



Свідоцтво про державну реєстрацію  
серія КВ № 6255 від 21.06.2002 р.  
Засновник і видавець — ТОВ «ОВС»  
Передплатний індекс 74667  
ISSN 1993—7989

### Головний редактор

Худолій О.М., кандидат педагогічних  
наук, доцент

### Редакційна колегія:

Бізін В.П., д-р пед. наук, професор  
Єрмаков С.С., д-р пед. наук, професор  
Камаєв О.І., д-р пед. наук, професор  
Шиян Б.М., д-р пед. наук, професор  
Куц О.С., д-р пед. наук, професор  
Золотухіна С.Т., д-р пед. наук, професор  
Дмитренко Т.О., д-р пед. наук, професор  
Микитюк О.М., д-р пед. наук, професор  
Мірошніченко В.І., канд. пед. наук,  
доцент

Іващенко О.В., канд. пед. наук, доцент  
(відповідальний секретар)  
Коректор Бланк Є.Б.

Адреса редакції:  
Україна, 61174 Харків, а/с 8692.  
Тел.: (057) 756-73-38  
e-mail: tmfv@tmfv.com.ua  
http://www.tmfv.com.ua

Статті, опубліковані в журналі,  
зараховуються як фахові відповідно  
до постанови президії ВАК України від  
14 листопада 2001 р. № 3-05/9.

*Бюлетень ВАК України. —  
№ 6. — 2001. — С. 16.*

Підписано до друку 25.08.2010.  
Формат 60×84 1/4. Папір офсетний. Гарнітура  
Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,989.  
Обл.-вид. арк. 7,25. Вид. № 08-2010.  
Зам. № 85. Тираж 300 прим. Ціна договірна.  
ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,  
пл. Конституції, 18, к. 11.  
Свідоцтво Держкомінформу України  
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.  
Друкарня ТзОВ «Цифра прінт».  
61166, м. Харків, вул. Культури, 20-В

© «ОВС» ТОВ, оформлення, 2010  
© «Теорія та методика фізичного виховання»,  
2010

## ЗМІСТ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ.....</b>  | <b>3</b>  |
| <i>Худолій О.М., Титаренко А.А.</i> Особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку.....   | 3         |
| <i>Ворона В.В.</i> Мотивація школярів 5—9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період.....   | 13        |
| <b>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....</b>   | <b>17</b> |
| <i>Дугіна Л.В.</i> Рівень фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи дітей-сиріт та дітей з сімей 1—4 років.....  | 17        |
| <b>«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ .....</b>   | <b>19</b> |
| <i>Сергієнко Л.П.</i> До впровадження нової навчальної дисципліни «Терміни і поняття у фізичній культурі» в навчальні плани студентів фізкультурних спеціальностей..... | 19        |
| <i>Ляшенко А.М.</i> Сучасні педагогічні технології в процесі навчання студентів на факультетах фізичного виховання.....   | 26        |
| <i>Сергієнко В.М.</i> Рівень розвитку витривалості та здоров'я студенток .....  | 38        |
| <i>Канищева О.П.</i> Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями .....  | 44        |
| <b>ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА .....</b>  | <b>49</b> |
| <i>Драгнєв Ю.В.</i> Проблеми професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору України .....                        | 49        |



## Contents

|   |           |
|---|-----------|
| <b>PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL .....</b>   | <b>3</b>  |
| <i>Khudolii O.N., Titarenko A.A.</i> Features of development of motive capabilities at the boys of junior school age .....  | 3         |
| <i>Vorona Vita.</i> Motivation of schoolchildren of 5—9 classes to employment by physical culture during the winter period .....  | 13        |
| <b>PHYSICAL TRAINING OF DIFFERENT POPULATION GROUPS.....</b>  | <b>17</b> |
| <i>Dugina L.V.</i> Level of physical development and кардиореспираторной system of children-orphans and children from families of 1—4 years .....                       | 17        |
| <b>«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE .....</b>   | <b>19</b> |
| <i>Serhiyenko L.P.</i> The introduction of a new educational subject «Terms and notion in physical culture» to the curricula for students of sports speciality.....     | 19        |
| <i>Liashenko A.</i> Identifying the basic logistics of education in university by specialty “physical culture and sport” .....  | 26        |
| <i>Sergienko V.</i> Proven development of endurance and health of students.....   | 38        |
| <i>Kanishcheva O.</i> Estimation of the state of health of students of the first courses of technical academy with low adaptation possibilities. ....                   | 44        |
| <b>PHYSICAL EDUCATION.....</b>  | <b>49</b> |
| <i>Dragnev Y. V.</i> The problem of professional development of future teacher of physical culture in the conditions of informatively-educational space of Ukraine..... | 49        |

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

### ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Худолій О.М., Титаренко А.А.**

Харківський національний педагогічний університет

імені Г.С. Сковороди

Кіровоградський державний педагогічний університет

імені Володимира Винниченка

У статті розглядаються особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків молодших класів. Встановлено, що у факторній структурі рухової підготовленості хлопчиків 2—4 класів виділяються: «силова підготовленість», «загальна витривалість», «координаційна підготовленість». На прояв рухових здібностей впливає фізичний розвиток.

**Ключові слова:** рухові здібності, хлопчики, молодші школярі.

**Постановка проблеми.** У процесі рухової підготовки школярів молодших класів особлива увага приділяється розвитку точних рухів, координації, загальній витривалості. В науково-методичній літературі мало даних про ефективність силової підготовки дітей молодшого шкільного віку. Спостерігаються протиріччя між оцінкою окремого показника і багатомірною суттю рухової підготовленості. Виникає питання про доцільність розвитку сили у молодшому шкільному віці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідники розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в аспекті становлення рухової функції (С. Семибрат, В. Погребний [3], А.Гаврилюк [1]. С.І. Марченко [2]).

За даними С. Семибрата, В. Погребного [3], Т. Скалій [4] молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку прудкості, витривалості, координації і гнучкості.

У зв'язку з вищевикладеним, дослідження особливостей розвитку рухових здібностей у хлопчиків молодших класів є актуальним.

