному макроциклі, що складало відповідно: у першій групі — 70% і 30%, у другій — 60% і 40%, у третій — 55% і 45% від загального обсягу тренувальних засобів.

Для отримання критеріїв оцінки тренувальних навантажень волейболістки виконували окремі прийоми гри з максимальною інтенсивністю в одну хвилину. Ці дані було умовно прийнято за 100%. Це дозволило здійснити ранжирування навантаження в відсотках від максимальної кількості повторень. Наприклад, спортсменки виконують 69 передач за 1 хв., що складає 100% максимально можливої інтенсивності. Таким чином 35 передач буде складати інтенсивність 50% й т.д.

Висновки:

1. На етапі спеціалізованої базової підготовки для 15—17-річних волейболісток із кваліфікацією на рівні II спортивного розряду найбільш ефективним у річному циклі є співвідношення основних й допоміжних засобів тренування — 60% та 40% відповідно.

2. Встановлені критерії дозволяють здійснювати контроль за інтенсивністю тренувальних навантажень юних волейболісток.

Література:

1. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки: Дис. канд. наук з фіз. фих. та спорту. — Харків, 2004. — 256 с.
2. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика): Навчальний посібник. — К.: Вища школа, 1992. — 294 с.
3. Платонов В.Н. Плавание // Учебник для студентов высших учебных заведений. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 496 с.

## **ФАКТОРНА СТРУКТУРА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

***І.В. Кулініч***

*Національний університет фізичного виховання  
і спорту України*

Спортивні ігри характеризується високою швидкістю, розмаїтістю та несподіваною зміною атакуючих і захисних дій, напруженням тактичної боротьби та емоційної напруги. Підвищення рівня спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів потребує розробки показників функціональних станів, які потребують індивідуального підходу до вивчення психофізіологічних параметрів спортсмена. Роль психічних процесів, які мають велике значення у передбаченні і аналізі ситуацій, які виникають як на ігровому полі, так і за його межами була вказана в роботах багатьох дослідників (Ровний А.С., 2000, Бузнік А.І., 2002; Дулібський А.В., 2001).

**Мета дослідження** — удосконалити систему контролю функціонального стану спортсменів високої кваліфікації, за допомогою критеріїв оцінки стану психофізіологічних функцій.

Об'єктом дослідження були 55 спортсменів ігрових видів спорту (футбол, хокей на траві, софтбол, бейсбол, гандбол, хокей) високої кваліфікації, вік яких становив  $21,38 \pm 5,09$  років, з них 28 чоловіків та 27 жінок.

Визначення індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності, функціональної рухливості та сили нервових процесів та сенсомоторних функцій (латентний період простої сенсомоторної реакції та складної реакції вибору двох подразників з трьох) спортсмена забезпечувалося використанням комп'ютерної системи «Діагност-1».

Стан основних психічних функцій: сприйняття, уваги, мислення, пам'яті оцінювався за допомогою комп'ютерної методики. За результатами експериментальних моделей розраховуються психофізіологічні показники розумової працездатності людини: коефіцієнт варіації середнього часу рішення тестового завдання (V, %), обсяг довільної уваги, коефіцієнт операційного мислення.

Статистичну обробку матеріалу здійснювали за допомогою статистичної програми STATISTICA 6.0.

Факторному аналізу було подано 19 показників, які визначають психофізіологічний стан спортсменів високої кваліфікації ігрових видів спорту.

Встановлено, що варіабельність ПФС у цілому по групі обстежених на 61% визначалася 3 факторами з власними навантаженнями більше 1.

Інтерпретація головних факторів після обертання факторної матриці за критерієм *Varimax normalized* дозволяє оцінити їх наступним чином: **фактор 1** відбиває швидкість та продуктивність обробки інформації (як у алгоритмі на перестановку цифр у порядку зростання, так і у алгоритмі на перестановку цифр у порядку спадання), так як має в своєму складі наступні показники: середній час розв'язання завдання у першому та другому алгоритмі, продуктивність — загальну кількість розв'язаних завдань у обох тестах та окремої кількості у першому та другому тесті, коефіцієнт операційного мислення у першому та другому тесті; **фактор 2** відбиває вплив довільної уваги на показники психофізіологічного стану спортсмена — містить обсяг довільної уваги у першому та другому алгоритмі, ефективність уваги — кількість помилок у першому та другому алгоритмі; **фактор 3** відбиває вплив складної сенсомоторної реактивності на психофізіологічний стан (кореляція з величиною латентного періоду складної  $r = -0,78$  сенсомоторної реакції вибору).

В результаті факторного аналізу показників психофізіологічного стану загальної групи спортсменів ігрових видів спорту першим фактором (генеральним) визначилися параметри, які характеризують швидкість та продуктивність обробки інформації, другим — фактор уваги, третім — фактор складного сенсомоторного реагування.

Отже, за допомогою факторного аналізу виявлені найбільш інформативні показники психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації, значимість яких буде покладена в основу розробки диференційованої оцінки психофізіологічного стану.

**СИСТЕМАТИЗАЦІЯ СТРИБКОВИХ ВПРАВ  
ЗМАГАЛЬНОЇ СТРУКТУРИ ПРИ ВИКОРИСТАННІ  
ЕКСПЕРТИЗИ І РАНЖИРУВАННІ**

***Н.А. Нестеренко***

*Дніпропетровський державний інститут фізично  
ї культури і спорту*

**Мета дослідження** — систематизувати стрибкові вправи змагальної структури для юних баскетболістів 13—14 років.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, методи експертного опитування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. В анкетуванні й експертній оцінці на першому етапі було прийняли участь 30 тренерів збірних юнацьких команд міст по баскетболу, на другому етапі 16 тренерів ведучих юнацьких команд на Чемпіонаті України.

**Результати й обговорення.** Експертне оцінювання використовувалося для вирішення окремого завдання: виявити думку групи кваліфікованих фахівців-практиків у питанні цілеспрямованого розвитку фізичних якостей у юних баскетболістів 13—14 років і визначити методичні і практичні особливості побудови системи вправ для переважного розвитку швидкісно-силових здібностей у спортсменів на етапі поглибленого тренування.

Експертне опитування тренерів з баскетболу на першому етапі дослідження показало, що вправи стрибкового характеру, які мають різну ступінь подібності із змагальними стрибками, неоднаково використовуються при вихованні швидкісно-силових здібностей у тренувальному процесі юних баскетболістів 13—14 років у гравців різного амплуа.

Разом з тим, проведене експертне опитування тренерів збірних юнацьких команд міст і областей по баскетболу не виявив пріоритету у використанні окремих груп стрибкових вправ у тренувальному процесі баскетболістів, що підкреслює індивідуальність поглядів кожного тренера на методику підготовки юних спортсменів. Відсутність єдиної думки експертів виразилося в значеннях коефіцієнта конкордації, величина якого склала  $W=0,40$  (по класифікації нижче середньої, коли  $W=0,7$ ). Таким чином, у проведеному дослідженні першого етапу не удалося виявити переважного використання окремих груп стрибкових вправ у вихованні швидкісно-силових здібностей юних баскетболістів 13—14 років.

На другому етапі в дослідженні прийняли участь тренери команд фіналістів Чемпіонату України по баскетболу ( $n=16$ ), що мають істотні спортивні досягнення на змаганнях юнацьких команд.

В експертних оцінках ця категорія тренерів виразила погодженість у відповідях на питання переважного використання окремих груп стрибків у вихованні швидкісно-силових здібностей і головних

компонентів фізичної підготовленості юних баскетболістів різних амплуа, при цьому коефіцієнти конкордації визначилися як надійні, вище середніх значень і склали: у нападаючих  $W=0,807$ , у захисників —  $W=0,706$ . У той же час у підготовці центрових використання окремих груп стрибкових вправ у різних тренерів має свої методичні особливості і норми навантаження ( $W=0,611$ ).

**Висновок:** проведене експертне опитування тренерів команд-фіналістів по баскетболу дозволило виявити роль і значення окремих груп стрибків і стрибкових вправ у вихованні швидко-силових здібностей у юних баскетболістів 13—14 років. Відзначимо, що у своїх відповідях тренери вказують на диференційовану побудову стрибкових вправ для гравців різних амплуа, зв'язують їхнє використання з індивідуально-груповою підготовкою юних баскетболістів різного профілю ігрової діяльності.

Література:

1. Бешелев С.Д., Гурвич Ф.Г. Экспертные оценки. — М.: Наука, 1973. — 157с.
2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
3. Звездин В.К. Экспериментальное обоснование средств и методов воспитания специальной выносливости у высокорослых баскетболистов 14—17 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1979. — 26 с.
4. Калюнов Б.Н. Исследование прыгучести и прыжковой выносливости баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их развития на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — Минск, 1976. — 20 с.
5. Короткова Л.В. Развитие двигательных качеств у детей (9—12 лет), занимающихся баскетболом, с учетом игровых амплуа: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — М., 1999. — 21 с.

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ  
«СИМЕТРИЧНОЇ» МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-  
ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ  
ПРОЦЕСІ ЮНИХ БОРЦІВ**

**Г.О. Огарь, В.І. Ласиця**

*Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди*

**Мета** роботи полягає у виявленні ефективності застосування «симетричної» методики навчання технічним діям з випередженням у домінуючу сторону в навчально-тренувальному процесі юних борців.

Враховуючи негативний вплив асиметрії на тактико-технічну підготовленість спортсменів, нами була запропонована «симетрична» методика навчання з випередженням у домінуючу сторону. Перед-

бачалось, що засвоєння рухів через ведучу за моторикою сторону сприятиме не тільки швидкому навчанню, але й розвитку фізичних і психофізичних якостей, а також зниженню рухової асиметрії.

Початковий етап виконання дії у експериментальній групі передбачав навчання кидкам спочатку в «зручну» сторону. Наступний етап, навчання виконання технічної дії, в пересуванні, починався в «незручну сторону». При цьому партнер отримував завдання створити сприятливі умови для атаки і затриматись в цьому положенні. Це дозволяло проводити дії більш повільно, приділяти більше уваги техніці виконання і особливо виведенню з рівноваги. Потім при таких же умовах проводилось вивчення дії в домінуючу сторону. При вивченні технічного прийому в пересуванні приділялась увага його виконанню в ситуаціях, що найбільш часто зустрічаються в сутичках, і з різних захватів, особливо виділяючи різницю в роботі рук і ніг при проведенні прийомів у домінуючу і субдомінуючу сторони.

Вдосконалення прийомів у контрольній групі проходило за тією ж схемою, що і в експериментальній групі, без зазначення сторони виконання.

При вдосконаленні технічних дій, тобто на етапі формування стабільної і варіативної навички, в експериментальній групі застосовувалось навантаження у співвідношенні: 60% — у субдомінуючу сторону і 40% у домінуючу сторони. В контрольній групі латеральність виконання спеціальних вправ не обумовлювалась, борці самостійно вирішували, в яку сторону виконувати прийоми.

Якість засвоєння технічних дій перевірялась шляхом контролю показників техніко-тактичної підготовленості на змаганнях в кінці кожного етапу.

Проведене дослідження дозволило зробити наступні **висновки**:

1. Застосування симетричної методики навчання з випередженням у домінуючу сторону позитивно впливає на показники тактико-технічної підготовленості самбістів 12—13 років.

2. Цілеспрямоване тренування, яке характеризується білатеральним регулюванням навантаження, приводить до зниження показників рухової асиметрії борців, що сприяє більш ефективному виконанню техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності.

3. Самбісти експериментальної групи, в порівнянні з контрольною групою, виявили меншу активність атаки але кращу ефективність виконання прийомів, що свідчить про економізацію рухової діяльності у змагальних сутичках.

#### Література:

1. Адам М. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования. Автореф. — М., 1982. — 15 с.
2. Бойченко С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. — Минск, 1993. — 46 с.
3. Караев М.Г., Новиков А.М. Особенности проявления функционально-моторной асимметрии у квалифицированных спортсменов // Теор. и практ. физ. культ. — 1985. — № 10. — С. 19—20.

4. Лебедев В.М. Теоретическое и прикладное значение феномена асимметрии в спорте // Теор. и практ. физ. культ. — 1975. — № 4. — С. 28—30.
5. Матова М.А., Бережковская Е.Л. Функциональная асимметрия и симметрия пространственного восприятия у спортсменов разных специальностей // Теор. и практ. физ. культ. — 1980. — № 11. — С. 6—9.
6. Рубанов М.Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов. Автореф. — М., 1981. — 22 с.
7. Семенов В.М. Совершенствование сложных тактико-технических действий у дзюдоистов юношеского возраста: Автореф. — Малаховка, 1993. — 23 с.

## ЛОГІСТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

**М.М. Огієнко, Л.Л. Лисенко**

*Чернігівський державний педагогічний університет  
імені Т.Г. Шевченка*

Проблема роботи обумовлена необхідністю осмислення тих змін в роботі тренера, котрі назріли під впливом соціально-економічних процесів в нашому суспільстві. Тому дуже важливо розглядати процес підготовки спортсменів з позиції логістики, адже логістика може бути зв'язуючим фактором всіх компонентів системи підготовки спортсменів, координуючим центром.

В останнє десятиліття сформувалася нова наука — логістика, що включила в себе основні положення кібернетики, економіки і застосування в сфері матеріального виробництва, бізнесу.

Можна передбачити, що кількісний логістичний розрахунок підготовки спортсмена дозволить не тільки зробити керованим процес спортивної підготовки, але і підвищить її економічність, знизить ціну адаптації спортсмена до педагогічних впливів, зробить процес тренування більш прагматичним, зберігаючи непорушним принцип оздоровчої спрямованості.

**Логістика** (від грецького слова «logistike», що означає мистецтво обчислювати, міркувати) — це наука про планування, організацію, керування, контроль і регулювання руху матеріальних і інформаційних потоків у просторі і в часі від їхнього первинного джерела до кінцевого споживача (у спортивній діяльності від відбору до підготовки чемпіона) (Гражданський О.М., 1995).

Фундаментом традиційної системи спортивного тренування є наука про управління — кібернетика, теорія функціональних систем, теорія діяльності, теорія адаптації (Платонов В.М., 1997; Петровський В.В., 1973). На наш погляд слід звернути увагу на актуальність економізації системи спортивного тренування в її практичній реалізації, наприклад, скорочення циклів підготовки з мінімальними витратами при досягненні потрібного результату та інше.

На наш погляд логістичними аспектами спортивного тренування є:

1. Раціональна організація планування (контроль в основі планування) технологій спортивного тренування і матеріального потоку (засоби, методи, умови, впливи), котрі забезпечують функціонування системи спортивної підготовки).

2. Формування господарських зв'язків (зв'язок тренер-адміністратор).

3. Вивчення ринку і прогнозування попиту (змагання, умови конкуренції).

4. Визначення потреб у матеріальних ресурсах (матеріальне забезпечення).

5. Вибір постачальників (тренерів).

6. Встановлення послідовності пересування продукції через місця складування (перспективне планування, траєкторія поведінки спортсмена).

7. Формування і регулювання запасів (створення необхідної функціональної бази).

8. Виконання операцій безпосередньо попередніх і остаточних перевезень продукції (спортивний відбір, процес тренування, передзмагальний етап, психологічна підготовка, налаштування на певний результат).

Основна суть теоретичної концепції застосування логістичного підходу в спортивному тренуванні полягає в чіткому розрахунку витрат, засобів, методів вирішення певних задач спортивної підготовки. З метою її реалізації доцільно створити функціональну систему забезпечення підготовки кінцевого результату, до якої слід віднести ряд вибраних, в результаті ретельного аналізу та розрахунку найбільш суттєвих складових успіху. Організація їх функціонування на основі принципу взаємоспівдії — головна задача в досягненні високого ефекту застосування системи, зниження собівартості підготовки спортсмена, ціни його адаптації та підвищення точності управління в спортивному тренуванні.

Для цього потрібен комплексний науковий підхід, знання суті та особливостей спортивного тренування, компетентні спеціалісти (тренери та інші учасники тренувального процесу) та їх узгоджена робота.

## **ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПАМ'ЯТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ У БОРОТЬБІ ДЗЮДО**

***О.М. Почтар, С.В. Ткаченко***

*Чернігівський державний педагогічний університет  
імені Т. Г. Шевченка*

Розвиток нових психофізіологічних дослідницьких напрямів уявляється надзвичайно важливим для формування оновленої теорії і

принципово нових технологій спортивного тренування і підготовки (Платонов В.М.).

Проблемою даної експериментально-дослідницької роботи є пошук шляхів оптимізації спортивного тренування борців-дзюдоїстів.

Роль та значення психофізіологічних особливостей ВНД спортсменів у досягненні спортивного результату все більше цікавлять науковців, це знайшло своє відображення в працях И. В. Масленникова, Б. И. Якубчика, О. М. Городньої, О. В. Багінської, Ж. А. Белокопитової.

Формування пам'яті, практично безперервний процес, який обіймає всю багаторічну підготовку спортсмена-борця. Це обумовлено особливостями формуванням психодинамічних якостей ЦНС на окремих етапах вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими факторами і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування.

Згідно з метою нашої дослідницької роботи (вивчити вплив рівня розвитку пам'яті на успішність навчання у боротьбі дзюдо) були поставлені наступні задачі дослідження:

1. Вивчити стан питання про вплив рівня розвитку пам'яті на успішність навчання в спорті у доступній науковій та науково-методичній літературі.

2. Дослідити особливості пам'яті у борців — дзюдоїстів молодшого шкільного віку.

3. Визначити вплив рівня розвитку пам'яті на успішність навчання у боротьбі дзюдо.

Методи дослідження:

1. Вивчення наукової і науково-методичної літератури.

2. Педагогічні спостереження.

3. Психологічні дослідження.

4. Статистичні методи.

5. Аналіз та синтез отриманої інформації.

Психологічні дослідження ґрунтуються на підбраній дослідницьким шляхом батареї бланкових тестів психодинамічної функції пам'яті, яка складалася з 4 доступних методик: «впізнай фігури», «запам'ятай малюнки», «запам'ятай цифри», «вивчи слова».

При співставленні підсумкових результатів дослідження особливостей розвитку пам'яті та рівня успішності навчання у боротьбі дзюдо можна зробити висновок, що діти з більш високим рівнем розвитку цієї психодинамічної якості ВНД демонструють вищі результати в учбово-тренувальній та змагальній діяльності. Значення коефіцієнта кореляції ( $r=0,76$ ) вказує на щільність зв'язку між рівнем розвитку пам'яті та успішністю навчання у боротьбі дзюдо.

Отже тренерів в його навчальній роботі необхідно враховувати індивідуальні відмінності в пам'яті учнів. Одночасно він повинен розвивати у них всебічну пам'ять (зорову, слухову, рухову та інші її види). Цього вимагає різноманітність самого навчального матеріалу; вона створює і максимально сприятливі умови для всебічного розвитку пам'яті учні.

**РЕВОЛЮЦІЯ ЧИ ЕВОЛЮЦІЯ:  
ДО ПРОБЛЕМИ ЗНИЖЕННЯ ІНТЕРЕСУ  
ДО ЗМАГАНЬ ДЕСЯТИБОРЦІВ**

**А.М. Фатєєв**

*Інститут фізичного виховання і спорту  
Луганський національний педагогічний університет  
імені Тараса Шевченка*

Еволюція легкоатлетичних багатоборств в історії легкої атлетики проходила відповідно поглядам спеціалістів і самих атлетів та мала тенденції до упорядкування видів, порядку та часу їх виконання.

Однією з проблемних сторін легкоатлетичних багатоборств є той факт, що динаміка змагань в основному зрозуміла тільки фахівцям, а велика за часом їхня тривалість (протягом 2 днів) вимагає постійної уваги від глядачів і часто не витримує конкуренції з іншими дисциплінами легкої атлетики, що мають протилежні часові і динамічні характеристики. Цілком очевидно, що на сьогоднішній день назріла необхідність пошуку нових шляхів розвитку легкоатлетичних багатоборств.

Моя п'ятирічна спортивна кар'єра десятиборця і тридцятирічний досвід тренерської роботи з легкоатлетичних багатоборств, а також п'ять років роботи менеджером IAAF міжнародної групи атлетів-багатоборців дозволяють зробити деякі професійні висновки і прогнози, що стосуються майбутнього легкоатлетичних багатоборств. Присутність на багатьох змаганнях з багатоборств дозволяло, як експеримент, проводити хронометраж дійсного часу, витраченого кращими атлетами-десятиборцями на безпосереднє виконання вправ протягом змагань. У результаті чого були отримані цікаві дані.

Так, при проведенні змагань у два дні атлет-десятиборець витрачає на безпосереднє виконання вправ на змаганнях у середньому 8—9 хвилин, програма ж змагань для багатоборців зазвичай розтягується на 6—8, а іноді і 10 годин у кожний з цих днів. З цієї причини засоби масової інформації, зокрема телебачення, не зацікавлені в повному висвітленні змагань з багатоборств, і тому показ здійснюється фрагментарно, у дуже малих обсягах і тільки окремо взятих дисциплін і самих значущих змагань.

Аналіз даної проблеми дозволяє заявити про необхідність прийняття IAAF конкретних змін у правила проведення змагань з легкоатлетичних багатоборств у майбутньому. Суть цих змін повинна бути спрямована на значне скорочення часу проведення змагань, що, на мою думку, позитивно позначиться на їхній динаміці, зменшення витрат на їхнє проведення, значне скорочення роботи суддівського корпусу й у більшій мірі зацікавленість засобів масової інформації, зокрема телебачення.

Виходячи з того, що в класичному десятиборстві переважна частина часу змагання приходить на дві стрибкові дисципліни — ви-

соту та із жердиною, принципове скорочення часу пропонується саме в цих двох дисциплінах.

1. Десятиборство в один день.

Принцип проведення цих змагань полягає в тому, що кожному атлетові в таких дисциплінах, як стрибки в довжину, штовхання ядра, метання диску і метання спису, пропонується виконати не більш двох спроб, а в таких дисциплінах, як стрибки у висоту і стрибки із жердиною — одну спробу на кожній наступній висоті (або, як варіант, тільки три спроби — за аналогією із змаганнями штангістів). Усі бігові дисципліни виконуються в рамках класичного десятиборства.

Відповідно до моїх підрахунків, змагання з десятиборства в такому варіанті з числом учасників 15—20 чоловік (1 потік) можна провести протягом 10 годин, включаючи перерву на 3 години (після п'ятьох видів) для прийому їжі та для відпочинку атлетів.

2. Десятиборство за одну годину (екстремальне десятиборство).

Хронометраж цих змагань починається з пострілу стартера, що дає старт першій дисципліні — бігу на 100 метрів. Закінчуються змагання пострілом стартера, що дає старт останній дисципліні — бігу на 1500 метрів (час, який затрачується атлетом на виконання останньої дисципліни, в хронометраж не враховується). Якщо атлет не вкладається в одну годину, то автоматично вибуває зі змагань і підрахунок його очок не проводиться. Розминку атлети проводять один раз і закінчують її за 20 хвилин до початку змагань.

Змагання проводяться відповідно до правил класичного десятиборства, і тільки сам атлет вирішує, скільки вдалих спроб йому виконувати, щоб укластися у відведений час.

Через складність суддівства таких змагань доцільно починати їх групами по 3—5 атлетів з гандикапом у 5—10 хвилин і, по можливості, мати на стадіоні по два і більш секторів для стрибків у висоту і стрибків із жердиною.

Очевидно, що в кожному із запропонованих варіантів можливі певні труднощі для суддівського корпусу й організаторів, але, безсумнівно, поліпшується динаміка змагань, їх видовищність, а виконання мінімальної кількості спроб буде сприяти інтризі і більш гострій конкуренції серед атлетів.

## **МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ**

***О.М. Худолій***

*Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди*

Мета дослідження — розробити методику моделювання змагальної підготовки юних гімнастів.

В роботі використані теоретичний, системно-структурний і програмно-цільовий методи для систематизації досвіду змагальної підготовки юних гімнастів України.

В результаті дослідження були сформульовані цілі підготовки і визначені цільові показники яких необхідно було досягнути.

Ціль змагальної підготовки — 1) досягнення оптимального рівня готовності до змагань; 2) забезпечення надійного виступу на змаганнях. Цільовими показниками є: 1) підвищення якості виконання комбінацій і 2) надійне виконання комбінацій в умовах змагальної діяльності. Під надійним виконанням комбінацій в умовах змагальної діяльності розуміється безвідмовне, безпомилкове виконання вправ, що відповідає по результативності попередньому виконанню в умовах попередньої підготовки.

Для досягнення першої цілі розміщення засобів переважної спрямованості здійснювалося на основі наступних міркувань. Так, для підвищення якості виконання гімнастичних вправ необхідне підвищення максимальної сили різних груп м'язів. Тому в 1—3 заняттях застосовуються силові навантаження з періодом відновлення більше 24 годин. У заняттях виконувалися вправи в шестиборстві. Вирішується завдання підвищення якості і стабільності виконання з'єднань обов'язкової і довільної програм. Аналіз логістичної функції зниження працездатності в залежності від застосування великих навантажень [5] показав, що в 1—3 заняттях можуть виконуватися навантаження обсягом 340—360 ел., для росту працездатності в наступних заняттях необхідно знизити обсяг і підвищити інтенсивність тренувальних навантажень. У 4—6 заняттях виконуються змагальні комбінації чи 2/3 комбінації, обсяг роботи не перевищує 140—180 ел.

Для одержання інформації про процес навчання змагальній вправі (комбінації) юні гімнасти протягом 6 тренувальних занять виконували по 4 рази комбінацію І в.р. на коні. До початку експерименту гімнасти опанували всіма елементами комбінації, вправа в цілому не виконувалася. У кожному занятті комбінації оцінювалися альтернативним методом «виконав», «не виконав». Розраховувалася імовірність виконання комбінації ( $p = n/m$ ). Виконаною вважалася та комбінація, що виконувалася без зупинок.

Для рішення другої цілі — забезпечити надійний виступ на змаганнях — був проведений ПФЭ типу 2<sup>2</sup>. Вивчався вплив тривалості застосування змагального навантаження ( $X_1$ ) і обсягу тренувального навантаження в комбінаціях ( $X_2$ ) на успішність виступу в змаганнях. Ефективність змагальної діяльності визначалася в такий спосіб: 1) у 5—9 заняттях оцінювалися комбінації на снарядах; 2) за кращими оцінками складалася сума балів за багатоборство; 3) отримана сума приймалася за 100 %; сума балів, набрана в змаганнях — за невідоме. Рішення рівняння дозволяло визначити наскільки гімнасти можуть реалізувати накопичений потенціал в умовах змагальної діяльності. Як нижній рівень фактора  $X_1$  обрано 3 заняття, у якості верхнього — 5 занять; для фактора  $X_2$  — 12 і 25 комбінацій у занятті. Нижній і

верхній рівень, досліджуваних факторів, визначений на основі вищевикладеного.

В усіх варіантах програми підготовки заняття 1—3 приділялися на формування КТЕ силових навантажень. Використовувалися разом із силовими навантаженнями об'ємні навантаження на снарядах. У заняттях відпрацьовувалися окремі з'єднання. Обов'язковою умовою було проходження багатоборства. У заняттях 4—6 використовувалися навантаження низькі за обсягом, високі за інтенсивністю, це створювало умови для реалізації КТЕ тренувальних навантажень. Заняття 7—11 будувалися за спеціальною програмою, кількість наступних занять визначалася в залежності від КТЕ змагальних навантажень.

Результати дослідження і їхнє обговорення.

Імовірність виконання комбінації 1 в.р. юними гімнастами 12—13 років по днях навчання описується рівнянням виду:

$$Y = \frac{1}{1 + 10^{4,225 - 2,112x}} + 0,$$

де,  $Y$  — імовірність виконання вправи,  $X$  — 1—5 тренувальне заняття. Аналіз графіка логістичної функції показав, що юні гімнасти до третього заняття (12 повторень) надійно виконують комбінацію I в.р. у вправах на коні.

Таким чином, процес навчання комбінації на снарядах охоплює 3 тренування і включає 12 повторень. Головною умовою реалізації приведеної моделі є високий рівень спеціальної працездатності. Навчання комбінації, підвищення якості виконання змагальної вправи може плануватися на 7—11 заняттях.

Результати дослідження показують, що залежність ефективності змагальної діяльності від різних варіантів програми побудови попередньої підготовки в юних гімнастів 9—10 років описується рівнянням виду:

$$Y = 98,906 + 0,906X_2 - 1,218X_1X_2$$

у юних гімнастів 12—13 років:

$$Y = 98,232 - 1,249X_1 - 2,656X_1X_2$$

Аналіз рівнянь показує, що на ефективність змагальної діяльності юних гімнастів найбільше впливає взаємодія тривалості змагальних навантажень і обсягу в комбінаціях ( $X_1X_2$ ). Другим за значенням фактором у гімнастів 9—10 років є кількість комбінацій у тренувальному занятті ( $X_2$ ), у гімнастів 12—13 років — тривалість застосування змагального навантаження ( $X_1$ ). Для підвищення ефективності змагальної діяльності юних гімнастів 9—10 років необхідно збільшити кількість комбінацій у тренувальному занятті від 12 до 25 і скоротити кількість послідовних тренувань від 5 до 3. Аналогічні зміни в програму підготовки необхідно внести в юних гімнастів 12—13 років.

Таким чином, змагальні навантаження можуть плануватися на 7—11 заняттях. Після змагальних навантажень плануються заняття, спря-

мовані на реалізацію кумулятивного тренувального ефекту змагальних навантажень. Кількість таких занять дорівнює кількості занять із змагальними навантаженнями, що створює умови для прояву фази супервідновлення до моменту змагання.

Література:

1. Григорьянц И.А., Колюхов В.Г., Михайлова Э.И. Анализ отказов в спортивной гимнастике как фактора снижения надежности спортсменов // Психологические факторы надежности спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — С. 54—59.
2. Козлов Е.Г., Колюхов В.Г. Психофизиологические факторы соревновательной надежности в спортивной гимнастике. — М.: Малаховка, 1977. — 22 с.
3. Козлов Е.Г., Колюхов В.Г., Григорьянц И.А. Проблема соревновательной надежности в спорте. — М.: МОГИФК, 1979. — 42 с.
4. Колюхов В.Г. Исследование соревновательной надежности и путей ее повышения в спортивной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1978. — 30 с.
5. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів // Теорія та практика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2001. — № 3. — С. 13—18.

## ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДУХОВНІСТЬ

**В.Є. Андріанов, Н.Г. Макаренко**

*Криворізький державний педагогічний університет*

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні (Київ.28.09.2004 р. № 1148\2004) націлює українське суспільство на постійне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних та гуманістичних засадах, а також формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. У багатьох культурах та соціумах у всі часи та епохи фізична культура і її духовний потенціал представляли велику значність, намагання людини удосконалювати себе, приблизити своє життя до ідеалу, вести здоровий спосіб життя. Як стверджують науковці, формувати спосіб життя потрібно починати ще в доембріонному періодах і у перші роки життя, де фізична культура і спорт та її духовний потенціал мають велике значення, реалізація цих вимог неможливо без належного кадрового забезпечення галузі.

Особливе значення інтеграції фізичної культури і спорту в духовність особистості має період навчання в закладах освіти, де йде формування рухової активності, функціональних систем організму, її фізичний розвиток та рухові здібності, де головну роль виконує вихователь-педагог.

Проблема формування особистості майбутнього вчителя-вихователя школи, в якій важливе місце займає фізична культура і спорт та її духовність.

**Актуальність теми** нашого дослідження зумовлюється потребами підготовки фахівців до роботи в закладах освіти, де фізична культура та спорт невід'ємна частина навчання та виховання.

**Мета** дослідження покладена у основу вдосконалення якості підготовки фахівців органів освіти, його професійної майстерності та його внутрішню духовну силу.

**Гіпотеза** дослідження. Передбачалось, що на основі теорії буде створена методика навчально-виховної роботи з фізичного виховання всіх спеціальностей педагогічного факультету. Зміст та організація роботи з інтеграції фізичної культури в духовність дасть змогу покращити рівень фізичного вдосконалення, здоров'я учнів.

### **Завдання дослідження:**

1. Узагальнити теоретичні та практичні здобутки щодо інтеграції фізичної культури в духовність.

2. Вивчати вікові періоди, які щільно впливають на інтеграцію фізичної культури в духовність.

3. Розробити технологію планування розвитку фізичних якостей та духовних цінностей в різних вікових групах.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного уні-

верситету 2004\2005 навчального року. У дослідженні брало участь 72 студенти денної форми навчання віком від 18 до 21 років. Дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі на основі теорії розроблялася методика навчально-виховної роботи з інтеграції фізичної культури і спорту в духовність. На другому етапі впровадження процесу мислення фізичного виховання через відчуття духовності думки через повітря, світ, звук, землю, форму, букву, цифру, ритм, тобто через інформацію, яка тісно пов'язана з видами спорту що є початком інтеграції фізичного виховання в духовність. На третьому етапі розподіл навчального матеріалу на вікові групи, адже сприйняття специфічних відчуттів, координаційних та фізичних здібностей.

**Висновки.** Розроблена нами методика інтеграції фізичної культури в духовність дає змогу студентам відчути духовне виховання, розуміння здорового способу життя, орієнтування особистості на велику мету педагога-вихователя.

## ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

*Н.Л. Боляк*

*Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди*

**Постановка проблеми.** В умовах несприятливої екологічної обстановки в Україні, з кожним роком усе гостріше стає проблема оздоровлення населення. У зв'язку з рішенням задач укріплення здоров'я населення особливої актуальності набуває розробка і використання програм занять оздоровчою фізичною культурою з використанням її найбільш раціональних і доступних засобів і методів [4, 6].

З величезного арсеналу засобів фізкультури найбільш значний ефект мають тривалі вправи аеробного характеру [1, 6].

У процесі дослідження вивчалася історія виникнення та особливості розвитку аеробних танців, як складової частини масової оздоровчої фізичної культури.

Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи наукового дослідження: аналіз науково-методичної літератури, вивчення та аналіз навчальних та методичних відео матеріалів.

Сучасні різновиди масової фізичної культури, такі як: ритмічна, художня гімнастика і близькі їм види спорту й оздоровчі методики беруть початок в діяльності основоположників музичного ритмопластичного напрямку у гімнастиці: Жоржа Демені, Франсуа Дельсарта, Айседори Дункан і Жака Далькроза [2, 3].

До 20-х років ХХ століття в гімнастичних системах жінкам не приділялося особливої уваги.

Історія розвитку «аеробіки» як особливої форми рухової активності бере свій початок наприкінці 60-х років ХХ століття, коли доктор

К. Купер, відомий американський фахівець з оздоровчої фізичної культури, випустив книгу за назвою «Аеробіка» і став автором цього терміна.

У 1969 році Д. Соренсен — фахівець з танців — уперше запропонувала використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і ввела термін «аеробіка» для визначення оздоровчого виду гімнастики [1, 2, 5].

Величезна популярність аеробних танців і оздоровчої аеробіки в цілому у світі пояснюється: постійно зростаючим особливим інтересом до масової фізичної культури; доступністю і простотою виконання рухів танцювальної аеробіки; широким розвитком популярної музики та сучасної масової культури в цілому, а також розвитку наукового прогресу та технічного забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури.