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

**Мета дослідження** — визначити особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку

У роботі використані наступні **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для оцінки розвитку рухових здібностей були використані:

#### **1. Стрибок в довжину з місця (см).**

**Обладнання.** Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування стає на вихідну позицію так, щоб носками ніг торкатися цієї лінії, робить руками мах назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах, що вимірювалась від стартової лінії до місця торкання підлоги п'яткою ноги, яка знаходилась ближче до лінії. Вправа виконувалась дитиною по три рази, фіксувався кращий результат.

**Загальні вказівки та зауваження.** Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

#### **2. Біг на середні та довгі дистанції. Біг 300 метрів (с).**

**Обладнання.** Секундомір «51СД» (ГОСТ 5072-70), 2-го Московського часового заводу, виготовлений 20.01.1999 р. і прийнятий у відповідності до чинної технічної документації, вимірjana дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 см від внутрішнього краю доріжки), прапорець.

**Опис проведення тестування.** За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стар-

товою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою “Руш!” починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

*Загальні вказівки та зауваження.* Бігова доріжка повинна бути рівною та в належному стані.

### **3. Спринтерський біг 30 метрів з високого старту (с).**

*Обладнання.* Секундомір, відміряна дистанція, прапорець, фінішна стрічка.

*Опис проведення тестування.* За командою “На старт!” учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

*Загальні вказівки та зауваження.* Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда “Руш!” з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

### **4. Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см).**

*Обладнання.* Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками — 20—30 см, ступні вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою “Можна!” учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається доторкнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправа повторюють тричі. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращих із трьох спроб.

*Загальні вказівки й зауваження.* Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

### **5. Підтягування у змішаному висі на канаті (разів).**

*Обладнання.* Канат діаметром 2—3 см, два гімнастичних мата, магnezія.

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування, сидячи ноги нарізно на гімнастичному маті з опором ногами (на ширині плеч) об інший мат, край якого поєднаний з проекцією канату, узяв-

шись руками за канат змішаним хватом на висоті випрямлених рук. За командою “Можна!”, згинаючи руки він, підтягується піднімаючи тулуб не рухаючи ногами до такого положення, аби його підборіддя було на рівні хвата рук. Слідкувати, щоб ноги не згиналися у колінних суглобах. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у сід. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

*Загальні вказівки й зауваження.* Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, руками. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше як 2 рази підряд.

### **6. Човниковий біг 4×9 метрів (с).**

*Обладнання.* Секундомір, рівна бігова доріжка, завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (50×50 см).

*Опис проведення тестування.* За командою “На старт!” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш!” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один із двох кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

*Загальні вказівки й зауваження.* Результат учасника визначається за кращою з двоє спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуть, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизько.

Для оцінки рівня розвитку кожної з форм прояву здібності спритності використовувався ряд тестів запропонованих С.А.Дешле, В.В.Черняев. Так здатність до швидкого засвоєння нових рухів і координацію ми оцінювали за показниками тесту №7.

### **7. Вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами (в балах).**

Другий клас — одночасно однонаправлені рухи рук при ходьбі; третій клас — одночасно різнонаправлені рухи рук при ходьбі; четвертий клас — рухи рук, які виконуються по черзі в ходьбі.

*Опис проведення тестування.*

Другий клас. Після показу 2—3 повторень учні виконують наступні вправи: в.п. — о.с. 1-2 — два кроки, руки вперед; 3—4 — два кроки, руки в сторо-

ни; 5—6 — два кроки, руки вгору; 7—8 — два кроки, руки вниз (повторити два рази).

Третій клас. в.п. — о.с. 1 — крок лівою, руки — праву вперед, ліву в сторону; 2 — в.п.; 3 — крок правою, руки — ліву вперед, праву в сторону; 4 — в.п. вправу повторити 4 рази підряд.

Четвертий клас. в.п. — о.с. 1 — крок лівою, праву руку вперед; 2 — крок правою, ліву руку вперед; 3 — крок лівою, праву руку в сторону; 4 — крок правою, ліву руку в сторону; 5 — крок лівою, праву руку в гору; 6 — крок правою, ліву руку в гору; 7 — крок лівою, праву руку вниз; 8 — крок правою, ліву руку вниз. Вправа виконується два рази. Результатом тестування є кількість допущених помилок, впевненість і чіткість виконання вправи.

*Загальні вказівки й зауваження.* Рухи повинні бути злитими і точними. При відхиленні рук від указаних положень більше 30°, порушення постави, неузгодженості в рухах рук і ніг завдання вважається не виконаним.

#### **8. Час збереження стійкого положення — стійка на одній нозі з закритими очима (с).**

Даний тест використовувався для оцінки статичної рівноваги.

*Обладнання.* Секундомір.

*Опис проведення тестування.* За командою учасник приймає вихідне положення — стійка на одній нозі, інша зігнута та торкається п'ятою колінного суглоба, стегно відведено в сторону, руки на пояс. Відлік часу починається по секундоміру, який вмикається в момент, коли учень закриває очі. Результатом тестування є час від включення секундоміру до втрати рівноваги.

*Загальні вказівки й зауваження.* Учень повинен виконувати вправу з повністю закритими очима, а не примружувати їх. Коліно відводити чітко в сторону. Вихідне положення приймається з відкритими очима.

**9. Ходьба по прямій лінії після 5 обертів.** Даний тест використовувався для оцінки динамічної рівноваги на фоні вестибулярного подразнення.

*Обладнання.* Накреслена на підлозі пряма лінія п'ятиметрового відрізка АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (у кінці даного відрізка) від 0 до 300 сантиметрів.

*Опис проведення тестування.* Учасник, після п'яти поворотів на 360° із закритими очима, які виконує на протязі 10 секунд у положенні нахилу тулуба вперед, проходить п'ятиметровий відрізок без зорового контролю. Результатом тестування є оцінка динамічної рівноваги, яка визначається за величиною відхилення від прямої лінії після проходження п'ятиметрового відрізка.

*Загальні вказівки й зауваження.* Учень виконує повороти і проходить дистанцію під контролем того, хто тестує. Керівник тестування зупиняє учня обличчям до лінії та супроводжує по дистанції.