Аналіз даних науково-методичної літератури дозволяє нам зробити наступні висновки:

1. Розвиток сфери масової фізичної культури, виникнення нових видів занять визначаються необхідністю задоволення різних фізкультурно-спортивних та оздоровчих потреб суспільства на різних етапах історії та інтересів громадян.

2. Заняття фізичними вправами під музику, які мають прадавню історію, сьогодні складають основу формування та розвитку нових видів масової фізичної культури. Епоха аеробіки дозволила поєднати оздоровчу гімнастику з ритмічним танцем та виконанням фізичних вправ під музику.

3. До основних передумов виникнення сучасної аеробіки, у загальносуспільному контексті, слід віднести науково-технічний прогрес та необхідність подолання сучасною людиною гіподинамії, а також профілактика серцево-судинних захворювань. Серед суб'єктивних факторів слід відзначити творчість багатьох сподвижників вчених, фахівців, які внесли значний вклад у розвиток музикально-ритмічних форм занять фізичною культурою і сучасної оздоровчої аеробіки.

#### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. — М.: Спорт Академ Пресс, 2002. — 304 с.
2. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика: В 2 Т. Т1. Теория и методика. — М.: Федерация аэробики России, 2002. — 232 с.
3. Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. — М.: Знание, 1989.
4. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. — Ростов н/Д.: Феникс, 2002. — 384 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Круцевич Т. — Том 2. — Киев: Олимпийская литература, 2003. — 392 с.
6. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. — К.: Олимпийская литература, 2000.

**ФІЛОСОФСЬКІ Й ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ  
У ФОРМУВАННІ ЗНАНЬ ПРО ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ  
ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ  
І ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ**

***І.В. Макущенко, В.М. Пристинський,  
Т.М. Пристинська***

*Слов'янський державний педагогічний університет*

Ідеї зміцнення здоров'я, боротьби за довголіття, виховання гармонійно розвиненої особистості хвилювали людство з давніх часів. Відомих діячів науки і культури, політиків і філософів завжди турбувала проблема того, як ефективно долати несприятливі й екстремальні умови оточуючого середовища, якими засобами впливати на збереження фізичного і психічного здоров'я з метою довготривалого активного життя та творчої професійної діяльності. Розуміння й усвідомлення корисності використання фізичних вправ з цією метою сягає у глибоку давнину.

**Актуальною** дана проблема залишається і в наш час, особливо по відношенню до дітей, рівень рухової активності яких, а значить і загальний стан здоров'я з кожним роком погіршується. У зв'язку з цим, існує нагальна потреба у подальшій оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів насамперед початкової школи. Вирішення конкретних практичних завдань вбачається у компонентно-структурному поєднанні процесів інтеграції рухових і пізнавальних здібностей школярів на засадах використання сучасних психолого-педагогічних технологій у вихованні та навчанні.

На наш погляд, достатньо перспективним слід вважати більш широке застосування інноваційних методик з використанням оздоровчих рухливо-пізнавальних та валеологічних ігор, в яких істотно поєднується дидактичний матеріал з достатньою руховою активністю дитини, що сприятиме підвищенню значущості міжпредметних зв'язків уроків фізичної культури з предметами дисциплін про основи знань здорового способу життя.

Актуальними в даному аспекті слід вважати більш широке використання філософських й історичних відомостей з метою формування знань у школярів розуміння про фізіологічні механізми впливу рухової активності та їх взаємозв'язок у функціонуванні центральної нервової системи. Відомі вчені, філософи, діячі культури (І.П. Павлов, Я.А. Коменський, Л.М. Толстой, І. Ньютон, Аристотель, Сократ, Платон та ін.) наголошували на важливості факту про те, що достатній фізичний розвиток, оптимальна рухова активність, збалансований регламент життєдіяльності благодійно впливають на формування розумових й інтелектуальних здібностей людини.

Слід без перебільшення зазначити про те, що неоптимальна рухова активність дитини значно знижує темпи її загального розвитку.

Так, відомо, що в процесі розвитку довжина тіла від народження до зрілості збільшується приблизно в 3,5 разів, маса тіла — майже в 20 разів, м'язова система — в 30—40 разів. Значних змін також зазнає й центральна нервова система. Такі стрімкі темпи розвитку викликають у дітей величезну потребу в руховій активності.

Продумане, вміле й науково обгрунтоване задоволення цієї потреби у школярів ефективно сприятиме підвищенню темпів розвитку зростаючого організму, зміцненню здоров'я, а оптимальна рухова діяльність надає дитині необхідного різноманіття, істотної невимушеності, вправності. Особливого значення, на думку відомих вчених, набуває сприятливість впливу рухів на розвиток інтелектуальних здібностей дитини.

Високий розвиваючий ефект, на нашу думку, серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання, мають оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри, особливо в процесі виховання і навчання школярів початкових класів.

## **ПОТРЕБИ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ У ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

***В.І. Марчик***

*Криворізький державний педагогічний університет*

Інтеграція в європейський простір, перехід вищої освіти на кредитно-модульну систему навчання, функціонування фахівця майбутнього передбачають діяльність людини в більш напруженому режимі та високі вимоги до ступеня психофізичної підготовленості. Низький рівень особистих потреб у використанні засобів фізичної культури зумовило актуальність роботи, виявлення перспективи підняття ролі фізичної культури і спорту в суспільстві, а з цим зростання особистих потреб людини — її мету.

Чимало об'єктивних та суб'єктивних чинників перших років досвіду незалежності сприяли тому, що на сьогодні суспільство не задовольняє нинішній рівень розвитку фізичної культури в країні. Необхідність у проведенні якісних змін у сфері фізичної культури і спорту з об'єднанням зусиль причетних державних, суспільних та громадських організацій останнім часом широко освітлюється. Удосконалюється Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, на її основі здійснюється нова редакція Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; розробляються нові «Козацькі» тести, що повинні змінити «Державні тести», які в свою чергу змінили давно вмерлий комплекс «ГПО»; пропонується європейська модель «Спорт для всіх» і навіть використання досвіду безоплатної праці мільйонів волонтерів.

Відомо, що інтереси суспільства можуть співпадати або не співпадати з індивідуальними потребами і бажаннями із-за різної цільової

спрямованості. Державна система фізичної культури і спорту не стане черговою директивою (*франц. directive*, від *лат. dirigo* — спрямовую розпорядження, провідні вказівки, наставляння), коли в певній мірі включить в себе особисті потреби людини. Незадоволення або часткове задоволення потреб в побуті, навчанні, трудовій діяльності можуть призводити до пошуку задоволення цих потреб в сфері фізичної культури і спорту. Можна виділити дві причини, що гальмують інтерес людини до використання засобів фізичної культури і спорту.

Перша з них: це проблема в розумінні поняття здоров'я. Для оцінювання в біометрії розробляють порівнювальні норми, в яких є поняття середньої норми, що об'єднує більшість показників з генеральної вибірки за нормальним розподілом. Так як соціальна група (населення міста, області, держави) складається із суцільно нездорових (даних навіть дуже забагато), то це значить, що в нормі бути хворою людиною, якій за відчуттям невідомий оптимальний режим роботи організму з природною злагоженістю, надійністю, економічністю тощо. Така людина, а взагалі велика кількість людей, живе з уявленням, що мати хронічні захворювання це нормально, а якщо це норма, то проблеми здоров'я (або нездоров'я) не існує. Нема проблеми (потреби) — нема мотиву — нема, відносно, і фізкультурної діяльності.

Друга причина, яка обумовлює низький рівень особистих потреб і інтересу до фізкультурної діяльності, висловлюється в тому, що здоров'я не може виступати як ціль досягнення в цій діяльності. Оздоровлення засобами фізичної культури і спорту або ж здоров'я в більш широкому розумінні виступають скоріш як засіб досягнення інших цілей і, як наслідок, досягнення соціальної успішності. Для більшості людей посттоталітарне суспільство не тільки не гарантує, але й не надає шансів в досягненні успішності. В даному випадку відсутня значуща ціль, в досягненні якої можливо використання високого рівня психофізичної підготовленості.

Отже, державна система фізичної культури і спорту може надбати високого статусу і стати дійсно функціональною, коли набудуть чинності такі соціальні умови, за якими вирішення життєво важливих проблем з використанням засобів фізичної культури буде достовірним, а бути здоровою людиною стане не тільки престижно, але й природно.

## **ФОРМУВАННЯ В ЮНАЦТВА МОРАЛЬНИХ ПОНЯТЬ І ПЕРЕКОНАНЬ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

***О.А. Погребняк, С.І. Шумська***

*Полтавський державний педагогічний університет*

Сучасне виховання підростаючого покоління направлене на формування моральних понять і переконань, яке займає особливу пози-

цію. За умови реформування і реструктуризації вітчизняної освітньої системи та її інтеграції у світовий освітній простір виникає негайна необхідність підготовки морально сформованої молоді. Свідченням цього є поглиблення змісту підручників із загальної педагогіки для вищої школи такими розділами і темами, як «Теоретичні основи морального виховання та самовиховання» (за ред. А. М. Бойко. — ч.2 — К.: ВІПОЛ: Полтава; АСМІ — 2004); «Виховання свідомої дисципліни, почуття обов'язку та відповідальності» (М. М. Фіцула; Київ — 2001); «Методи формування свідомості і переконань» (А. І. Кузьмінський, В. А. Омеляненко; Київ — 2003) тощо.

Виховна робота з підростаючим поколінням здійснюється відповідно до прийнятих у вітчизняній педагогіці загальних принципів формування високоморальної всебічно розвиненої особистості і, перш за все, відповідно до принципу цілеспрямованості, що потребує непримиренного ставлення до порушень норм моралі: нечесності, несправедливості, грубості, споживацького настрою, негідній поведінці в побуті, індивідуалізму і т. ін.

У ході професійної підготовки у ВНЗ 1-го рівня акредитації більшість юнаків і дівчат намагаються не тільки отримати знання від викладача, але й спілкуватися з ним на рівних із самих актуальних питань. Завдання вчителя — пробуджувати у вихованців емоційне ставлення до всього нового, водночас не тільки оцінювати і аналізувати факти, але й виявляти власну позицію щодо певного життєвого явища. Мета педагога, який працює з юнацтвом — зробити так, щоб примушення було непомітним, поступово перевести залежність у свободу. Вище сказане свідчить про те, що формування в юнацькому віці моральних понять і переконань значно ускладнюється порівняно з попередніми етапами життя, а разом із тим підвищуються вимоги до викладача, його педагогічної майстерності та відповідальності. На нашу думку, завданням викладача у справі формування морально зрілої особистості є не зведення педагогічного процесу до подолання негативних проявів у поведінці виховання, а звернення уваги на розвиток позитивних рис характеру, які властиві гармонійно розвиненій особистості: честь, гідність, краса людської душі, совість, гордість. Підтримання і розвиток цих моральних якостей яскраво виражається у внутрішній готовності до дії, що має суспільну спрямованість і є одним із пріоритетних завдань морального виховання. З практики роботи досвідчених педагогів, а також виходячи з власних спостережень з'ясувалась причина незацікавленості і небажання молоді виконувати завдання педагогів. Вона полягає в тому, що виховні заходи дистанціонуються, відстають від їх запитів, власних позицій і взагалі є не цікавими, нудними, одноманітними. Коли мова йде про вибір форми виховання у відповідності з актуальними проблемами юнацтва, йдеться не про те, щоб підібрати систему заходів відповідно до інтересів вихованців, а про розширення їх морального світогляду на основі включення в кожну справу життєвих проблем. Для того, щоб сформувати моральну поведінку необхідна особлива глибина і витонченість педагогічної майстерності, надзвичайна чуйність, такт, відчуття часу для кожного педагога.

В наш час значна частина виховної роботи спрямована на проведення численних бесід про чесність, повагу до людей похилого віку, вивчення окремих моральних понять на класних годинах, тоді як молоді необхідне емоційно-образне спілкування, особливо при оволодінні практичними навичками моралі.

Враховуючи прагнення підлітків до героїчного, їхню високу емоційність рекомендується проводити диспути на спортивно-етичні теми, які викликають високий інтерес у молоді.

Як не парадоксально, але проведене нами вивчення питання переконує, що там, де оволодіння моральними принципами відбувається інтелектуальним шляхом, знання про моральне виховання бідні. Такі юнаки і дівчата не готові до моральної самооцінки, керуються буденною мораллю, не можуть дати визначення своїми словами, зводячи його лише до вивченої формули. Опрацьована література свідчить, що вікові особливості юнацтва сприяють підвищеному інтересу до проблем моралі.

Активна робота свідомості з приводу осмислення моральних понять, знань, ідеалів, переконань — того що ми називаємо «моральним світоглядом» — визначається ступенем нашої педагогічної участі, продуманістю та ціленаправленістю допомоги вихованцям. Саме на це має бути спрямована система моральної освіти — на створення умов аналізу та осмислення моральних понять і переконань, а не пасивне інформування юнацтва. Формування нової людини, розвиток високоморальної особистості — це одночасно і результат розвитку суспільства, і необхідна умова його прогресу.

Отже, ми намагалися розкрити проблему формування переконань — того структурного елемента індивідуальної моральної свідомості, завдяки якому відбувається реальний зв'язок із практикою, де теорія безпосередньо вплітається в сучасну практику моральної поведінки особистості. Можемо зробити висновок, що моральні поняття і переконання існують незалежно від суб'єкта моральних відносин, перебуваючи ніби зовні, як необхідний етап ставлення моральних переконань.

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ІСТОРИЧНИХ  
ТА БІОМЕХАНІЧНИХ АСПЕКТІВ, ЗМІСТУ,  
СТРУКТУРИ Й БАЗОВИХ ПРИНЦИПІВ СВІДОМО  
КОНТРОЛЬОВАНИХ ПОЛОЖЕНЬ РУК  
ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРАКТИК РІЗНИХ  
КУЛЬТУР**

***О.Ф. Твердохліб***

*НТУУ «КПІ», м. Київ*

Сучасні умови існування зумовлюють необхідність виявлення шляхів підвищення життєстійкості людини. Свідомо контрольовані

положення пальців рук — мудри протягом тисячоліть використовувалися у системах йоги, цигуну, релігійних культах, бойових мистецтвах у якості засобу управління психосоматичним станом людини [2, 3, 5, 6], але проблема застосування їх у галузі фізичного виховання студентів вузів ще не вивчалася.

Мета дослідження — порівняльний аналіз історичних аспектів, змісту, структури й базових принципів практик різних культур регуляції психосоматичного стану організму, шляхом свідомо контролюваних положень рук.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті хронологічного аналізу культурно-історичних пам'яток та літературних даних встановлено, що з давніх систем психосоматичної регуляції до нашого часу дійшли індійська йога та її похідні — китайська система цигун, східні бойові мистецтва та ін.

Порівняльний аналіз базових принципів практики мудр Шит Шамбали, Збереження енергії, Намасте різних культур встановив їх ідентичність, що дозволяє використовувати їх в не залежності від національно-релігійних ознак. Важливими умовами практики являються: певне положення рук, переважно на рівні енергетичних центрів, вертикально випрямлений хребет, повільне рівномірне дихання, повне розслаблення усіх м'язів, у тому числі мімічних, внутрішня усмішка, спокійний стан розуму, вгамованість думок, відчуття щастя й спокою, безперервне свідоме контролювання енергоциркуляції.

Аналіз досвіду практик виявив, що мудра Шит Шамбали з лікувально-оздоровчою метою, рекомендується у якості засобу самозахисту від негативних впливів сторонньої енергії, збільшення енергетичного потенціалу особистості, балансування та концентрації енергії, самокорекції психосоматичного та енергетичного стану організму. Мудра Збереження енергії управляє потоками життєвої енергії в усьому тілі, замикає коло циркуляції енергії й перешкоджає її витіканню через долоні. Мудра Намасте енергезує слабкі місця організму, активізує і балансує енергоциркуляцію, підтримує внутрішню зібраність, заспокоює, умиротворяє, гармонізує всі функції організму, сприяє зв'язку з вищими сферами світу, вгамовує та прояснює думки, стабілізує розум, сприяє розвитку фізичної сили [2, 6].

#### Висновки

1. Давні і сучасні практики мудр різних культур мають багато спільних рис техніки виконання, їх зміст, структура й базові принципи не залежать від національно-релігійних ознак.

2. Зважаючи на позитивні характеристики, простоту й ефективність використання мудр у якості засобу психосоматичної саморегуляції, слід включати їх в заняття з фізичного виховання студентів вузів.

#### Література

1. *Богуш Д.А.* Очерки о Су-Джок акупунктуре. — К.: Ника-Центр, 2002. — 184 с.
2. *Гоникман Э.И.* Даосские лечебные жесты. Терапия самоспасения. — Минск: «Сантана», 1999. — 198 с.

3. *Мантак Цзя*. Пробуждение целительной энергии Дао. Даосские секреты круговорота внутренней энергии / Пер. с англ. — Кишнев: ЧП «Лотос», 1996. — 240 с.
4. *Момот В.* Мистическое искусство ниндзя. — К.: «София», Ltd (1995). — 352 с.
5. *Трусов О.В.* Карате для мастеров. — К.: РВЦ «Проза», 1996. — 224 с.
6. *Hirschi, Gertrud.* Mudras: yoga in your hands. — York Beach, Maine, USA: Weiser Books, 2000. — 224 p.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ І МЕТОДІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО- ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ**

***Г. П. Шепеленко***

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С.Сковороди*

Одним із цікавих та надзвичайно складних для наукового й неупередженого аналізу є період становлення та розвитку фізичного виховання в 20—30 роки. Як свідчить проведений науковий пошук, фізичне виховання особистості було в центрі уваги вчених, педагогів, фізіологів, гігієністів та громадських діячів.

Метою роботи було здійснити науковий пошук становлення та розвитку форм і методів фізичного виховання та напрями реалізації їх у вищих педагогічних навчальних закладах України в зазначений період.

Відносно до мети були поставлені такі завдання: 1. Зробити аналіз історико-педагогічної літератури, архівних матеріалів, матеріалів періодичної преси досліджуваного періоду відносно розвитку фізичного виховання в вищих педагогічних закладах України; 2. З'ясувати основні форми навчально-виховної роботи у ВНЗ. 3. Розкрити зміст та завдання навчально-виховної та фізкультурної роботи.

Перехід країни на шлях мирного будівництва обумовив перегляд форм й методів організації навчально-виховної і фізкультурної роботи, які використовувалися в роки громадянської війни.

Вся робота з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах у досліджуваний період здійснювалася переважно наступними формами: навчальні (академічні) заняття з гімнастики, легкої атлетики, захисту і нападу, лижного спорту і теорії фізкультури; факультативні навчальні заняття з веслування, плавання, вело-мото-автоспорту; гурткова робота, секційні заняття з усіх видів спорту. Крім перелічених форм фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах існували ще додаткові: консультації та ранкова гімнастика.

У ході дослідження встановлено, що основне навантаження з фізичного виховання студентів здійснювали гуртки з легкої атлетики,

футболу, стрілового спорту, гімнастики, лижного та ковзанярського спорту, тобто з тих видів, які не вимагали складного обладнання, наявності спортивних залів.

З 1925 року створюються гуртки по окремим видам спорту. Вивчення архівних документів 1925 року свідчить, що, наприклад, у харківських вищих навчальних закладах при бюро фізкультури було створено такі гуртки: 1) водно-екскурсійний; 2) легкоатлетичний; 3) важкої атлетики; 4) спортивних ігор із підсекціями по окремим видам ігор; 5) веломотоспорту; 6) гімнастичний; 7) ковзанярський; 8) лижний; 9) лікарсько-контрольний; 10) шашково-шаховий; 11) стрілецький.

У листопаді 1926 року на XV партійній конференції було піддано критиці культурно-виховну роботу, засуджено невірне ставлення до гурткової роботи. Було висунуто вимоги створення таких форм і методів організації занять спортом, які задовольняли б інтереси всієї молоді. Слід відзначити, що постанова вказаної конференції відіграла важливу роль у перебудові організаційно-методичної роботи гуртків. З 1926 року в гуртках фізичної культури великого поширення набула секційна форма організації навчально-спортивної роботи, де кожен учасник мав можливість задовольнити свої особисті інтереси. Перебудова всієї навчально-виховної роботи за секційним принципом стала значним кроком у розвитку нової системи фізичного виховання. Починаючи з 1927 року, відбулися суттєві зміни в навчально-виховній роботі вищих педагогічних навчальних закладів. У зв'язку з цим найбільша увага приділялася розвитку легкої атлетики, фехтуванню, технічним видам спорту (велокрос, шосейні гонки), стрільбі, туризму.

Таким чином, аналіз історико-педагогічної літератури, архівних матеріалів, матеріалів періодичної преси досліджуваного періоду свідчить, що в цей час фізична культура і спорт все глибше проникали у студентське середовище.

Слід зазначити, що протягом досліджуваного періоду організаційні форми навчально-виховної роботи вдосконалювалися і в 20—30-і роки стали більш різноманітними. Встановлено, що в досліджуваний період основними формами навчальної роботи з фізичного виховання студентів були: академічні, факультативні заняття, гуртки і секції.

## СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І КОЗАЦЬКОГО ГАРТУ МОЛОДІ

**Б.Ф. Ведмеденко, К.К. Жукотинський**

*Інституту проблем виховання АПН України*

**Мета і завдання** — виховати у молоді інтерес до прояву спортивно-козацького завзяття в режимі здорового способу життя. Постановлені тренером завдання вирішуються в цілісності і взаємозв'язку. Професіонали керуються трьома переконаннями. Перше полягає в тому, що виховання інтересу в усіх випадках займає провідне місце серед інших спортивно-педагогічних завдань. Друге переконання полягає в тому, що діапазон діяльності особистості активізує інтерес до самовдосконалення залежно від форми тілобудови, розвитку рухових якостей спортсмена. Третє переконання стосується конкретного вибору чинників спонукальної сили інтересу в процесі занять спортом.

**Методи дослідження:** спостереження, тестування, анкетування, бесіди, порівняльний аналіз, математична статистика, обговорення. Разом з тим, у свідомості більшості тренерів, учителів фізичної культури виховання закінчується постановкою в загальних рисах виховного завдання на тренуваннях, уроці, змаганнях. Однак вони мусять передбачати оптимальні умови реалізації всіх чинників, що спрямовані на вдосконалення особистого «Я» кожного спортсмена.

На сьогодні перед педагогічною й психологічною науками поставило, за думкою академіка І.Д. Бега, невідкладне завдання використати всі можливі теоретичні резерви, суттєво удосконаливши їх, та запропонувати інноваційні за своєю сутністю наукові уявлення, які б кардинально змінили той технологічно-виховний арсенал, яким має володіти сучасний вчитель, викладач фізичного виховання, тренер ВНЗ.

Педагогічна технологія виховного процесу засобами спорту передбачає таку послідовність дій: практикування й оцінювання спортсменами безпосередніх і опосередкованих вчинків; вичерпування спортсменом своїх добродійних можливостей; перманентне введення спортсмена в ситуацію вчинку-служіння; плекання у вихованця вчинку-відданості; сходження вихованця до вчинку-завзятості, вчинку-вірності; прояв вчинку збереження честі і морального орієнтиру спортсмена; збагачення морально-духовного досвіду вихованця вчинком-шануванням; формування в спортсмена вчинку-утіхи як показники його людяності; спонукування спортсмена до вчинку-догодження тренеру; попередження скоєння вихованцем вчинку-зради; залучення спортсмена до вчинку-примирнення; формування у спортсмена вчинку-присвячення високих результатів під час виступів на змаганнях; виховання у спортсмена прагнення до вчинку-благородства як показника особистісної зрілості. Вчинкова поведінка спортсмена є складним явищем і вимагає великої віддачі тренера-наставника і високої довіри вихованця.

Спортсмен повинен любити спортивне життя в мікро- і макроточенні і сприймати його як складним так і легким. Якщо у спортсмена підвищений емоційний стан, він готовий до боротьби, — змаган-

ня виграно. Однак, важливо навчитися позитивно сприймати всі перемоги, адже вони вчать долати труднощі через прояв сили-волі, витримки, винахідливості. Іноді тільки глибоке усвідомлення своїх упущень (фізичних, інтелектуальних, духовних) розкриває можливість зайнятися самоконтролем, який дуже потрібен кожному спортсмену.

У мікрооточенні вперше знаходить спортсмен оцінку своєї вчинкової поведінки. Колеги схвалюють чи осуджують його спортивне завзяття. Від нього залежить гармонійність психологічного мікроклімату серед друзів, однодумців, їх реакція на вчинок буде асоціативною, потім настає прояв емоцій від переживань за товариша, а згодом усвідомлене визнання з орієнтацією на думку тренера. В гармонії поведінкових вчинків спортсменів зосереджується психологічна комфортність особистості в мікроколективі. З'являється підтримка спортивного завзяття однодумців словом, емоційною зарядженістю, іноді навіть силою.

**Висновок.** Вчитель фізичної культури, тренер повинен постійно займати позицію розуміння, прийняття та визнання учня як спортсмена, тоді їх задоволення відіграє основну роль у емоційному прояві в процесі взаємодії із вихованцем. Не випадково свою стратегію взаємин він будує, орієнтуючись на перспективу становлення спортсмена як повноцінної особистості, яка своїм тренуванням, виступами на змаганнях, своїми вчинками у повсякденному житті утворює себе в мікро- і макрооточенні.

#### Література

1. Бех І.Д. Духовна енергія вчинку. Науково-методичний посібник. — Рівне: РДУ, 2004. — 42 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.2: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади. — К.: Либідь, 2003. — 343 с.
3. Ведмеденко Б.Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять: Монографія. — Чернівці, 2002. — 468 с.
4. Жукотинський К.К. Педагогічні умови процесу соціальної адаптації спортсменів ДЮСШ // Зб. матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України». — Суми, 2005. — С. 336—342.

### **КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ В КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ З ДЕФОРМАЦІЯМИ ХРЕБТА, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В УМОВАХ САНАТОРНОЇ ШКОЛИ-ІНТЕРНАТУ**

**Ю.С. Клименко, В.М. Пристинський,  
Т.М. Пристинська**

*Слов'янський державний педагогічний університет*

У зв'язку з підписанням Україною Болонської конвенції підвищуються вимоги до якості реалізації освітянських і виховних проце-

сів у навчально-виховних закладах різних типів. Це в повній мірі стосується також спеціалізованих навчальних закладів для осіб з вадами опорно-рухового апарату, які вимушені навчатись і лікуватись в умовах санаторних шкіл-інтернатів.

**Актуальність** даного питання визначається вже тим, що набуття людиною якісної й повноцінної освіти та оволодіння професійним фахом є важливим аргументом в житті кожної особистості. Реалізація таких життєвих сподівань набуває особливої соціальної гостроти по відношенню до дітей з вадами функціонального стану хребта.

Серед різноманітних порушень функцій хребта людини достатньо помітне місце займають статичні деформації. Наукові дані відомих вчених, дослідників, практиків (Абальмасової О.О., 1980 — 2002; Алексеевої Н.В. 1982 — 2001; Болобана В.М., 1990 — 2004; Гросс Н.А., 1995 — 2000; Кашуби В.А., 2000 — 2004; Мятиги О.М., 1998 — 2003; Мухіна В.М., 2000 — 2005; Попова С.М., 1999 — 2005; Chen P.Q., Wang J.H., Liao P.I., Hang Y.S., 1998 — 2005 та ін.) свідчать, що різноманітні форми статичних деформацій хребта обумовлюють порушення в діяльності серцево-судинної, нейроендокринної, дихальної й інших систем та стато-динамічних параметрів функціонування опорно-рухового апарату людини.

Вивчення клініко-рентгенологічних проявів диспластичного сколіозу від народження, дані електронно-гістеологічних, гістохімічних, біохімічних досліджень скорочувальних білків правертебральних м'язів, інші важливі аспекти дозволило вченим сформулювати провідні положення про етіологію й патогенез сколіотичної хвороби (Абальмасова О.О., Wolman P., Штеренгерц Е.Ю., Кон І.С., Risser І.С., Ішал В.А. та ін.). Висновки, зроблені на основі теоретичних і практичних досліджень, свідчать про ефективність комплексних заходів у лікуванні й реабілітації хворих на сколіоз, в тому числі й засобами фізичної реабілітації.

Багатолітній досвід організації навчально-виховної й лікувально-реабілітаційної роботи з дітьми, які мають порушення функцій опорно-рухового апарату, захворювання на сколіоз свідчить про те, що засоби фізичної культури і спорту в поєднанні з гігієнічними факторами, загартуванням організму залишаються одними з найбільш ефективних і дієвих комплексних методів фізичної й соціальної реабілітації дітей різного віку і статі.

Поряд із значними досягненнями в розв'язанні даної проблеми, слід нажалі констатувати, що мережа спеціалізованих шкіл-інтернатів залишається ще недостатньо забезпеченою новітніми науковими розробками і технологіями, які сприяли б більш ефективній організації навчального, виховного та лікувально-реабілітаційного процесів. На наш погляд, вважається перспективним підхід на засадах застосування принципу «диференціально-інтегральних оптимумів педагогічних факторів» у фізичній і соціальній реабілітації учнів з вадами опорно-рухового апарату (Григоренко В.Г., 1993 — 2005). Оптимальне поєднання психолого-педагогічних, лікувально-реабілітаційних і

навчально-виховних умов буде сприяти насамперед формуванню позитивної орієнтації на інтенсивний пошук інформації щодо ефективності різних засобів, методів і форм фізичної реабілітації, а також підвищуватиме рівень свідомості й активності учнів в умовах організованих і самостійних занять адекватними видами фізичних вправ, доступними елементами видів спорту.

### **ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ У ВІРШАХ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ВАГІТНИХ ДО ПРИРОДНИХ РОДІВ**

**Н.А. Коломієць**

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Вступ.** В теперішній час уже не секрет, що те, що відбувається з дитиною під час вагітності, під час пологів, у перші хвилини життя дуже енергоємно по глибині сприйняття і тому залишається на глибоких рівнях нашої свідомості і підсвідомості на все життя, багато в чому обумовлюючи стереотип мислення і поведінки [3, 6]. Тому з великою відповідальністю треба відноситися не тільки до процесу виховання дитини, але і до процесу його формування і народження.

Учені [3, 6] вважають, що гармонічні пологи повинні проходити природним шляхом, з мінімальною присутністю сторонніх осіб, в обстановці, у якій жінка не відчуває страху. Але слід зазначити, що застосовується це вкрай рідко, у тому числі і тому, що жінки найчастіш бувають не готові ні психологічно, ні фізично до природних родів. Образ жінки, що практично безболісно, спокійно родить без застосування медикаментозних стимулюючих і знеболюючих засобів (як у країнах «третього» світу) усе ще залишається для більшості європейських жінок важко досяжною мрією.

Чому ж це виявляється в наш час досить складно? Очевидно, для того, щоб це здійснити, необхідна відповідна фізична і психологічна підготовка [3, 5], тому що розвиток науково-технічного прогресу утрудняє природний розвиток процесів, які забезпечують функцію природних пологів.

Тому розробка і застосування методик, які сприяють розкриттю і розвитку функціональних процесів, що забезпечують природні пологи, є своєчасною й актуальною. Однією з таких методик підготовки вагітних до природних родів є методика, запропонована Козіною Ж.Л. і Козіним В.Ю. [2, 3, 4, 5].

**Ціль роботи:** обґрунтувати ефективність застосування методики спеціальної гімнастики у віршах для фізичної і психологічної підготовки вагітних до природних родів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних даних, метод анкетування, метод аналізу медичних карт вагітних і породілей, метод суб'єктивної оцінки ваги навантаження і болючих відчуттів по шкалах Г.Борга [2], педагогічний експеримент, методи математичної статистики з засто-

суванням кореляційного, регресійного аналізу, аналізу спряженості частот, тесту хі-квадрат і порівняння середніх по t-критерію Стьюдента.

Болючі відчуття молоді мами фіксували по пам'яті в запропонованій їм «Анкеті». Крім того, у запропонованій «Анкеті» фіксувалися дані аналізів крові і сечі під час вагітності, особливості протікання вагітності і пологів, а також особливості розвитку дитини.

У дослідженні взяли участь 59 практично здорових вагітних. Однак вони істотно відрізнялися між собою по ступеню прийняття відповідальності на себе за майбутні пологи і по характеру застосовуваних фізичних вправ при підготовці до родів. Відповідно до їхніх анкетних даних, при статистичній обробці результатів вони були розділені на 5 груп, кожній з яких був привласнений номер чи «ранг» відповідно до характеру застосованих фізичних вправ під час вагітності. Номера рангів варіювали від 0 до 4 відповідно до рівня застосовуваних вправ під час вагітності.

У групу, позначену цифрою «3», увійшли вагітні, котрі не обов'язково відрізнялися відмінною фізичною підготовкою до того, як стали вагітними, але займалися за досліджуваною методикою, яка включає комплекс спеціальних вправ, виконуваних під вірші за методикою Козіної Ж.Л. і Козіна В.Ю. [2, 3, 4, 5].

Особливістю даного комплексу є побудова вправ за принципом рухів «по колах», що сприяє, відповідно до східної медицини, синхронізації роботи всіх систем організму, активізації древніх підсвідомих структур мозку, які відповідають за керування рухами, у тому числі — за керування рухами гладенької мускулатури.

Головний підхід при розробці даного комплексу полягав у побудові рухів таким чином, що вони відбивають не скільки рухи окремих частин тіла, скільки траєкторії руху енергії в людському організмі. Тому рухи в даному комплексі побудовані за принципом рухів по колах, а також — на хвилеподібних рухах хребта. На наш погляд, саме такі рухи найбільше повно готують організм до майбутніх родів, оскільки впливають на нього як на систему.

Крім того, даний комплекс містить велику кількість вправ на розтягування м'язів і зв'язок, що дуже необхідно для гармонічних пологів.

Особливістю комплексу є також органічна єдність усіх вправ, коли одна вправа як би впливає з іншої, і весь комплекс виглядає як танець. Кожній вправі відповідає віршований рядок, і весь комплекс — це вправи, виконувані під вірші про природу.

Отримані дані свідчать про те, що при застосуванні розробленої програми підготовки вагітних до природних родів істотно знижуються болючі відчуття навіть у випадку відсутності гарної загальної фізичної підготовки до пологів, а при сполученні загальної і спеціальної підготовки болючі відчуття знижуються ще більш істотно, і стає реальністю можливість природних безболісних пологів.

Як показали результати дослідження, розроблена програма підготовки вагітних до природних родів сприяє також зменшенню кількості і ступеня розривів промежини. Про це свідчать дані кореляційно-

го аналізу. Між «рангом» групи і показником розривів виявлений негативний достовірний взаємозв'язок ( $r=-0,75$ ,  $p<0,001$ ). Це означає, що при підвищенні рівня і якості фізичної і психологічної підготовки до пологів знижується кількість і ступінь розривів.

Висновки. Проведене дослідження показало ефективність застосування розробленої програми підготовки до пологів. Вона впливає на хід пологів, сприяє запобіганню розривів промежини й ускладнень, істотному зменшенню болючих відчуттів під час пологів.

Розроблена програма досить проста в застосуванні й освоєнні, викликає задоволення при її використанні. Ми рекомендуємо застосування даної програми при підготовці вагітних до природних пологів як у групах лікувальної фізкультури, так і жіночих консультаціях.