**Методи математичної статистики.** Лінійний дискримінантний аналіз використовувався для побудови вирішальних правил по навчальним вибіркам або, в іншій термінології, розпізнання образів «з вчителем».

У контексті нашої роботи під «образом» розумівся окремий школяр, описаний набором рухових характеристик і віднесений до одного з класів: «еталонного» або «не еталонного». Вирішальні правила, побудовані на основі лінійних вирішальних функцій, призначені для оптимальної класифікації піддослідних на задані групи. Нам потрібно було визначити до якої з груп належать школярі молодших класів після року занять.

Факторний аналіз використовувався для визначення структури рухової підготовленості хлопчиків молодших класів.

**Організація дослідження.** У дослідженні прийняли участь хлопчики 2—4 класів (2 клас — 20 чоловік, 3 клас — 43 чоловік, 4 клас — 23 чоловік).

**Результати дослідження.** У таблицях 1, 2 наведені результати рухової підготовленості хлопчиків молодших класів. Аналіз динаміки результатів тестування у лонгітюдних дослідженнях (2 і 3 клас; 3 і 4 клас) показав, що за комплексом тестів школярі третього класу показують кращі результати ніж школярі другого класу.

Статистично достовірно кращі результати спостерігаються у хлопчиків третього класу по таким тестам, як «біг 300 м, с», «підтягування у змішаному висі на канаті» ( $p < 0.01$ ). За антропометричними даними школярі третього класу статистично достовірно відрізняються від школярів другого класу (див. табл. 1, рис. 1).

Аналіз результатів тестування рухової підготовленості школярів третього і четвертого класу показує статистично достовірні розбіжності по антропометричним показникам (ріст і маса тіла) і результатам у стрибку у довжину з місця (табл. 2, рис. 2).

Таким чином, хлопчики молодших класів відрізняються один від одного за антропометричними показниками і результатами тестування.

Результати факторного аналізу наведені в таблицях 3—5. У хлопчиків другого класу виділяється два фактора. Перший фактор характеризує рухову підготовленість, з фактором найвищу кореляцію має тест 7, який характеризує силову спрямованість рухової підготовленості. Фактор отримав назву «силова підготовленість».

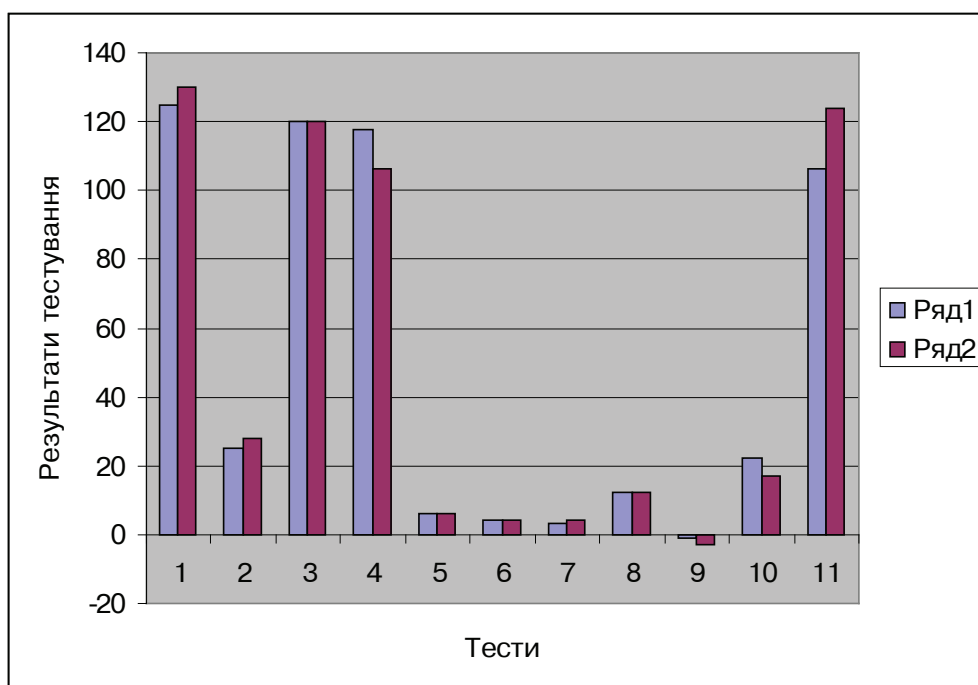
Другий фактор характеризує фізичний розвиток школярів. З фактором має високу кореляцію ріст і маса тіла. Фактор отримав назву «фізичний розвиток».

У хлопчиків третього класу виділилося три фактора. Перший фактор характеризує фізичний

Вікові зміни рухової підготовленості хлопчиків 2 і 3 класів (N=20)

| № теста | Назва  | 2 клас |        | 3 клас |        | t     | t <sup>2</sup> |
|---------|--|--------|--------|--------|--------|-------|----------------|
|         |  | M      | s      | M      | s      |       |                |
| 1       | Рост, см   | 124,95 | 4,51   | 130,15 | 5,37   | 10,98 | 3,31           |
| 2       | Маса тіла, кг  | 24,99  | 3,59   | 27,72  | 5,06   | 3,91  | 1,98           |
| 3       | Стрибок у довжину з місця, см                        | 120,20 | 11,80  | 120,25 | 10,19  | 0,00  | 0,01           |
| 4       | Біг 300 м, с   | 117,90 | 7,06   | 106,40 | 8,67   | 21,16 | 4,60           |
| 5       | Біг 30 м, с  | 6,23   | 0,38   | 6,15   | 0,34   | 0,43  | 0,65           |
| 6       | Нахил тулуба, см                                     | 4,40   | 5,63   | 4,15   | 5,94   | 0,02  | 0,14           |
| 7       | Підтягування у змішаному висі на канаті, рази        | 3,40   | 1,39   | 4,25   | 1,12   | 4,53  | 2,13           |
| 8       | Човниковий біг 4x9 м, с                              | 12,40  | 0,77   | 12,25  | 0,78   | 0,40  | 0,63           |
| 9       | Вправи на поєднання, кількість помилок               | -1,10  | 1,37   | -2,75  | 1,94   | 9,62  | 3,10           |
| 10      | Час збереження стійкого положення, с                 | 22,33  | 10,75  | 17,13  | 12,03  | 2,08  | 1,44           |
| 11      | Ходьба по прямій лінії після 5 обертів, помилка в см | 106,45 | 113,31 | 124,00 | 131,04 | 0,21  | 0,45           |