#### Література:

1. *Козина Ж.Л.* Новая оригинальная методика детской гимнастики в стихах «Маленькие волшебники» // Всеукраїнська науково-практична конференція для студентів та аспірантів фізкультурних навчальних закладів «Фізична культура, спорт та здоров'я». — Харків, 2000. — С. 21.
2. *Козина Ж.Л.* Ефективність застосування суб'єктивного методу регуляції фізичних навантажень в жіночому баскетболі: Автореф. дис...канд.фіз.вих. — Харків, 2003. — 23 с.
3. *Козина Ж.Л., Козін В.Ю.* Рождение ребенка (Методика физической и психологической подготовки беременных к естественным родам). — Харьков, 1998. — 64 с., 70 ил.
4. *Козина Ж.Л., Козін В.Ю.* Маленькие волшебники. Веселая детская гимнастика в стихах / Учебное пособие для учителей начальных классов, воспитателей детских дошкольных учреждений, методистов по ЛФК. — Харків: ХДПУ, 2000. — 72 с., іл.
5. *Козина Ж.Л., Козін В.Ю., Коломиец Н.А.* Эффективность применения комплексной программы физической и психологической подготовки беременных к естественным родам // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С. — Харьков: ХДАДАМ (ХХПІ), 2005. — №18. — С. 54—65.
6. *Оден М.* Возрожденные роды. Пер.с.фр. Е. Холтубей под ред. И. Ивановой. Оформление А.Соловьева. — Днепропетровск: Клуб родительской культуры «Дельта», 1998. — 152 с.

### **ПРО КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я**

**Г. Петренко, О. Кузнецов**

*Миколаївський державний університет  
ім. В.О. Сухомлинського  
Миколаївський державний аграрний університет*

Мета дослідження — розробити і науково обґрунтувати методику формування особистої фізичної культури учнів початкових класів,

що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи та експериментально перевірити її ефективність.

У дослідженнях були застосовані аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; опитування у виді бесіди; педагогічний експеримент; тестування; комп'ютерні технології; методи математичної статистики.

За результатами опитування більшість респондентів (93,78 %) вважає, що у процесі формування особистої фізичної культури молодших школярів з відхиленнями у стані здоров'я мають домінувати знання про здоровий спосіб життя та знання техніки безпеки під час виконання вправ. Ролі самої дитини респонденти відводять третю позицію. Додаткові інтерв'ю з цього питання розкривають передумови такого становища. Більшість респондентів вважає, що у цьому віці дитині потрібно створити належні умови для того, щоби вона виконувала запропоновану програму дій.

Аналіз результатів констатуючого експерименту дозволив розробити рівні сформованості особистої фізичної культури учнів молодших класів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, з урахуванням коефіцієнту його значимості та визначенням значимості різних показників у структурі особистої фізичної культури.

Аналіз стану особистої фізичної культури учнів молодших класів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи виявив нерівномірність її показників. Певні відмінності спостерігались між дівчатами і хлопчиками. У дівчаток краще сформовані такі показники: виконання фізичних вправ самостійно, знання та практичні вміння з фізичної культури, інструкторські здібності.

Таким чином, нами було з'ясовано, що сформованість особистої фізичної культури учнів молодших класів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи знаходиться на низькому рівні, що і надало підставу для її подальшого детальнішого формування.

Література:

1. *Алексеевко О., Петренко Г., Півень Т.* Здоровий спосіб життя — шлях до здоров'я молоді // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. — Тернопіль, 2004. — С. 331—333.
2. *Андреева Е.В.* Мотивационные факторы учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности школьников // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць. — Луцьк, 1999. — С. 771—774.
3. *Бурлака Я. І., Вихрущ В.О.* Про форми організації навчальної діяльності школярів // Радянська школа, 1984. — № 12. — С. 53—56.
4. *Виноградов П.А.* Физическая культура и здоровый образ жизни. — М.: Мысль, 1990. — 288 с.
5. *Голобородько А.П.* Формирование понятия здорового образа жизни у учащихся основной школы: Дис. ...канд. пед. наук. — Харьков, 1997. — 241 с.

6. Дубогай О.Д. Взаємодія школи і сім'ї у вихованні здорової дитини // Зб. наук.-практ. Статей. — К.: Магістр-S, 1999. — С. 45—52.

## **ОЦІНКА РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ТУЛУБА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ МЕТОДОМ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОБ**

**С. Похмурська**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Проблема порушення постави — найактуальніша проблема, тому що однією з найповажніших причин відхилень у поставі є гіподинамія. Гіподинамія, гіпокінетична хвороба... Ці слова народились у ХХ столітті і набули зловісного відтінку, бо за ними — мільйони скалічених доль, передчасних смертей, важких хвороб. А все тому, що за останні 100—200 років людина стала використовувати силу своїх м'язів у 188 разів менше, ніж раніше. Таке різке зниження рухової активності спричинило виникнення порушень в усіх органах і системах. Гіподинамія вважається чумою ХХІ століття — століття нечуваного розвитку науки і техніки, комп'ютерних технологій і ін.

За статистикою біля 80 % дітей дошкільного віку мають значні відхилення у поставі. Важливе значення для здоров'я та фізичного розвитку дошкільнят відіграє формування правильної постави дитини, яка забезпечує оптимальну роботу всіх органів і систем організму.

Для формування правильної постави тренують м'язовий корсет, тобто ті групи м'язів, які утримують тіло в положенні правильної постави.

Для встановлення тіла в положенні правильної постави виконують біля 300 (трьохсот) великих і малих м'язів. У підтримуванні хребта приймають участь біля 150 (ста п'ятидесяти) м'язів, і два десятка м'язів врівноважують голову. Тому тренування правильної постави повинно формуватися на базі розвитку і зміцнення тих м'язів, які допомагають встановлювати тіло у положенні правильної постави і забезпечити стійке і довготривале зберігання цієї пози. В окремих випадках дитина може мати сильні м'язи, але нерівномірний розвиток їх все таки призводить до порушень постави.

Особливо несприятливо впливає на дитину тривале сидіння, оскільки при цьому послаблюється зв'язково-м'язовий апарат і знижується можливість м'язів тулуба до різних статичних обтяжень. Необхідно пам'ятати, що тривале сидіння у неправильній позі при слабкому фізичному розвитку дитини у більшості випадках може спричинити до порушення постави і навіть викривлення хребта. Незначні порушення постави і невеликі дефекти опорно-рухового апарату, набуті до школи, можуть чіткіше виявлятися у школі під впливом низки несприятливих умов.

**Мета** нашого дослідження — дослідити фізіологічний розвиток (або тонус) м'язів тулуба дітей дошкільного віку.

**Завдання** дослідження: визначити статичну силову витривалість м'язів-розгиначів тулуба у дітей дошкільного віку; визначити силу м'язів-згиначів тулуба у дітей дошкільного віку; визначити гнучкість лівих і правих косих м'язів тулуба у дітей дошкільного віку.

**Методи** дослідження: педагогічне тестування і метод валеометрії.

Дослідження проводилося упродовж восьми років — з вересня 1998 року по вересень 2005 року — двічі на рік (у вересні і травні) на базі дитячих дошкільних закладах № 176 і № 181 Сихівського району м. Львова і у дошкільному закладі № 43 Галицького району м. Львова. Дитячі дошкільні заклади № 43, 176, 181 нараховують за списковим складом 75, 180, 240 дітей відповідно. Посади інструктора фізичної культури у цих дошкільних закладах немає.

Педагогічне тестування проводилося за рекомендацією лікаря ЛФК Львівського спортивного диспансеру Курбатової С.В. і у тісній співпраці з нею. Педагогічне тестування проводилося засобом фізичних вправ, за допомогою яких визначалася статична силова витривалість м'язів-розгиначів, сила м'язів-згиначів тулуба (за Горяновою Г.О.) та гнучкість лівих і правих косих м'язів тулуба методом функціональних проб.

## **ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОБОВ'ЯЗКОВА УМОВА ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕНЕРГЕТИЧНОГО КОМПЛЕКСУ**

***Р.Т. Раєвський, С.В. Халайджі***

*Одеський національний політехнічний університет*

Професіографічні дослідження і масове опитування фахівців енергетичного комплексу (ЕК) показали, що робота на енергетичних підприємствах цього комплексу вимагає від фахівців абсолютного здоров'я і високого рівня функціонування ЦНС, ССС, ДС, адаптаційних механізмів, системи терморегуляції, а також цілого ряду психофізичних якостей: загальної витривалості, швидкості, координації рухів, різних видів реакції, функцій уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості, сміливості, рішучості, стійкості до іонізуючого випромінювання. Крім того, для успіху в роботі необхідні також навички раціональної ходьби, роботи на висоті, пересування обмеженою опорою, нормалізації психічних станів та ін.

Високі вимоги, необхідні фахівцям ЕК, підтвердилися при опитуванні великої групи керівників виробничих і творчих колективів підприємств України і Росії. Опитування встановило також, що більш ніж 50 % випускників вузів не готові працювати на енергопідприємствах у тім темпі і з тією інтенсивністю, що необхідні для успішної роботи. При цьому абсолютна більшість керівників вважає, що забез-

печити високий рівень фізичної надійності і готовності фахівців енергетичного комплексу найбільш ефективно можна засобами професійно-прикладної фізичної підготовки.

Задачею нашого багаторічного дослідження була розробка програми професійно орієнтованого фізичного виховання студентів енергетичних спеціальностей і перевірка ефективності реалізації цієї програми в процесі вузівської освіти. Для рішення цієї задачі використовувалося моделювання на основі даних опитування керівників виробничих колективів, студентів енергетичних спеціальностей і експертного опитування викладачів фізичного виховання, що мають великий стаж роботи зі студентами енергетичних спеціальностей.

Програма передбачала професійно орієнтовану теоретичну, методичну і практичну підготовку майбутніх енергетиків. Основу практичної підготовки складала заняття легкою атлетикою, плаванням, спортивними іграми, прикладною гімнастикою, спеціальні вправи, спрямовані на акцентоване формування професійно важливих психофізіологічних і психофізичних якостей і навичок, необхідних для успішної виробничої діяльності працюючим в енергетичному комплексі.

Ефективність програми була апробована нами в процесі педагогічного експерименту, що здійснювався протягом 2 років на базі енергетичного інституту Одеського національного політехнічного університету, у якому взяло участь 172 студенти.

У результаті було встановлено, що здійснення професійно спрямованого фізичного виховання у вузі у вигляді ППФП більш ефективно сприяє реалізації вимог з боку енергетичного виробництва до психофізіологічної і спеціальної і загальнокондиційної психофізичної підготовленості фахівців, ніж базове фізичне виховання, здійснюване відповідно до вузівської програми.

Показники цієї підготовленості в дослідних групах наприкінці експерименту виявилися істотно вищими ( $t > 2,5$ ).

Це дає підстави вважати професійно орієнтоване фізичне виховання дієвим засобом забезпечення фізичної надійності і готовності майбутніх спеціалістів ЕК і рекомендувати розроблену нами програму ППФП для впровадження у всіх вузах, що готують фахівців для ЕК.

## **ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАРКЕТОЛОГІВ ЯК ЧИННИК ЗМІСТУ ЇХ ППФП**

***А.А. Ребрина***

*Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. Володимира Гнатюка*

**Мета дослідження.** Вивчити особливості трудової діяльності маркетологів, виявити їх ПВЯ та основні напрямки професійно-прикладної підготовки студентів-маркетологів в процесі фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити особливості професійної діяльності маркетологів та з'ясувати їх ПВЯ.

2. Вивчити думку науковців з приводу напрямків професійно-прикладної підготовки студентів-маркетологів в процесі фізичного виховання.

3. Провести порівняльний аналіз результатів соціологічного опитування практиків-маркетологів та викладачів кафедри маркетингу з питань ППФП майбутніх маркетологів.

**Методи дослідження:** анкетування.

Результати дослідження. В результаті анкетування, яке проводило у вищих закладах освіти (ВЗО) Львівської, Рівненської, Тернопільської, Хмельницької та Чернівецької областей були опитані викладачі кафедри маркетингу в кількості 55 чоловік. З них, один доктор економічних наук, один доктор технічних наук, 15 кандидатів економічних наук, один кандидат технічних наук.

Розроблена нами анонімна анкета складалася із вступної, демографічної та основної частин і включала в себе 9 питань.

Вступна частина представлена зверненням до респондентів. Демографічна частина включає в себе питання про стать, стаж роботи, спеціальність респондентів та забезпечувала репрезентативність вибірки.

Основну частину анкети (6 питань) можна умовно розділити на три блоки: 1 — закриті питання віялом спрямовані на виявлення ПВЯ маркетологів; 2 — закриті питання про професійно спрямований зміст ППФП студентів-маркетологів; 3 — закриті питання та питання, які потребують кількісної оцінки рівня професійно-прикладної підготовки студентів-маркетологів.

Аналіз анкет дозволив зробити такі **висновки:**

1. Професійно важливими якостями маркетологів є: комунікабельність, аналітичне мислення, оперативна пам'ять, оперативне мислення, ініціативність, креативність, концентрація уваги, наполегливість. Необхідні для виконання професійних обов'язків: активність, кмітливість, рішучість, самостійність, урівноваженість. Бажаними є також: сміливість, витривалість, спритність, дисциплінованість, уважність, витримка, акуратність.

2. Основними напрямками професійно-прикладної підготовки студентів-маркетологів в процесі фізичного виховання повинні бути: розвиток професійно-важливих психофізичних здібностей; розвиток фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності; формування професійно-прикладних навиків і вмінь; виховання особистісних якостей та ін.

3. Порівнюючи результати соціологічного дослідження фахівців-маркетологів, які працюють за обраною спеціальністю; студентів IV—V курсів; магістрантів спеціальності «Маркетинг», які пройшли виробничу практику з результатами соціологічного опитування викладачів кафедри маркетингу виявлено співпадання позицій з переважною більшістю питань, що стосується ППФП маркетологів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Результати анкетування викладачів кафедри маркетингу, фахівців-маркетологів, студентів та магістрантів спеціальності «Маркетинг» будуть враховані у розробці методики елективного компонента програми з фізичного виховання майбутніх маркетологів у ВЗО.

### **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТОТАЛЬНИХ ТА ПАРЦІАЛЬНИХ РОЗМІРІВ ТІЛА У МІСЬКИХ ПІДЛІТКІВ**

***Л.А. Сарафинюк\*, І.М. Кириченко,  
О.А. Серебреннікова, Ю.В. Кириченко***

*\*Вінницький державний педагогічний університет  
ім. М.Коцюбинського,  
Вінницький національний медичний університет  
ім. М.І.Пирогова*

**Мета дослідження.** Встановлення динаміки змін тотальних та парціальних розмірів тіла у здорових міських підлітків подільського регіону України та вивчення гендерних відмінностей основних антропометричних характеристик у осіб підліткового віку.

**Матеріали та методи.** Нами було проведено на базі науково-дослідного центру Вінницького національного медичного університету ім. М.І.Пирогова комплексне обстеження 211-ти підлітків. Використовуючи схему вікової періодизації онтогенезу людини, яка була прийнята на VII Всесоюзній конференції з проблем вікової морфології, фізіології та біохімії АПН СРСР [1965], в групу підлітків були віднесені дівчатка з 12 до 15 років, а хлопчики — з 13 до 16 років включно. В кожній віково-статевій групі було не менше 25 осіб. Загальна кількість обстежених хлопчиків склала 103, дівчаток — 108 осіб. Вони належали до української етнічної групи, були жителями м. Вінниці. Контингент обстежених склали практично здорові підлітки. Після попереднього психофізіологічного та психогігієнічного анкетування для визначення суб'єктивного стану здоров'я проводилося детальне клінічне дослідження, яке включало ультразвукову діагностику, рентгенографію, спірографію, кардіографію, реовазографію та лабораторні дослідження. Дітей, у яких виявили будь-які захворювання, виключали з групи підлітків, які обстежувалися.

Основним методом вивчення особливостей статури людини є антропометрія, виконана відповідно до вказівок В.В. Бунака [1].

Антропометричне обстеження містило в собі визначення тотальних (довжини, маси тіла і площі поверхні тіла) і парціальних розмірів — висоту антропометричних точок: надгрудинну, плечову, променеву, пальцеву, лобкову, вертлюгову. Розрахунковим шляхом визначалася площа поверхні тіла за методикою Дю Буа [2].

**Результати.** Нами встановлені середньостатистичні параметри маси, довжини, площі поверхні тіла, поздовжніх, поперечних, передньо-задніх розмірів тіла у підлітків різного віку та статі. Отримані нами дані демонструють загальну тенденцію до збільшення усіх середніх антропометричних показників у дівчаток і хлопчиків з віком (порівняння відповідних показників проводилося попарно, окремо у дівчаток і хлопчиків, календарний вік яких відрізняється на 1 рік).

В результаті дослідження встановлено:

1. Тотальні розміри тіла (довжина, маса і площа поверхні тіла) мають суттєві вікові особливості в межах підліткового віку. Помітне прискорення росту тіла у довжину в дівчаток спостерігається від 12 до 13 років, після поздовжній ріст різко пригальмовується. У хлопчиків найбільш інтенсивний приріст тіла у довжину відбувається від 14 до 15 років. Річні прирости маси тіла досягають свого максимуму в дівчаток у віці 13—14 років, у хлопчиків — 14—15 років. Площа поверхні тіла має аналогічні закономірності: у дівчаток пік її збільшення припадає на проміжок 12-14 років, у хлопчиків — 14—15 років.

2. Поздовжні розміри тіла, такі як висота надгрудинної, лобкової, плечової, пальцевої та вертлюгової точок найбільш інтенсивно починають збільшуватися у дівчаток з 12 до 13 років, у хлопчиків — з 14 до 15 років.