Примітки: t<sup>2</sup> — фактичне = 48,0145; t<sup>2</sup> — критичне = 34,3357; число ступенів свободи = 11 і 28 для багатовимірного t-критерія; число ступенів свободи = 38 для t-критерія Стьюдента

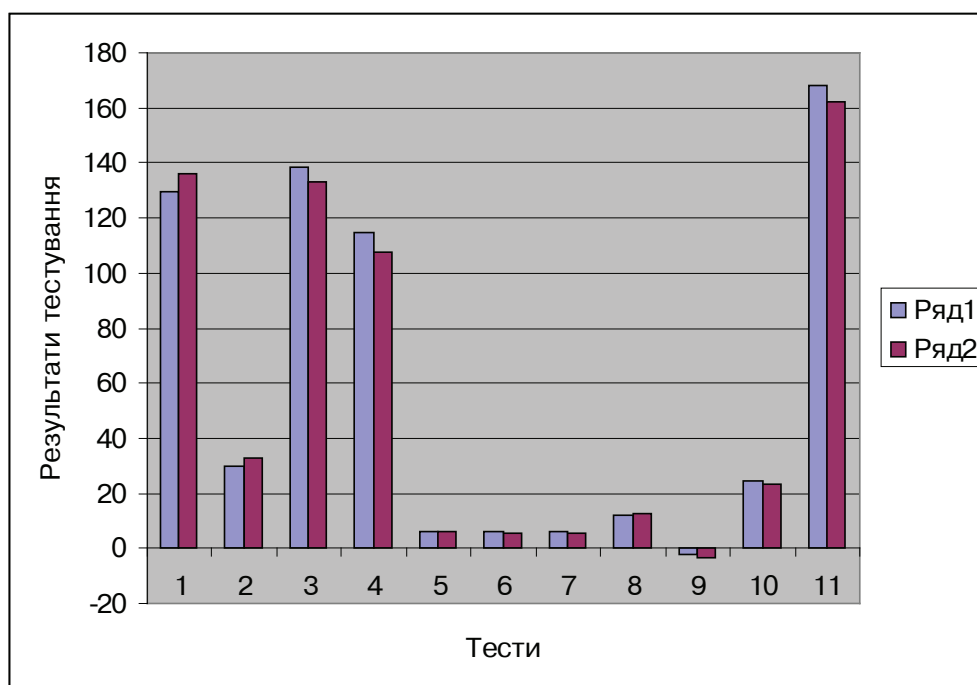


**Рис. 1.** Вікові зміни рухової підготовленості хлопчиків 2 і 3 класів (ряд 1 — результати хлопчиків 2 класу; ряд 2 — результати хлопчиків 3 класу)

Вікові зміни рухової підготовленості хлопчиків 3 і 4 класів (N=23)

| № теста | Назва  | 3 клас |        | 4 клас |        | t     | t2   |
|---------|--|--------|--------|--------|--------|-------|------|
|         |  | М      | s      | М      | s      |       |      |
| 1       | Рост, см   | 129,70 | 6,55   | 135,91 | 6,20   | 10,94 | 3,31 |
| 2       | Маса тіла, кг  | 29,73  | 6,06   | 33,11  | 6,00   | 3,61  | 1,90 |
| 3       | Стрибок у довжину з місця, см                        | 138,61 | 7,23   | 133,00 | 9,11   | 5,35  | 2,31 |
| 4       | Біг 300 м, с   | 114,70 | 12,43  | 107,30 | 24,65  | 1,65  | 1,28 |
| 5       | Біг 30 м, с  | 6,22   | 0,37   | 6,33   | 0,45   | 0,80  | 0,89 |
| 6       | Нахил тулуба, см                                     | 6,30   | 4,25   | 5,57   | 3,70   | 0,40  | 0,63 |
| 7       | Підтягування у змішаному висі на канаті, рази        | 6,26   | 2,00   | 5,74   | 1,57   | 0,96  | 0,98 |
| 8       | Човниковий біг 4x9 м, с                              | 12,34  | 0,56   | 12,37  | 0,54   | 0,05  | 0,22 |
| 9       | Вправи на поєднання, кількість помилок               | -2,43  | 1,27   | -3,61  | 1,80   | 6,51  | 2,55 |
| 10      | Час збереження стійкого положення, с                 | 24,48  | 11,32  | 23,10  | 14,03  | 0,13  | 0,37 |
| 11      | Ходьба по прямій лінії після 5 обертів, помилка в см | 168,00 | 204,17 | 162,26 | 203,92 | 0,01  | 0,10 |

Примітки:  $t^2$  — фактичне = 57,5364;  $t^2$  — критичне = 32,7412; число ступенів свободи = 11 і 34 для багатовимірного t-критерія; число ступенів свободи = 44 для t-критерія Стьюдента



**Рис. 2.** Вікові зміни рухової підготовленості хлопчиків 3 і 4 класів (ряд 1 — результати хлопчиків 3 класу; ряд 2 — результати хлопчиків 4 класу)

Таблиця 3

Факторний аналіз рухової підготовленості хлопчиків 2 класів. Факторна матриця після обертання (n=20)

| № теста | Назва  | Фактори |        | Спільності     |
|---------|--|---------|--------|----------------|
|         |  | 1       | 2      | h <sup>2</sup> |
| 1       | Рост, см   |         | 0,887  | 0,793          |
| 2       | Маса тіла, кг  |         | 0,928  | 0,872          |
| 3       | Стрибок у довжину з місця, см                        |         |        | 0,017          |
| 4       | Біг 300 м, с   | -0,619  | -0,293 | 0,469          |
| 5       | Біг 30 м, с  | -0,737  |        | 0,552          |
| 6       | Нахил тулуба, см                                     | -0,521  |        | 0,277          |
| 7       | Підтягування у змішаному висі на канаті, рази        | 0,749   |        | 0,562          |
| 8       | Човниковий біг 4x9 м, с                              | -0,674  |        | 0,461          |
| 9       | Вправи на поєднання, кількість помилок               |         |        | 0,001          |
| 10      | Час збереження стійкого положення, с                 |         |        | 0,040          |
| 11      | Ходьба по прямій лінії після 5 обертів, помилка в см | 0,379   |        | 0,190          |
|         |  | 2,410   | 1,823  | 4,233          |
|         |  | 56,943  | 43,057 | 38,48%         |

Таблиця 4

Факторний аналіз рухової підготовленості хлопчиків 3 класів. Факторна матриця після обертання (n=20)

| № теста | Назва  | Фактори |        |        | Спільності     |
|---------|--|---------|--------|--------|----------------|
|         |  | 1       | 2      | 3      | h <sup>2</sup> |
| 1       | Рост, см   | 0,915   |        |        | 0,841          |
| 2       | Маса тіла, кг  | 0,939   |        |        | 0,900          |
| 3       | Стрибок у довжину з місця, см                        | -0,346  | -0,809 |        | 0,775          |
| 4       | Біг 300 м, с   |         | 0,692  |        | 0,556          |
| 5       | Біг 30 м, с  |         |        | 0,593  | 0,356          |
| 6       | Нахил тулуба, см                                     |         |        | 0,688  | 0,494          |
| 7       | Підтягування у змішаному висі на канаті, рази        |         | -0,386 | -0,637 | 0,582          |
| 8       | Човниковий біг 4x9 м, с                              |         | 0,122  | 0,579  | 0,398          |
| 9       | Вправи на поєднання, кількість помилок               |         | 0,316  |        | 0,118          |
| 10      | Час збереження стійкого положення, с                 |         | 0,594  |        | 0,384          |
| 11      | Ходьба по прямій лінії після 5 обертів, помилка в см |         |        | -0,340 | 0,246          |
|         |  | 2,005   | 1,865  | 1,780  | 5,650          |
|         |  | 35,494  | 33,004 | 31,503 | 51,37%         |

Факторний аналіз рухової підготовленості хлопчиків 4 класів. Факторна матриця після обертання (n=22)

| № теста | Назва  | Фактори |        |        | Спільності     |
|---------|--|---------|--------|--------|----------------|
|         |  | 1       | 2      | 3      | h <sup>2</sup> |
| 1       | Рост, см   | -0,548  |        |        | 0,337          |
| 2       | Маса тіла, кг  | -0,693  |        |        | 0,481          |
| 3       | Стрибок у довжину з місця, см                        |         |        | -0,729 | 0,555          |
| 4       | Біг 300 м, с   | -0,759  |        |        | 0,653          |
| 5       | Біг 30 м, с  |         |        | 0,329  | 0,232          |
| 6       | Нахил тулуба, см                                     |         |        | -0,531 | 0,301          |
| 7       | Підтягування у змішаному висі на канаті, рази        | 0,434   |        | 0,610  | 0,632          |
| 8       | Човниковий біг 4x9 м, с                              | 0,415   |        |        | 0,282          |
| 9       | Вправи на поєднання, кількість помилок               |         | 0,637  |        | 0,531          |
| 10      | Час збереження стійкого положення, с                 |         | 0,656  |        | 0,531          |
| 11      | Ходьба по прямій лінії після 5 обертів, помилка в см | -0,511  | -0,705 |        | 0,758          |
|         |  | 2,202   | 1,566  | 1,525  | 5,293          |
|         |  | 41,609  | 29,585 | 28,807 | 48,12%         |

розвиток школярів. З фактором має високу кореляцію ріст і маса тіла. Фактор отримав назву «фізичний розвиток».

Другий фактор характеризує рухову підготовленість хлопчиків. З фактором найбільшу кореляцію мають «стрибок у довжину з місця» (-0,809), «біг 300 м» (0,692), «час збереження стійкого положення» (0,594). Фактор отримав назву «швидкісна сила».

Третій фактор характеризує розвиток відносної сили (тест 7), гнучкості і координації рухів. Фактор отримав назву «рухова підготовленість».

У хлопчиків четвертого класу виділилося три фактора. Перший фактор характеризує витривалість (-0,759), фізичний розвиток (-0,548; -0,693), вестибулярну стійкість (-0,511). Фактор отримав назву «загальна витривалість».

Другий фактор найбільшу кореляцію має з показниками, що характеризують координаційні здібності хлопчиків. Тест 11 (-0,705), тест 10 (0,656), тест 9 (0,637). Фактор отримав назву «координаційна підготовленість».

Третій фактор найбільшу кореляцію має з показниками силової підготовленості (тест 3, -0,729; тест 7, 0,610). Фактор отримав назву «силова підготовленість».

Таким чином, факторний аналіз дозволив встановити, що у факторній структурі рухової підготовленості хлопчиків 2—4 класів виділяються: «силова підготовленість», «загальна витривалість»,

«координаційна підготовленість». На прояв рухових здібностей впливає фізичний розвиток.

Для більш детального вивчення особливостей рухової підготовленості хлопчиків 2—4 класу був використаний дискримінантний аналіз. Результати аналізу наведені в таблицях 6—11.

Аналіз багатовимірного середнього для хлопчиків другого і третього класу свідчить, що за сукупністю вимірів хлопчики третього класу статистично достовірно відрізняються від хлопчиків другого класу (табл. 8). Хлопчики першої групи (другий клас) за рівнем рухової підготовленості у 85 % випадках класифікуються як такі, що належать до першого класу. Хлопчики другої групи (третій клас) за рівнем рухової підготовленості у 95 % випадках класифікуються як такі, що належать до другого класу (табл. 7, 8).

Отже результати наведені в табл. 1 (рис. 1) і дискримінантний аналіз дозволяють стверджувати, що рухову підготовленість хлопчиків другого і третього класу визначають: «фізичний розвиток», «силова підготовленість» і «загальна витривалість».

Аналіз багатовимірного середнього для хлопчиків третього і четвертого класу свідчить, що за сукупністю вимірів хлопчики третього класу статистично достовірно відрізняються від хлопчиків четвертого класу (табл. 9, 10, 11).