Література:

1. Бунак В.В. Антропометрия. — М.: Учмедгиз Наркомпроса РСФСР, 1941. — 368 с.
2. Мартиросов Э.Г. Методика исследования спортивной антропологии. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 200 с.

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТОЧНИСИМ РУХАМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**А.В. Касьян**

*Глухівський державний педагогічний університет*

В науково-методичній літературі навчання рухам розглядається як основний компонент формування рухової функції дітей (А.М. Шлемін, 1968, 1986, 1988, 1989; Е.С. Вільчковський, 1983). Точнісні рухи обрані не випадково. Вони, на думку Л.А. Леонової, О. Н. Васильєва (1983), є найбільше продуктивними для виявлення основних етапів і вузлових моментів удосконалювання рухової підготовленості дітей.

**Завдання дослідження** удосконалити методику навчання точнісним рухам дітей старшого дошкільного віку.

Для цього використовувалися такі **методи** дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Педагогічне тестування.
3. Динамометрія.
4. Методи математичного планування експерименту (повний факторний експеримент типу  $2^2$ ).

**Структура плану  $2^2$  для двох факторів.** Вивчається вплив кількості повторень завдань ( $X_1$ ) і перерви в повторенні ( $X_2$ ) на навчання точності і швидкості перестановки 30 фішок на іншу половину дошки. Фіксується швидкість виконання завдання. Рівні факторів визначалися на основі науково-методичної літератури. Аналіз показав, що на навчання руховим діям у практиці фізичного виховання приділяється 6—12 повторень у занятті з перервою в повторенні від 40 сек до 3 хв.  $X_{1min}=6$  повторень,  $X_{1max}=12$  повторень;  $X_{2min}=40$  сек,  $X_{2max}=180$  сек. У дослідженні брали участь 16 хлопчиків і 16 дівчаток у кожній віковій групі.

5. Методи математичної статистики.

Для аналізу результату дослідження був використаний алгоритм, запропонований О.М. Худолієм:

1. Аналіз ПФЕ  $2^2$ .
2. Регресійна і дисперсійна модель результатів аналізу.
3. Обчислювальний експеримент, суть якого — сформулювати масив даних по максимально можливим варіантам навчання і провести аналіз двовимірного розподілу, а також побудувати номограму тривимірної залежності, де  $Y$  — результат,  $X_1$  — повторення,  $X_2$  — перерва в повторенні.

4. Вибір оптимального варіанта навчання. Вважалося, що оптимальним кроком приросту є величина рівна  $M \pm s$ , тому що імовірність досягнення названого результату найбільша.

Аналіз результатів дослідження показує, що на ефективність навчання точнісним рухам хлопчиків 4 років впливає кількість повторень на 33,5% і перерва в повторенні на 52,8 %. Тривала перерва в повторенні збільшує час виконання завдання. З віком зменшується вплив перерви в повторенні на формування навички виконання точнісних рухів. При цьому спостерігається досить сильний вплив взаємодії кількості повторень і перерви в повторенні. Так, у хлопчиків 5 років на ефективність навчання на 61,7 %, а в хлопчиків 6 років на 34,4 % впливає взаємодія кількості повторень і перерви між повтореннями ( $X_1X_2$ ).

У дівчаток 4—6 років спостерігається з віком збільшення впливу кількості повторень на ефективність навчання. Чим молодше дівчатка, тим більше впливає перерва в повторенні ( $X_2$ ) і його взаємодія з кількістю повторень ( $X_1X_2$ ) на результат навчання.

На основі обчислювального експерименту встановлено, що приріст результатів навчання з визначеною мірою допущення нормально розподілені і середнє арифметичне, середнє квадратичне є найважливішими характеристиками вибірки. Оптимальним кроком приросту є величина рівна  $M \pm s$ , тому що імовірність досягнення названого результату найбільша.

Найбільш ймовірного результату в навчанні хлопчики і дівчатка досягають, якщо кількість повторень коливається у межах 12—14, а перерва в повторенні менше 3 хвилин і більше 50 секунд.

#### Висновки

1. На результат точнісних рухів у хлопчиків 4—6 років впливають швидко-силово підготовленість, спроможність до керування рухами і вестибулярна усталеність.

2. На результат точнісних рухів у дівчаток 4—6 років впливають швидкість, силові, координаційні спроможності і вестибулярна усталеність.

3. Як у хлопчиків, так і в дівчаток відзначається залежність результату на більш ранніх етапах розвитку, від вестибулярної усталеності, а на більш пізніх — від швидко-силової підготовленості і спроможності до керування рухами.

4. Процес формування рухової навички точнісним рухам у хлопчиків і дівчаток 4—6 років залежить від режиму навчання. В усіх вікових групах перерва в повторенні 180 сек викликає збільшення амплітуди «вдала—невдала спроба», тобто спостерігається негативний вплив перерви в повторенні на формування рухової навички. У дівчаток усіх вікових груп найкращим є режим із перервою в повторенні 40 сек.

#### Література

1. Антропова М. В., Дубровинская Н. В. и др. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. — М.: Педагогика, 1983. — С. 6—14
2. Вільчковський Е.С. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку «Малятко» — Київ: «Свенас», 1993.
3. Леонова Л.А., Васильева О.Н. Развитие двигательной функции // Физиология развития ребенка. — М.: Педагогика, 1983. — С. 89—114
4. Любомирский Л.Е., Шлемин А.М. Физическое воспитание учащихся младшего школьного возраста. — М.: АПН СССР, 1986. — 226 с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5—6 лет: Пособие для воспитателя детсада. — М.: Просвещение, 1988. — 143 с.
6. Шлемин А.М. Исследование процесса формирования двигательной функции у детей и подростков (на материале гимнастики): Диссертация доктора педагогических наук. — М.:1968
7. Шлемин А.М. Совершенствование двигательной подготовленности учащихся 7 летнего возраста на уроках физической культуры, начавших обучение с 6 лет. — М.: АПН СССР, 1989. — С. 89

**ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КУРСУ  
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛИЖНОГО  
СПОРТУ» НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
В СИСТЕМІ ECTS**

***Ажиппо О.Ю.***

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди*

Однією з найважливіших задач удосконалювання освіти в вищій школі є інтенсифікація навчального процесу, що припускає вишукування внутрішніх резервів і можливостей традиційних форм і методів навчальної і науково-дослідної діяльності, а також широке впровадження нових досягнень науки і техніки стосовно до підготовки фахівців вищої кваліфікації [1—7].

Пошук шляхів до найбільш ефективної, спрямованої в майбутнє системи освіти зв'язаний, насамперед, з індивідуалізацією процесу підготовки фахівців. Повне індивідуалізоване навчання — справа не дуже віддаленого майбутнього. В даний час на перший план висувається створення системи індивідуалізованого навчання студентів, пошуку рішень організаційного характеру і відповідного дидактичного забезпечення [1, 3, 4, 6, 7].

Враховуючи вищевикладене нами була розроблена програма, для студентів факультету фізичної культури, яка написана згідно вимог до кредитно-модульної системи і є першим кроком до реалізації індивідуального підходу в навчанні. Вона дає повне уявлення про даний предмет, де чітко зазначено напрям, спеціальність, вимоги, оцінка знань та характеристика навчального курсу. Програма «ТМВ лижного спорту», має теоретичний і практичний модулі які в достатньо повній мірі визначають курс предмету. Кожен з представлених модулів має логічно побудовані змістовні модулі, які наповнені відповідними темами занять.

В програму включені розділи, де достатньо чітко і логічно побудовані теми семінарських і практичних занять, а також представлені завдання для самостійної роботи студентів.

Важливе місце займає навчальний проект, який включає до себе індивідуальне навчально-дослідне завдання (індз) для студента. Саме цей розділ дає змогу стимулювати самостійну роботу учнів, виявляти і розвивати їх творчий потенціал, підвищувати об'єктивність оцінювання знань кожного окремого студента.

Система оцінки знань в повній мірі відповідає європейським стандартам ECTS, де студент оцінюється по сто бальній шкалі за виконання модульних завдань.

Одним із важливих розділів даної програми є представлення чітко підібраної основної і додаткової літератури, також в даному розділі запропоновані ресурси Інтернету, що в значній мірі, об'єктивно

можуть допомогти студенту при підготовці до занять і отримання певних знань з курсу.

Підводячи підсумок можна сказати, що дана програма «ТМВ лижного спорту», для студентів I курсу факультету фізичної культури, яка написана за вимогами кредитно-модульної системи написана і оформлена відповідно до сучасних вимог вищої школи і є необхідною частиною сучасного навчального процесу студентів, факультету фізичної культури.

#### Література

1. Болонський процес у фактах і документах/ Упорядники Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабин І.І. — Київ; Тернопіль: Вид-во ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2003. — 52 с. ([www.tnpu.edu.ua/html/ Ресурси/ Кредитно-модульна система](http://www.tnpu.edu.ua/html/Ресурси/Кредитно-модульна%20система)).
2. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003—2004 рр.)/ За ред. В.Г. Кременя. Авт. кол. Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабин І.І. — Київ; Тернопіль: Вид-во ТДПУ, 2004. — 147 с. ([www.tnpu.edu.ua/html/ Ресурси/ Кредитно-модульна система](http://www.tnpu.edu.ua/html/Ресурси/Кредитно-модульна%20система)).
3. Про проведення педагогічного експерименту щодо запровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III—IV рівнів акредитації/ Рішення колегії Міністерства освіти і науки України від 24.04.2003 р.
4. Перелік необхідних умов для запровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у навчальних закладах III—IV рівнів акредитації/ Додаток до Рішення колегії Міністерства освіти і науки України від 24.04.2003 р. Протокол № 5/5—4.
5. Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабин І.І. Вища освіта України і Болонський процес. Навчальна програма. — Київ; Тернопіль: Вид. ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2004. — 18 с.
6. Тимчасове положення про організацію навчального процесу в кредитно-модульній системі підготовки фахівців/ Додаток до Наказу МОН України № 48 від 23.01.2004 р.
7. Товажнянський Л.Л., Сокол Є.І., Клименко Б.В. Болонський процес: цикли, ступені, кредити . — Харків: НТУ «ХПІ», 2004. — 144 с.

## **ФАХОВІ ВИДАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ НАУКИ**

**С.С. Єрмаков**

*Харківська державна академія дизайну і мистецтв*

Останнім часом все більша частка різних галузей науки починає робити спроби увійти на рівних правах до європейських наукових інституцій. Не є винятком і галузь фізичного виховання і спорту, а

особлива її наукова складова. Остання ще не зовсім втратила свої позиції на міжнародній арені у поєднанні зі спортом вищих досягнень. Але існує багато стримуючих факторів. Тому слід скористатись досвідом провідних країн світу, у яких існує добре розгалужений і розвинений сектор електронного інформаційного забезпечення наукових досліджень. З розвитком комп'ютерних технологій він стає більш дешевим і зручним інформаційним засобом і становить сильну конкуренцію поліграфічній галузі.

Враховуючи тенденції розвитку комп'ютерних систем в бібліотечній справі, коли провідні країни світу вже переходять до впровадження інтелектуальних пошукових систем, а українські заклади ще тільки заявили про наміри створення єдиного інформаційного ресурсу, то можна стверджувати про наявність значного відставання спортивної галузі від загальносвітового і європейського інформаційного простору.

В Росії вже давно існує електронна центральна галузева бібліотека фізичної культури і спорту (м. Москва), яка об'єднує спортивні видання, а також декілька бібліотек з повнотекстовими версіями авторефератів, статей і дисертацій спортивної галузі. У бібліотеці представлені тільки видання РДУФКСТ. Щодо об'єднання галузевих фахових видань інших російських навчальних закладів фізичної культури і спорту, то ця робота знаходиться на початковому рівні так само, як і в Україні.

Аналіз діяльності вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту Польщі свідчить про наявність єдиної бібліотечної інформаційної електронної системи. Система працює за єдиним державним стандартом і має однакові підходи до її наповнення і підтримки в мережі Інтернет. Система працює з використанням як польської, так і англійської мови. Прослідковуються наміри польських наукових видань попасти до списку цитованих журналів Світу, які реєструє та прослідковує рівень і якість публікацій у електронних виданнях за різними галузями наукового знання Інститут Наукової Інформації (Філадельфія, США).

Серед важливих компонентів розробки національної системи інформаційного електронного наукового простору спортивної науки є такий фактор, як облік праці вченого і контроль його публікацій. Цей фактор тісно пов'язаний, з одного боку, з якістю та затребуваністю праці дослідника іншими вченими, а з іншого — з якістю і необхідністю існування фахового видання.

За основу оцінок розвитку науки в США й інших країнах світу у якості кількісних показників обирають кількість опублікованих наукових праць і патентів та їх цитування, які відображені в покажчику цитованої літератури (Science Citation Index, SCI) що двічі на рік випускає Інститут Наукової Інформації у Філадельфії (Institute for Scientific Information, ISI).

Таким чином для української спортивної науки є всі підстави скористатися досвідом провідних країн і створити свою національну інформаційну електронну систему. Це надасть змогу підняти як рівень наукових досліджень, так і якість наукових видань і публікацій.

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ  
ДИСЦИПЛІН В СИСТЕМІ ЕСТS НА ФАКУЛЬТЕТІ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**О.В. Іващенко**

*Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди*

Проблема забезпечення науково-методичною літературою студентів залишається на сьогоднішній день актуальною. Аналіз каталогів видавництва і електронних каталогів бібліотек провідних педагогічних вищих навчальних закладів підтверджує існування даної проблеми.

**Мета дослідження** — обґрунтувати методику використання дидактичних матеріалів в процесі викладання курсу «Основи наукових досліджень у фізичному вихованні».

**Гіпотеза дослідження.** Припускалося, що використання опорних текстів лекцій, методичних рекомендацій до семінарських занять та домашніх завдань, практикумів до лабораторних занять, методичних рекомендацій до використання ІНТЕРНЕРТ-ресурсів, методичних рекомендацій до написання курсових робіт підвищить якість підготовки з курсу «Основи наукових досліджень у фізичному вихованні».

**Методи дослідження.** В роботі використовувалися історико-ретроспективний, системно-структурний методи для характеристики навчально-методичної літератури курсу «Основи наукових досліджень у фізичному вихованні», а також був проведений псевдопаралельний педагогічний експеримент в якому прийняли участь студенти третього курсу заочного факультету.

В експериментальній групі зміст занять був аналогічний контрольній групі. Студенти мали можливість ознайомитися перед лекцією з опорними конспектами, а також завчасно підготуватися до семінарського заняття, використовуючи методичні рекомендації.

Для оцінки знань використовувався тестовий контроль за кожною темою. Тести мали різну складність і визначали початковий, середній, достатній і високий рівень навчальних досягнень в дванадцятибальній шкалі оцінок.

Результати дослідження були опрацьовані за допомогою методів математичної статистики.

**Результати дослідження.** Результати педагогічного експерименту свідчать, що використання методичних матеріалів дає змогу підвищити ефективність викладання курсу «Основи наукових досліджень у фізичному вихованні».

Аналіз відвідування кабінету ТМФВ і тематики з якою працювали студенти показав, що контрольна група працювала лише з конспектами лекцій, студенти експериментальної групи опрацьовували рекомендовану літературу і використовували перелік наведених вище дидактичних матеріалів.

Анкетне опитування показало, що студенти контрольної групи на самостійне опрацювання тем курсу витрачали 1,5 години, з яких 0,7 години працювали в кабінеті ТМФВ, що склало 15 годин, при запланованому обсязі 29 годин. Бюджет використаного часу в експериментальній групі становив 25 годин, при цьому 1,5 години витрачалося на роботу з дидактичними матеріалами в кабінеті.

Наведені дані свідчать, що використання дидактичних матеріалів дозволяє підвищити пізнавальну активність студентів експериментальної групи.

**Висновки:**

1. Використання дидактичних матеріалів в процесі вивчення курсу «ОНД» дає можливість підвищити рівень знань студентів.
2. Наявність дидактичних матеріалів в кабінеті впливає позитивно на підвищення пізнавальної активності студентів.
3. При організації навчального процесу в системі ECTS необхідне стовідсоткове забезпечення підручниками, навчальними посібниками і дидактичними матеріалами до всіх розділів програми.

**УДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТЬОГО ПРОЦЕСУ  
В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ  
ІЗ ТУРИЗМУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**А.П. Конох**

*Запорізький національний університет*

Одним із вагомих елементів системи освітнього процесу професійної підготовки студентів у вищих навчальних закладах є методи навчання.

Метод навчання визначається нами як спосіб досягнення навчальної мети, системи цілеспрямованих, послідовних, взаємопов'язаних дій викладачів й студентів, які забезпечують якісне засвоєння змісту професійної освіти.

Методи навчання багатофункціональні. У нашому дослідженні вони виконували мотиваційну, навчальну, розвивальну, виховну, організаційну та оздоровчу функції. Реалізувались через сукупність прийомів, кожний з яких є окремою дією, яка утворює спосіб досягнення окремої мети, що входить до системи діяльності, спрямованої на досягнення власної мети.

Важливе місце як в сучасній середній, так і вищій школі займає проблема оновлення методів навчання. Вона є актуальною, тому що її вирішення забезпечує оптимізацію навчально-виховного процесу під час професійної підготовки студентів взагалі, а майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму зокрема. Сьогодні список оновлених методів поповнився групою інтерактивних методів.

Виходячи з вищезазначеного, метою нашої статті є розкриття сутності інтерактивних методів навчання студентів, які спрямовувались

на удосконалення освітнього процесу в Запорізькому національному університеті на факультеті фізичного виховання.

У ході формуючого експерименту нами відбиралися як загальнопрактичні методи — за джерелами здобуття знань (словесні, наочні, практичні), так і за характером пізнавальної самостійності (репродуктивні, пошукові, дослідницькі, проблемного викладання, метод проектів, мозкова атака, навчальний діалог, моделювання ситуації за заданим алгоритмом та ін.). Ці методи ми відносили до нових інтерактивних.