Таким чином, використання рівнянь дискримінантої функції (табл. 8, 11), дає можливість більш

Таблиця 6

Класифікація хлопчиків першої (2 клас) і другої (3 клас) групи на класи за рівнем рухової підготовленості

| Номер спостереження | Група 1 (2 клас) |              | Група 2 (3 клас) |              |
|---------------------|------------------|--------------|------------------|--------------|
|                     | Значення функції | Класифікація | Значення функції | Класифікація |
| 1                   | -0,298940        | 2            | -8,260369        | 2            |
| 2                   | 2,703908         | 1            | -0,605210        | 2            |
| 3                   | 1,651395         | 1            | -1,198197        | 2            |
| 4                   | 1,555720         | 1            | -1,340412        | 2            |
| 5                   | 5,983178         | 1            | 2,049504         | 1            |
| 6                   | 0,574094         | 1            | -4,117159        | 2            |
| 7                   | 3,350618         | 1            | -2,795350        | 2            |
| 8                   | 0,055868         | 1            | -4,910905        | 2            |
| 9                   | 5,401251         | 1            | -1,377597        | 2            |
| 10                  | 4,540030         | 1            | -2,556878        | 2            |
| 11                  | -0,021208        | 2            | -2,067712        | 2            |
| 12                  | 5,122933         | 1            | -0,949328        | 2            |
| 13                  | -1,773896        | 2            | -0,731715        | 2            |
| 14                  | 2,367666         | 1            | -2,669121        | 2            |
| 15                  | 2,843154         | 1            | -0,237043        | 2            |
| 16                  | 1,290153         | 1            | -6,512976        | 2            |
| 17                  | 4,786531         | 1            | -1,476965        | 2            |
| 18                  | 1,820265         | 1            | -2,264463        | 2            |
| 19                  | 3,010236         | 1            | -2,866331        | 2            |
| 20                  | 3,051523         | 1            | -3,126250        | 2            |

Таблиця 7

Оцінка якості класифікації хлопчиків першої (2 клас) і другої (3 клас) групи за рівнем рухової підготовленості

|         | Відсоток помилок | Кількість помилок |             |
|---------|------------------|-------------------|-------------|
|         |                  | правильно         | неправильно |
| Група-1 | 15               | 17                | 3           |
| Група-2 | 5                | 19                | 1           |

Таблиця 8

Оцінки для коефіцієнтів дискримінантної функції класифікації хлопчиків за рівнем рухової підготовленості

| № теста | Назва  | Значення коефіцієнтів |
|---------|--|-----------------------|
| 1       | Рост, см   | -0,5213               |
| 2       | Маса тіла, кг  | 0,4169                |
| 3       | Стрибок у довжину з місця, см                        | 0,0772                |
| 4       | Біг 300 м, с   | 0,2192                |
| 5       | Біг 30 м, с  | -0,6249               |
| 6       | Нахил тулуба, см                                     | -0,0133               |
| 7       | Підтягування у змішаному висі на канаті, рази        | -0,2344               |
| 8       | Човниковий біг 4x9 м, с                              | -0,4549               |
| 9       | Вправи на поєднання, кількість помилок               | 0,3968                |
| 10      | Час збереження стійкого положення, с                 | 0,0197                |
| 11      | Ходьба по прямій лінії після 5 обертів, помилка в см | 0,0068                |

Примітки: пороговий критерій = -31.6556; багатовимірне середнє групи 1 = -29.2549; багатовимірне середнє групи 2 = -34.0563; Т-квадр. фактичне= 48.0145; Т-квадр. критичне= 34.3357

Таблиця 9

Класифікація хлопчиків першої (3 клас) і другої (4 клас) групи на класи за рівнем рухової підготовленості

| Номер спостереження | Група 1 (3 клас) |              | Група 2 (4 клас) |              |
|---------------------|------------------|--------------|------------------|--------------|
|                     | Значення функції | Класифікація | Значення функції | Класифікація |
| 1                   | 0,856378         | 1            | -2,466321        | 2            |
| 2                   | 1,643550         | 1            | -1,443702        | 2            |
| 3                   | 3,371145         | 1            | -2,397999        | 2            |
| 4                   | 2,975264         | 1            | -2,769456        | 2            |
| 5                   | 3,236779         | 1            | -2,631705        | 2            |
| 6                   | -0,540334        | 2            | -3,383368        | 2            |
| 7                   | -0,413957        | 2            | -6,846809        | 2            |
| 8                   | 6,030677         | 1            | -4,484378        | 2            |
| 9                   | 3,525739         | 1            | 3,169460         | 1            |
| 10                  | 3,610802         | 1            | 0,678980         | 1            |
| 11                  | 2,459156         | 1            | -4,638764        | 2            |
| 12                  | 3,089007         | 1            | -5,867729        | 2            |
| 13                  | 0,862328         | 1            | -6,301657        | 2            |
| 14                  | 2,078637         | 1            | -2,284439        | 2            |
| 15                  | 3,231263         | 1            | -0,387202        | 2            |
| 16                  | -1,063105        | 2            | -1,562980        | 2            |
| 17                  | 3,788133         | 1            | -4,875945        | 2            |
| 18                  | 3,064205         | 1            | -2,049909        | 2            |
| 19                  | 2,112657         | 1            | 2,200876         | 1            |
| 20                  | 2,020135         | 1            | -3,804985        | 2            |
| 21                  | 2,595435         | 1            | 1,242475         | 1            |
| 22                  | 6,265788         | 1            | -4,271224        | 2            |
| 23                  | 2,736765         | 1            | -2,359666        | 2            |

Таблиця 10

Оцінка якості класифікації хлопчиків першої (3 клас) і другої (4 клас) групи за рівнем рухової підготовленості

|         | Відсоток помилок | Кількість помилок |             |
|---------|------------------|-------------------|-------------|
|         |                  | правильно         | неправильно |
| Група-1 | 13               | 20                | 3           |
| Група-2 | 17               | 19                | 4           |