Ми прогнозували, щоб ефективно функціонував освітній процес на факультеті фізичного виховання зі спеціалізацією спортивно-оздоровчий туризм, необхідно впроваджувати разом із традиційними й інноваційні методи навчання — активні та інтерактивні засновані як на діалогових так і на монологічних формах процесу пізнання в професійній освіті.

Тому використання нами інтерактивних методів передбачало організацію навчального процесу студентів в інтерактивному режимі, який залежав від навчального простору аудиторії та змісту діалогу.

Одним із ефективних методів оптимізації освітнього процесу є розвиток дослідної діяльності серед студентів на факультеті фізичного виховання зі спеціалізацією спортивно-оздоровчий туризм.

Дослідна робота сприяє кращому розумінню реальності розвитку вищезазначеного виду туризму, існуючих тенденцій в ньому, перспектив на майбутнє, постійній адаптації змісту підготовки та зближенню між системою освіти, туристичними зв'язками та ринком туризму.

Через це, до експериментальної діяльності студенти 1—5 курсів залучалися поступово, спочатку під час практичних та семінарських занять в аудиторіях при розгляданні тем, що вимагали моделювання, проектування, прогнозування, а потім під час проходження практики.

Стверджуємо, що даний конгломерат як операційно-технічна сфера професійної компетентності майбутніх фахівців може бути сформований лише в процесі самостійного здобуття студентом теоретичних знань та апробованих у практиці.

Отже, ми дійшли висновку, що від вибору методів навчання, їхнього оновлення залежить удосконалення освітнього процесу. Його оптимізація забезпечується не тільки оновленими теоретичними методами але й практичними (дослідами, практичними вправами тощо).

## **АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПЛАНІВ ТА ПРОГРАМ ЗАКЛАДІВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВИТИ УКРАЇНИ ЗА 20—30 рр. ХХ ст.**

***Т.М. Кравчук***

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди*

Мета нашої статті — на основі вивчення й аналізу архівних матеріалів та інших джерел здійснити порівняльний аналіз навчальних планів та програм закладів фізкультурної освіти України в 20-30-ті рр.

XX ст. — період становлення підготовки вчительських кадрів з фізичної культури.

Вивчення широкого кола джерел свідчить, що на початку 20-х рр. XX ст. в Україні у зв'язку з потребами соціально-економічного розвитку суспільства було висунуто нові вимоги до початкової, середньої та вищої освіти. Це зумовило перебудову системи підготовки вчительських кадрів, у тому числі й з фізичного виховання. Основними закладами підготовки вчителів фізичної культури стали Харківські шестимісячні курси фізичної культури (1924), подібні короткотермінові курси в Києві, Одесі й Чернігові, а також Всеукраїнські однорічні курси в Харкові (1925).

Аналіз архівних матеріалів показує, що в розробці навчальних планів короткотермінових і Всеукраїнських курсів фізкультури активну участь брали відомі педагоги-науковці та спеціалісти з фізичного виховання В. Блях, В. Московкін, К. Степанов, В. Бедункевич та ін. На основі аналізу навчальної документації Ленінградського інституту фізкультури ім. П.Ф. Лесгафта, Центрального інституту фізкультури фахівці розробили навчальні плани для курсів фізкультури та визначили основний зміст і обсяг знань, умінь та навичок, необхідних учителям фізичного виховання [4, арк. 18—21].

Вивчення розроблених навчальних планів свідчить, що до змісту теоретико-методичної підготовки вчительських кадрів з фізичного виховання на короткотермінових шестимісячних курсах фізкультури входило вивчення суспільствознавства (50 год.), педагогіки (40 год.) та ряду спеціальних дисциплін. До них належали біологія (20 год.), анатомія (30 год.), фізіологія (25 год.), гігієна (20 год.), лікарський контроль (24 год.) та історія, теорія і методика фізичного виховання (60 год.), педагогічна гімнастика (300 год.), рухливі ігри (120 год.), плавання (60 год.), лижі, легка атлетика і спортивні ігри (по 30 год.). Слід відзначити, що на теоретичну підготовку відводилося лише 30% навчальних годин, а особлива увага приділялася спеціальній практичній підготовці майбутніх учителів [4, арк. 53].

Навчання на Всеукраїнських однорічних курсах фізкультури поділялося на три семестри. У першому та другому семестрах курсанти вивчали, головним чином, теоретичні дисципліни, а в третьому здійснювалася практична підготовка. Навчальним планом цих курсів на педагогічну підготовку вчительських кадрів з фізвиховання відводилось значно більше годин порівняльно з короткотерміновими. Так, на вивчення курсу «Педагогіка» відводилось 100 год. Спеціально-методична підготовка майбутніх учителів доповнювалася новими спортивними дисциплінами, зокрема спортивно-атлетичною гімнастикою (40 год.) і ритмікою (20 год.), та медико-біологічними — основами хімії (15 год.) та основами механіки (15 год.). У 1927 р. у зв'язку з українізацією всіх закладів освіти до навчального плану Всеукраїнських курсів було уведено вивчення української мови (40 год.) [7, арк. 96].

У 1929 р. Наркомосом України було затверджено новий план роботи у галузі підготовки спеціалістів з фізкультури. Згідно з ним відкрито відділи фізичної культури — однорічний при Харківському й

трирічний при Київському ІНО — та однорічні курси при Одеському ІНО й Артемівському педагогічному технікумі.

Аналіз навчально-методичної документації відділів та курсів фізкультури показує, що більш змістовну педагогічну підготовку майбутні вчителі фізичного виховання отримували при Київському ІНО, який готував учительські кадри вищої кваліфікації. Студенти вивчали широке коло загальноосвітніх дисциплін, зокрема математику з фізикою (72 год.), хімію (84 год.), українську мову та літературу (96 год.), німецьку мову (60 год.), а також соціально-економічні дисципліни (348 год.). Посилилася увага до засвоєння студентами дисциплін педагогічного циклу. Так, поряд з педагогікою (72 год.) майбутні вчителі вивчали педологію (72 год.) та історію педагогіки (36 год.). Узагалі на педагогічну підготовку студентів цих закладів передбачалося 180 год., що на 80 год. більше, ніж на Всеукраїнських курсах фізкультури [6, арк. 122].

Зміст спеціально-методичної підготовки вчительських кадрів з фізвиховання на відділі фізкультури при Київському ІНО порівняльно із Всеукраїнськими курсами фізкультури було доповнено також новими медико-біологічними дисциплінами: біологією (60 год.), гістологією (144 год.), загальною патологією (84 год.) і фізіотерапією (48 год.) та спортивними дисциплінами: обороною і нападом без зброї (96 год.), орудуванням січною та колючою зброєю (96 год.), а також військовими дисциплінами (216 год.) і трудовим вихованням (180 год.) Збільшилася кількість навчальних годин і на решту дисциплін спеціально-методичного циклу. Так, на вивчення педагогічної гімнастики передбачалося 396 год., легкої атлетики — 216 год., водного спорту — 236 год., зимового спорту та спортивно-атлетичної гімнастики — по 144 год., спортивних ігор — 168 год. [6, арк. 122].

У зв'язку з тим, що на відділ фізкультури при Харківському ІНО приймалися особи з вищою педагогічною освітою, педагогічна підготовка студентів складалася лише з вивчення медико-біологічних та спеціально-методичних дисциплін. До того ж однорічний термін навчання зумовлював скорочення навчальних годин, відведених на ці дисципліни, майже вдвічі. Так, якщо при Київському ІНО на медико-біологічні дисципліни відводилось 708 год., а на спеціально-методичні — 1760 год., то при Харківському ІНО — відповідно 216 год. та 948 год. [6, арк. 125]

У 1930 р. згідно з постановами уряду України відділи та курси фізкультури при ІНО та Артемівському педтехнікумі було реорганізовано в педагогічний інститут фізичної культури в Харкові та спеціальні технікуми фізкультури, відкриті в Києві, Одесі, Дніпропетровську і Слав'янську.

У 30-х рр. при складанні нових навчальних планів інституту та технікумів фізичної культури за зразок було взято навчальний план відділу при Київському ІНО. Різниця була в тому, що на вивчення кожної дисципліни відводилося більше навчального часу, що дозволило доповнити програми новими темами та збільшити обсяг необхідних знань, умінь і навичок майбутніх учителів.

Таким чином, аналіз навчальної документації закладів фізкультурної освіти України за 20—30-ті рр. ХХ ст. показує, що зміст підготовки вчительських кадрів з фізичної культури змінювався в залежності від мети навчального закладу, кваліфікації, яку мав одержати майбутній фахівець та завдань фізичного виховання молоді. Протягом досліджуваного періоду спостерігалася тенденція до постійного розширення навчальних планів та програм, уведення нових дисциплін, збільшення часу на загальноосвітню та медико-біологічну підготовку майбутніх учителів й педагогічну практику.

Література:

1. ДАХО. Фонд Р-203, Оп.1, од.зб. 2325.
2. ДАХО. Фонд Р-845, Оп. 3, од.зб. 1074.
3. ЦДАВОВУ України. Фонд 166, Оп. 6, од.зб. 8995.
4. ЦДАВОВУ України. Фонд 166, Оп. 6, од.зб. 10873.
5. ЦДАВОВУ України. Фонд 166, Оп. 6, од.зб. 10884.
6. ЦДАВОВУ України. Фонд 166, Оп. 6, од.зб. 10885.
7. ЦДАВОВУ України. Фонд 166, Оп. 8, од.зб. 529.

## **ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ У ПІДГОТОВЦІ СПЕЦІАЛІСТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

***Н. Мацкевич***

*Волинський державний університет ім. Лесі Українки*

**Постановка проблеми.** Подальша інтенсифікація і ускладнення процесу навчання вимагає від учнів великого психічного напруження та фізичних зусиль. Отже, підвищення рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я дітей є одним з головних завдань сучасної школи. Реалізувати програму оздоровлення може вчитель професійно компетентний, який відчуває значущість своєї діяльності та відповідальність за здоров'я учнів.

**Аналіз останніх досліджень з даної проблеми.** Враховуючи те, що кількість здорових дітей в Україні щороку зменшується, знижується їх рівень фізичної працездатності, пошук нових форм і засобів фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи має відбуватись в оздоровчому напрямку [1]. Отже, пріоритетним напрямком майбутньої професійної діяльності студентів має бути оптимальний підбір засобів і форм фізичного виховання відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей. Основою навчальної роботи в школі вони повинні вважати здоровий спосіб життя учнів, виховання інтересу та звички до систематичних занять фізичними вправами, формування правильної постави, розвиток фізичних якостей, підготовка до роботи з батьками, застосування нових оздоровчих технологій.

**Завдання.** Оскільки основною метою фізичного виховання дітей є формування, збереження та зміцнення здоров'я, і вся система фізи-

чного виховання України базується на принципах пріоритету оздоровчої спрямованості, важливою складовою підготовки вчителів є формування умінь виховувати у дітей інтерес і звичку до систематичних занять фізичною культурою, потребу у фізичному вдосконаленні, розвивати фізичні якості, підбирати засоби і форми фізичного виховання відповідно до вікових та індивідуальних особливостей, будувати правильну поставу, проводити профілактику плоскостопості, що і стало предметом нашого дослідження.

**Результати дослідження.** Найактуальнішими в загальноосвітній школі є проблеми оптимізації фізичної активності дітей, пошук підходів до забезпечення балансу фізичної і розумової діяльності учнів в структурі навчального дня, тижня, року. Для розв'язання оздоровчих завдань слід застосовувати різноманітні форми роботи. В процесі формування професійної готовності майбутніх спеціалістів з фізичного виховання до ведення оздоровчої роботи слід спрямувати навчальну діяльність на розкриття конкретних педагогічних завдань. Негативні тенденції зниження стану здоров'я дітей вимагають уважного ставлення до проблеми формування правильної постави. Для реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання у підготовці майбутніх спеціалістів слід націлювати їх на проведення роботи з профілактики плоскостопості. Оздоровча спрямованість професійної підготовки майбутніх учителів простежується і в завданнях, які акцентують увагу студентів на необхідності вчити дітей правильно дихати під час виконання фізичних вправ.

**Висновки.** Виходячи з принципу пріоритету оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання та враховуючи велике соціальне значення проблеми оздоровлення нації і ролі вчителя в його реалізації, запропоновано засоби, методи, які формують уміння виховувати у дітей інтерес та звичку до систематичних занять фізичними вправами шляхом застосування різноманітних форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи, диференційовано використовувати засоби і форми фізичного виховання відповідно до вікових, індивідуальних особливостей, розвивати фізичні якості, формувати правильну поставу, проводити роботу з батьками.

Література:

1. Фізичне виховання шкільної України. Аналітичний звіт про засідання круглого столу // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 1. — С. 51—55.

## **НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СТРУКТУРІ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ**

***І.Р. Свістельник***

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Мета дослідження** полягає у висвітленні досвіду вдосконалення інформаційної діяльності, навчального інформаційного середовища

шляхом використання сучасних інформаційних технологій, які покликані оптимізувати та прискорити процес пошуку інформації.

**Результати дослідження.** Основними тенденціями інноваційного розвитку інформаційної діяльності у вищому навчальному закладі фізкультурного профілю є посилення інформаційної функції із використанням сучасних комп'ютерних технологій. Однією з перспективних технологій є впровадження та розвиток нових форм інформаційної діяльності, зокрема подання та пошуку інформації. Удосконалення, розширення та забезпечення інформаційних послуг з використанням інформаційних технологій, забезпечення інформаційних запитів, потреб сучасними засобами становить мету інформаційної діяльності вищого навчального закладу. Нове електронне середовище базується на сучасних технологіях, покликаних вирішувати специфічні інформаційні завдання і призначених для збереження, структурування, забезпечення пошуку великих обсягів інформації в електронному вигляді, що дозволяє швидко орієнтуватися у накопичених інформаційних ресурсах. Покращити стан інформаційної діяльності, наблизити її до вимог і стандартів сьогодення може чітке визначення завдань інноваційного характеру, реалізація яких сприяла б пошуку необхідної інформації, спрощувала можливість її отримання.

Кількісне збільшення галузевих журналів та необхідність отримання інформації про їх існування спонукала і до створення електронної картотеки періодичних видань. Фахова періодика галузі фізичної культури та спорту є важливим джерелом наукової інформації, саме з її допомогою відбувається оперативне поширення та збереження необхідних фахівцям галузі науково-теоретичних та практичних матеріалів, що забезпечує розвиток наукових досліджень і сприяє вдосконаленню інформаційної діяльності.

Створення такого виду інформації — лише перший крок до формування інших електронних картотек та повнотекстових електронних форм, у яких можна не лише ознайомитися зі змістом журналу, але й отримати повну версію опублікованих у ньому статей.

Не менш важливою за всі вищезгадані картотеки є електронна картотека публікацій професорсько-викладацького складу інституту, яка містить усі необхідні відомості наукових тем та досліджень.

В умовах сьогодення інформаційний супровід можуть здійснювати не тільки електронні картотеки, а й бази даних, які висвітлюють окремі галузеві чи тематичні проблеми відповідно до потреб навчального процесу. Створення таких інформаційних ресурсів сприятиме іміджу вищого навчального закладу: забезпечення доступності інформаційних ресурсів на основі максимально повного задоволення інформаційних потреб засвідчить сучасне бачення шляху ефективного розвитку освітньої та наукової діяльності.

**Висновки.** Важливим елементом інформаційного забезпечення навчально-наукового процесу у ВНЗ фізкультурного профілю є створення власних інформаційних ресурсів на основі розвитку та використання сучасних інформаційних технологій. Такими інформаційними ресурсами стали створені у ЛДІФК електронні картотеки. Основний якісний критерій створених електронних картотек — оперативність

надання інформації. Таким чином, створюється новий зразок інформаційної взаємодії, який звільняє користувача від традиційної системи пошуку (із застосуванням карткового каталогу), що значно заощаджує час, спрощує систему пошуку (запит можна здійснити за назвою та номером збірника або журналу, назвою видавництва та міста видання).

Література:

1. *Осіпцов А., Пристанський В., Пристанська Т.* Новітні технології у структурі професійно-прикладної фізичної підготовки учнів навчально-виховних закладів нового типу (технічний ліцей) // Молода спортивна наука України: Зб.наук.пр.з галузі фіз. культури і спорту. — Л., 2005. — Вип.9. — Т.3. — С. 94—99.
2. *Ладанюк А.П., Лагода В.А., Масліков О.М.* Концепція створення автоматизованої інформаційної системи управління освітньою діяльністю вищого навчального закладу // Нові технології навчання: Наук.-метод.зб. — К., 2004. — С. 28—32.

## **ДІАГНОСТИКА ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ**

***О.Г. Шалар***

*Херсонський державний університет*

У суспільстві та у педагогічному середовищі діяльність учителя фізичної культури вважається тільки репродуктивною. Тобто творчість відсутня взагалі, або в деяких випадках (спортивні свята, фізкультурні вечори, виготовлення спортивних приладів та тренажерів тощо) можна зустріти у вигляді елементів творчої діяльності кращих вчителів.

Маючи високий рівень креативності, але за відсутності необхідних умов (байдуже ставлення адміністрації школи, недостатня кількість спортивного інвентарю та приладів) вчителю фізичної культури важко створювати нове, оригінальне, яскраве. І, навпаки, маючи чудові умови і працюючи на репродуктивному рівні, проводячи на пристойному рівні навчальну та позакласну роботу — можна досягти певних успіхів в оздоровленні та фізичному розвитку дітей. Але ж зробити так, щоб заняття фізичною культурою стали здоровим способом життя кожної дитини, буденними і звичними не тільки на протязі перебування дитини у навчальному закладі, а й після його закінчення — це під силу тільки творчому вчителю.