Таблиця 11

Оцінки для коефіцієнтів дискримінантної функції класифікації хлопчиків за рівнем рухової підготовленості

| № теста | Назва  | Значення коефіцієнтів |
|---------|--|-----------------------|
| 1       | Рост   | -0,2468               |
| 2       | Маса тіла  | -0,1265               |
| 3       | Стрибок у довжину з місця                          | 0,1988                |
| 4       | Біг 300 м, с                                       | 0,0734                |
| 5       | Біг 30 м, с  | 0,3750                |
| 6       | Нахил тулуба, см                                   | 0,0845                |
| 7       | Підтягування у змішаному висі на канаті, рази      | 0,6389                |
| 8       | Човниковий біг 4x9 м, с                            | 1,6775                |
| 9       | Вправи на поєднання, кількість помилок             | 0,8034                |
| 10      | Час збереження стійкого положення, с               | 0,0743                |
| 11      | Ходьба по прямій лінії після 5 обертів, помилка см | 0,0073                |

Примітки: пороговий критерій = 26,3572; багатовимірне середнє групи 1 = 28,8588; багатовимірне середнє групи 2 = 23,8556; Т-квдр. фактичне= 57,5364; Т-квдр. критичне= 32,7412

точно оцінити рівень розвитку рухових здібностей і акцентувати увагу на розвитку сили у хлопчиків молодшого шкільного віку.

### Висновки

1. У факторній структурі рухової підготовленості хлопчиків 2—4 класів виділяються: «силова підготовленість», «загальна витривалість», «координаційна підготовленість». На прояв рухових здібностей впливає фізичний розвиток.

2. Дискримінантний аналіз дозволяє стверджувати, що рухову підготовленість хлопчиків 2—4 класів визначають: «фізичний розвиток», «силова підготовленість» і «загальна витривалість».

3. Перспективою подальших розвідок є встановлення закономірностей програмування розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку.

### Список літератури

1. *Гаврилюк А.* Порівняльний аналіз індивідуальних рівнів фізичної підготовленості молодших школярів м. Луцька // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту: У 4-х т. — Львів: НВФ «Українські технології», 2006. — Т. 1. — С. 54—59.
2. *Марченко С.І.* Моделювання розвитку швидкості у школярів 2—4 класів засобами рухливих ігор // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — № 10. — С. 10—15.
3. *Сембрат С.* Вікова спрямованість виборчого і комплексного планування педагогічних дій при удосконаленні фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку / Сембрат С., Погребний В. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту: У 4-х т. — Львів: НВФ «Українські технології», 2006. — Т. 1. — С. 29—34.
4. *Скалій Тетяна.* Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7—17 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / за ред. проф. Єрмакова С.С. 2006. — № 4. — С. 172—176.

Надійшла до редакції 20.06.2010 р.

**Худолей О.Н., Титаренко А.А.** Особенности развития двигательных способностей у мальчиков младшего школьного возраста.

В статье рассматриваются особенности развития двигательных способностей у мальчиков младших классов. Встановлено, что в факторной структуре двигательной подготовленности мальчиков 2—4 классов выделяются: «силовая подготовленность», «общая выносливость», «координационная подготовленность». На проявление двигательных способностей влияет физическое развитие.

**Ключевые слова:** двигательные способности, мальчики, младшие школьники.

**Khudolii O.N., Titarenko A.A.** Features of development of motive capabilities at the boys of junior school age.

In article features are considered of development of motive capabilities at the boys of junior classes. Vстановлено, that in the factor structure of motive preparedness of boys of 2—4 classes are selected: «power preparedness», «general endurance», «co-ordinating preparedness». On the display the physical development influences of motive capabilities.

**Keywords:** motive capabilities, boys, junior schoolboys.

### Нова книжка



**Гогін О.В.**

Г58 Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2010. — 395 с.  
ISBN 966-7858-57-X.

В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Наведені матеріали тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

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

**Ворона В.В.**

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

У статті проведено аналіз результатів анкетування учнів 5—9 класів щодо мотивації до занять фізичною культурою в зимовий період. Подано рейтинг навчальних модулів, які хотіли б вивчати підлітки взимку. Визначено мотиви відвідування занять фізичної культури в зимовий період. Вивчено ставлення школярів до занять лижною підготовкою в школі.

**Ключові слова:** мотивація, навчальні модулі, уроки ФК у зимовий період, лижна підготовка.

Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів [4]. Але як відомо, у зимовий період вона значно знижується. Перш за все, це відмічається у відмові школярів брати активну участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводяться в загальноосвітній школі та позашкільних навчальних закладах, небажанні відвідувати уроки фізичної культури (ФК).

Отож, постає проблема: «Як заохотити учнів займатися фізичною культурою і спортом у зимовий період?». Одним зі шляхів вирішення цього питання є формування повноцінної мотивації до занять фізичними вправами взимку. Як відомо, мотив — є усвідомленою потребою. Усвідомлення потреб виявляється у формі інтересів, бажань, прагнень, цілей, які фактично є різними проявами мотивації [1;3].

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

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

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

Велике значення для формування мотивації школярів до занять фізичною культурою взимку має кількість уроків на тиждень. Науковцями доведено, що 2 уроки фізичної культури на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я учнів [4]. Щонайменше, необхідно 12—14 годин різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо). Навіть самі учні прагнуть більше займатися фізкультурою в школі, що підтверджують результати нашого дослідження.

Так, 55,83% хлопців і 30,03% дівчат хотіли б відвідувати уроки фізичної культури більше 3-х разів на тиждень, а 24,03% хлопчиків і 29,76% — не менше 3-х уроків на тиждень. При цьому спостерігається негативна динаміка кількості уроків на тиждень від 5 до 9 класу. Чим старше дитина, тим рідше вона бажає відвідувати уроки фізичної культури.

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

З метою визначення рейтингу навчальних модулів (представлених видами спорту), які б хотіли вивчати учні на уроках ФК взимку, і які входять, чи можуть бути включені, до програми з фізичної культури для учнів 5—9 класів, школярам було запропоновано відповісти на таке питання: «Які навчальні модулі Ви хотіли б вивчати на уроках фізичної культури в зимовий період?». Відповіді наведені в таблиці 1. Школярі вказували не один навчальний модуль, тому сума відсотків перевищує 100.