Всі якості, що притаманні творчій особистості — все це є (в певній мірі) у студентів факультету фізичного виховання та спорту, як діючих та і закінчивши свої виступи спортсменів. Наприклад, толерантність до невизначеності проявляється в мінливих змагальних ситуаціях; готовність до подолання перешкод супроводжує спортсменів майже у щоденних тренуваннях; готовність до росту як і внутрішня мотивація — складові спортивного довголіття; прагнення до визнання — результат здорового марнославства та ін. Тобто існують певні передумови творчої активності у студентів-спортсменів. Протягом

навчання у вузі студенти виконують творчі науково-дослідні роботи у вигляді курсових та дипломних робіт. І ефективність їх виконання залежить від певних здібностей студента. Тому виявлення творчо обдарованих студентів, надання допомоги в реалізації їхнього потенціалу у якості вчителя фізичної культури або тренера-викладача — це проблема вищої школи.

У 2003 році нами було проведено експериментальне дослідження з діагностики творчої активності студентів 4-го курсу та абітурієнтів центра довузівської підготовки факультету фізичного виховання та спорту ХДУ з наступним лонгітудним спостереженням за їх професійною та навчальною діяльністю.

Методика діагностики включала приховане анонімне тестування за наступними якостями: почуття новизни, критичність, здатність перетворити структуру об'єкту, спрямованість на творчість, самооцінка творчої активності.

Як показали результати дослідження, майже немає суттєвих відмінностей у рівнях творчої активності між студентами і абітурієнтами, за виключенням здатності до перетворення та спрямованості на творчість, які незначно (на 8,3%) більше спостерігалось у студентів. Загальний же рівень творчої активності суб'єктів дослідження, на жаль, був відмічений як низький і дуже низький. Хоча серед студентів було 25% відмінників навчання, 33,3% тих, хто навчався на «відмінно» та «добре». Серед абітурієнтів — відповідно 16,7% та 50%.

Низький рівень творчої активності студентів та абітурієнтів, що поступають на факультет фізичного виховання та спорту, обумовлений умовами навчання у вузі та сучасній школі де, на жаль, переважає репродуктивна освіта.

Механізм розвитку творчої активності пов'язаний із мотиваційною сферою. Тому формування у студентів та учнів пізнавальної потреби та допитливості має зайняти важливе місце в роботі викладачів.

Лонгітудні спостереження підтвердили змістовну валідність тестів із творчої активності, що дає підстави для їх подальшого використання в педагогічній та науковій роботі.

## **СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

***Б.М. Шиян, О.Я. Кругляк***

*Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
Львівський державний інститут фізичної культури*

**Метою** нашого дослідження було розробити систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури та вчителів початкових класів

до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів початкових класів та експериментально перевірити ефективність її впровадження у навчально-виховний процес педагогічних училищ і коледжів.

**Результати дослідження.** Для розв'язання піднятої проблеми нами була розроблена система підготовки майбутніх педагогів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів початкових класів представлена у вигляді моделі, структура якої включає зміст, форми та педагогічні умови підготовки майбутніх учителів у педагогічних училищах і коледжах до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання, її етапи та компоненти. Результат підготовки оцінювався адекватними критеріями.

Зміст підготовки майбутніх учителів фізичної культури та вчителів початкових класів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання включав: міжпредметні зв'язки у структурі уроків фізичної культури (1); реалізацію міжпредметних зв'язків у процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня (2); побудову позакласних занять з фізичного виховання на основі міжпредметних зв'язків (3).

Підготовку студентів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання у вищому навчальному закладі здійснювали на таких формах організації навчального процесу: теоретичних (4) і практичних (5) заняттях; самостійній роботі студентів (6) та педагогічній практиці в школі (7).

Педагогічні умови розглядаються нами як сприятливе середовище для спільних дій суб'єктів навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі для досягнення поставленої мети. Наші дослідження дали підставу визначити такі педагогічні умови підготовки студентів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання: забезпечення міждисциплінарних зв'язків при викладанні циклів загальноосвітніх, гуманітарних, соціально-економічних, природничо-наукових й професійно-практичних дисциплін та інтеграції зусиль викладачів цих дисциплін (8); належне навчально-методичне забезпечення процесу підготовки студентів до використання міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання (9); особистісно-орієнтоване навчання студентів забезпечувати міжпредметні зв'язки в процесі фізичного виховання (10); введення у навчально-виховний процес розробленого нами спеціального курсу "Реалізація міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів початкових класів" (11); застосування комп'ютерних технологій при підготовці студентів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання (12); використання методу професійного самоудосконалення "Портфоліо" щодо реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів (13); систематичний контроль і оцінку досягнень студентів з досліджуваного напрямку роботи (14).

Система підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання передбачає три послідов-

них етапи (пропедевтичний (підготовчий) — 1 курс; навчально-тренувальний (основний) — 2—3 курси; інтеграційно-професійний (заключний) — 4 курс) та єдність трьох структурних компонентів: мотиваційного (інтерес і ставлення студента до реалізації міжпредметних зв'язків); змістового (повнота і глибина знань змісту навчальних предметів початкової школи та готовність до їх міжпредметної реалізації у процесі фізичного виховання); діяльнісного (реалізація міжпредметних зв'язків під час педагогічної практики в школі).

Результат підготовки студента-випускника оцінювався на переддипломній педагогічній практиці запропонованими нами рівнями і критеріями оцінки підготовленості майбутнього вчителя до реалізації даних зв'язків (15—26), [2].

Для перевірки ефективності розробленої моделі проводився формуючий педагогічний експеримент у Самбірському державному педагогічному коледжі імені Івана Филипчак (СДПК), Бродівському державному педагогічному коледжі імені Маркіяна Шашкевича (БДПК) та Луцькому державному педагогічному коледжі (ЛДПК).

Підсумкові результати підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів замірялися у кінці проходження студентами 4 курсу переддипломної педагогічної практики. Вчителем школи, керівником педагогічної практики та самооцінкою студента у протоколах діагностики визначався критерій оцінки кожного із трьох (мотиваційного, змістового, діяльнісного) компонентів підготовленості майбутнього вчителя до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання. Математично-статистичне опрацювання результатів дало можливість визначити рівні підготовленості студентів-випускників експериментальних і контрольних груп до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів.

Результати впровадження розробленої нами системи виявили її перевагу над традиційною підготовкою, про що свідчать показники підготовленості студентів.

#### Висновки:

1. Абсолютна більшість чинних учителів фізичної культури та вчителів початкових класів, випускників вищих навчальних закладів не готові до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів.

2. Підготовка майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів вимагає відповідної системної роботи викладачів усіх дисциплін вищого навчального закладу.

3. Структура системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та вчителів початкових класів включає зміст, форми, відповідні педагогічні умови, етапи та компоненти. Результат підготовки оцінюється адекватними критеріями, що дозволяють визначити рівні готовності.

4. Результати формуючого педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої системи підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів, про що свідчать результати порівняльного аналізу студентів експериментальних і контрольних груп.

Дане дослідження не розв'язує усіх проблем підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання школярів. Подальшого переосмислення вимагають методологічні засади розробки науково-методичних посібників, впровадження технічних засобів навчання (відеотехніки) у процес підготовки майбутніх учителів, побудови викладачами вищих навчальних закладів інтегрованих курсів з метою ефективної підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання та вивчення зарубіжного досвіду підготовки майбутніх педагогів з даної проблеми.

#### Література

1. Горбунова Е.А. Межпредметные связи в системе формирования физической культуры школьника: Автореф. дис...кан. пед. наук: 13.00.04 /Российский научно-исслед. институт физической культуры. — М., 1992. — 24 с.
2. Кругляк О. Підготовленість майбутніх учителів фізичної культури та початкових класів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків: ХХПІ. — 2004. — №24. —С. 31—40.
3. Міщенко О.В. Реалізація міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів: Дис... канд. наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.02. — Львів, 2002. — 206 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 248 с.

### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**О. Ф. Артюшенко, Л. А. Нечипоренко,  
П. О. Артюшенко**

*Черкаський національний університет імені Богдана  
Хмельницького*

Сучасний етап розвитку теорії та практики фізичного виховання характеризується інтенсивним пошуком шляхів формування мотивів навчання як умови досягнення високого рівня готовності особистості до ефективної розумової і рухової діяльності. Значущість мотивації, бажання самої людини діяти, поєднання свідомості та діяльності підкреслювали В. К. Вілюнас, А. С. Рубінштейн, Б. М. Теплов, С. М.

Ривес. Однак результати аналізу психолого — педагогічної і методичної літератури дозволяють констатувати, що проблема формування мотивів психомоторної діяльності учнів практично не була предметом вивчення спеціалістів.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування мотивів психомоторного самовдосконалення підлітків на уроках фізичної культури.

В процесі експериментальної роботи використаний комплекс методів дослідження, що включав аналіз і узагальнення психолого — педагогічної літератури; педагогічний експеримент; анкетування; експертну оцінку; педагогічне тестування.

Протягом двох років в експериментальних класах уроки з фізичної культури проводилися з урахуванням наших рекомендацій. У контрольних класах заняття проводилися за звичайною методикою. Були розроблені педагогічні умови формування мотивів психомоторного самовдосконалення в учнів у процесі занять фізичними вправами. До числа основних педагогічних умов належали такі, які забезпечували: формування в учнів упевненості у власних силах; формування свідомого прагнення до самовдосконалення в процесі занять фізичними вправами; навчання учнів прийомам самообілізації; формування здатності до самооцінки; самоаналізу і самоконтролю при виконанні фізичних вправ.

Враховувалося також, що мотиви можуть і повинні формуватися тільки в процесі діяльності при свідомому подоланні різного рівня утруднень при виконанні фізичних вправ. Тому на уроках фізичної культури було забезпечено також систематичне і поступове підвищення труднощів і складності завдань з урахуванням індивідуального рівня психомоторної готовності учнів. Нами була розроблена й запропонована система фізичних вправ та рухливих ігор з установкою на сприйняття та точне відтворення рухових дій за часом, простором та зусиллям. Провідна роль у даних випадках відводилася не фізичній підготовці учнів, а розвитку їх моторних можливостей, точного виконання рухових дій.

Результати дослідження. Ефективність розроблених педагогічних умов і експериментальної програми формування мотивів психомоторного розвитку підтверджується позитивною динамікою пізнавального інтересу, усвідомленої потреби і рівнів сформованості мотивів фізичного самовдосконалення в учнів 5-7 класів в процесі дворічного формуючого експерименту. Результатом розвитку мотивів навчання в процесі формуючого експерименту стало суттєве підвищення показників сформованості психомоторних здібностей, що й забезпечило підвищення успішності з предмету фізична культура в цілому.

Про ефективність запропонованої програми свідчить і динаміка показників психомоторних і фізичних здібностей в учнів 5-7 класів за період формуючого експерименту.

Результати педагогічних спостережень за поведінкою учнів на уроках свідчать, що активність і самостійність при виконанні завдань значно підвищилась. У кінці експерименту понад 90 % учнів експериментальних класів виявили високу пізнавальну активність, творчий настрій, зацікавленість і відповідальність.

## Зміст

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

<b>Васьков Ю.В.</b> Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл .....	8
<b>Гончаренко Е.В., Бережний В.В.</b> Структура тренувань з психофізичного захисту з дівчатами підліткового віку .....	10
<b>Масляк І.П.</b> _Оптимізація процесу фізичного виховання школярів молодших класів .....	12
<b>Осіпцов А.В., Пристинський В.М., Пристинська Т.М.</b> Професійно-прикладне фізичне виховання в системі неперервної професійної освіти .....	14
<b>Ротерс Т.Т.</b> Музично-ритмічний розвиток школярів у взаємодії фізичного і естетичного виховання .....	15
<b>Чиженок Т.М.</b> Визначення рівня засвоєння нормативних вимог з гандболу учнями 10 та 11 класів .....	17

**ПРОБЛЕМИ ОЛІМПІЙСЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

<b>Бакатов В.Ю., Антонець В.Д., Чернобай Т.В.</b> Оптимізація ритмічної структури рухів металників молоту молодших розрядів з трьох поворотів .....	19
<b>Белих С.І.</b> Методи оздоровлення кікбоксерів .....	21
<b>Козіна Ж.Л.</b> Основні науково-методичні шляхи індивідуалізації процесу підготовки спортсменів в спортивних іграх .....	22
<b>Вознюк Т.В.</b> Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих баскетболісток .....	23
<b>Воробйова В.О.</b> Методика підготовки спортсменів-баскетболістів в гуманітарних вузах .....	24
<b>Слюсарев В.Ф., Боровський С.В.</b> Ефективність застосування природних засобів відновлення для поліпшення регуляції адаптивних процесів організму .....	27
<b>Кудряшов Є.В.</b> Контроль за обсягами та інтенсивністю тренувальних навантажень волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки .....	29
<b>Кулініч І.В.</b> Факторна структура психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації ігрових видів спорту .....	30
<b>Нестеренко Н. А.</b> Систематизація стрибкових вправ змагальної структури при використанні експертизи і ранжируванні .....	32
<b>Огарь Г.О., Ласиця В.І.</b> Ефективність застосування «симетричної» методики навчання техніко-тактичним діям у навчально-тренувальному процесі юних борців .....	33
<b>Огієнко М.М., Лисенко Л.Л.</b> Логістичний підхід до процесу спортивного тренування .....	35

<b>Почтар О.М., Ткаченко С.В.</b> Вплив особливостей пам'яті дітей молодшого шкільного віку на успішність навчання у боротьбі дзюдо .....	36
<b>Фатєєв А.М.</b> Революція чи еволюція: до проблеми зниження інтересу до змагань десятиборців .....	38
<b>Худолій О.М.</b> Моделювання змагальної підготовки юних гімнастів .....	39
<b>ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ПРАВОВІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b>	
<b>Андріанов В.Є., Макаренко Н.Г.</b> Інтеграція фізичної культури в духовність .....	43
<b>Боляк Н.Л.</b> Історія розвитку оздоровчої аеробіки .....	44
<b>Макущенко І.В., Пристинський В.М., Пристинська Т.М.</b> Філософські й історичні аспекти у формуванні знань про ефективність впливу ігрової діяльності на розвиток рухових і пізнавальних процесів .....	46
<b>Марчик В.І.</b> Потреби сучасної людини у фізкультурній діяльності .....	47
<b>Погребняк О.А., Шумська С.І.</b> Формування в юнацтва моральних понять і переконань на заняттях фізичного виховання .....	48
<b>Твердохліб О.Ф.</b> Порівняльний аналіз історичних та біомеханічних аспектів, змісту, структури й базових принципів свідомо контрольованих положень рук психосоматичних практик різних культур .....	50
<b>Шепеленко Г. П.</b> Характеристика форм і методів організації фізичного виховання студентів у навчально-виховному процесі .....	52
<b>РЕКРЕАЦІЯ І СПОРТ ДЛЯ ВСІХ</b>	
<b>Ведмеденко Б.Ф., Жукотинський К.К.</b> Складові здорового способу життя і козацького гарту молоді .....	54
<b>Клименко Ю.С., Пристинський В.М., Пристинська Т.М.</b> Комплексна реабілітація в корекції фізичного і психічного розвитку школярів з деформаціями хребта, які навчаються в умовах санаторної школи-інтернату .....	55
<b>Коломієць Н.А.</b> Застосування спеціальної методики гімнастики у віршах для підготовки вагітних до природних родів .....	57
<b>Петренко Г., Кузнецов О.</b> Про критерії оцінювання фізичної культури учнів молодшого шкільного віку, що мають відхилення в стані здоров'я .....	59
<b>Похмурська С.</b> Оцінка розвитку м'язів тулуба дітей дошкільного віку методом функціональних проб .....	61
<b>Раєвський Р.Т., Халайджі С.В.</b> Професійно-прикладна фізична підготовка як обов'язкова умова фізичного вдосконалення майбутніх фахівців енергетичного комплексу .....	63
<b>Ребрина А. А.</b> Професійно важливі якості та особливості трудової діяльності маркетологів як чинник змісту їх ППФП .....	62
<b>Сарафинюк Л.А., Кириченко І.М., Серебреннікова О.А., Кириченко Ю.В.</b> Вікові особливості тотальних та парціальних розмірів тіла у міських підлітків .....	65

---

<b>Касьян А.В.</b> Методика навчання точнісним рухам дітей дошкільного віку .....	66
<b>ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ</b>	
<b>Ажиппо О.Ю.</b> Організація навчального процесу курсу «Теорія і методика викладання лижного спорту» на факультеті фізичної культури в системі ECTS .....	69
<b>Єрмаков С.С.</b> Фахові видання як складова євроінтеграційного процесу спортивної науки .....	70
<b>Іващенко О.В.</b> Дидактичне забезпечення спеціальних дисциплін в системі ECTS на факультеті фізичної культури .....	72
<b>Конох А.П.</b> Удосконалення освітнього процесу в професійній підготовці майбутніх фахівців із туризму у вищих навчальних закладах .....	73
<b>Кравчук Т.М.</b> Аналіз навчальних планів та програм закладів фізкультурної освіти України за 20—30 рр. ХХ ст. ....	74
<b>Мацкевич Н.</b> Пріоритетні напрямки у підготовці спеціалістів з фізичного виховання .....	77
<b>Свістельник І.Р.</b> Новітні технології у структурі інформаційного забезпечення фізкультурної освіти .....	78
<b>Шалар О.Г.</b> Діагностика творчої активності студентів .....	80
<b>Шиян Б.М., Кругляк О.Я.</b> Система підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів .....	81
<b>Артюшенко О.Ф., Нечипоренко Л.А., Артюшенко П.О.</b> Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення підлітків на уроках фізичної культури .....	84