Найбільшою популярністю на уроках ФК, за даними багатьох дослідників [1;2;3], в учнів 5—9 класів користуються спортивні ігри. Ця тенденція зберігається й у зимовий період. Так, за даними

Рейтинг навчальних модулів, які хотіли б вивчати на уроках ФК у зимовий період учні 5—9 класів

| Навчальні модулі        | 5 клас  |      | 6 клас  |      | 7 клас  |      | 8 клас  |      | 9 клас  |      | 5—9 класи |      |
|-------------------------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|-----------|------|
|                         | n = 203 |      | n = 271 |      | n = 242 |      | n = 357 |      | n = 393 |      | n = 1466  |      |
|                         | %       | ранг | %       | ранг | %       | ранг | %       | ранг | %       | ранг | %         | ранг |
| баскетбол               | 44,33   | 2    | 36,16   | 4    | 40,08   | 3    | 37,25   | 3    | 30,79   | 6    | 36,77     | 4    |
| бадмінтон               | 10,34   | 15   | 14,76   | 14   | 13,22   | 14   | 15,41   | 12   | 11,70   | 15   | 13,23     | 14   |
| волейбол                | 30,54   | 5    | 32,84   | 5    | 34,30   | 5    | 42,58   | 2    | 41,98   | 2    | 37,59     | 3    |
| гандбол                 | 4,43    | 16   | 10,70   | 16   | 11,57   | 16   | 9,24    | 16   | 9,41    | 16   | 9,28      | 16   |
| гімнастика              | 26,11   | 10   | 25,09   | 9    | 21,07   | 10   | 19,61   | 9    | 19,08   | 10   | 21,62     | 9    |
| легка атлетика          | 21,18   | 12   | 16,61   | 13   | 15,70   | 13   | 17,09   | 11   | 18,32   | 11   | 17,67     | 13   |
| настільний теніс        | 29,06   | 6    | 23,62   | 10   | 30,58   | 7    | 31,09   | 6    | 33,59   | 4    | 30,01     | 6    |
| туризм                  | 24,63   | 11   | 27,68   | 6    | 34,30   | 5    | 28,01   | 8    | 20,10   | 9    | 26,40     | 8    |
| аеробіка                | 11,82   | 14   | 11,81   | 15   | 12,40   | 15   | 13,45   | 14   | 15,01   | 14   | 13,17     | 15   |
| плавання                | 28,57   | 7    | 36,53   | 3    | 42,98   | 2    | 36,69   | 5    | 35,88   | 3    | 36,36     | 5    |
| футбол                  | 43,35   | 3    | 45,76   | 1    | 48,35   | 1    | 46,50   | 1    | 48,35   | 1    | 46,73     | 1    |
| боротьба                | 20,20   | 13   | 18,82   | 12   | 20,66   | 11   | 19,61   | 9    | 22,39   | 8    | 20,46     | 11   |
| лижна підготовка        | 51,72   | 1    | 42,44   | 2    | 37,60   | 4    | 36,97   | 4    | 32,82   | 5    | 39,02     | 2    |
| ковзанярська підготовка | 31,03   | 4    | 26,94   | 7    | 29,34   | 8    | 30,25   | 7    | 30,79   | 6    | 29,74     | 7    |
| хокей                   | 27,59   | 9    | 19,93   | 11   | 20,66   | 11   | 13,73   | 13   | 17,56   | 13   | 18,96     | 12   |
| інші види спорту        | 28,57   | 7    | 25,83   | 8    | 25,62   | 9    | 13,45   | 14   | 17,81   | 12   | 21,01     | 10   |

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

Особливу увагу привертає той факт, що за даними досліджень О.Я. Кібальник, Г.В. Безверхньої, І.В. Степанова та інших, аеробіка є популярним видом

фізичної активності серед підлітків, а особливо дівчат. У той же час, за даними нашого дослідження аеробікою на уроках ФК узимку хотіло б займатись лише 13,17% учнів (15 ранг) 5—9 класів. Можливо це пов'язано з наголосом на вивчення цього виду спорту у зимовий період, або бажанням вивчати цей вид в інших організаційних формах.

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

Серед мотивів щодо відвідування уроків фізичної культури учнями 5—9 класів у зимовий період переважає зміцнення здоров'я — 65,28%, на другому місці — розвиток фізичних якостей — 42,86%, потім удосконалення форми тіла — 36,02%. Четверте місце посідає спілкування з друзями — 21,96%, п'яте — задоволення потреби в русі — 20,26%, на останньому місці — отримання високих балів — 15,08% (табл. 2).

Таблиця 2

Мотиви відвідування уроків фізичної культури школярами 5—9 класів у зимовий період

| Мотиви                     | Класи |       |       |       |       |        |       |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
|                            | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 5—9    |       |
|                            | n=203 | n=271 | n=242 | n=357 | n=393 | n=1466 |       |
| Зміцнення здоров'я         | n     | 173   | 198   | 170   | 206   | 210    | 957   |
|                            | %     | 85,22 | 73,06 | 70,25 | 57,70 | 53,44  | 65,28 |
| Розвиток фізичних якостей  | n     | 87    | 109   | 93    | 125   | 148    | 562   |
|                            | %     | 42,86 | 40,22 | 38,43 | 35,01 | 37,66  | 38,34 |
| Удосконалення форми тіла   | n     | 66    | 91    | 80    | 137   | 154    | 528   |
|                            | %     | 32,51 | 33,58 | 33,06 | 38,38 | 39,19  | 36,02 |
| Задоволення потреби в русі | n     | 36    | 55    | 53    | 75    | 78     | 297   |
|                            | %     | 17,73 | 20,30 | 21,90 | 21,01 | 19,85  | 20,26 |
| Отримання високих балів    | n     | 23    | 45    | 36    | 54    | 63     | 221   |
|                            | %     | 11,33 | 16,61 | 14,88 | 15,13 | 16,03  | 15,08 |
| Спілкування з друзями      | n     | 19    | 45    | 46    | 81    | 131    | 322   |
|                            | %     | 9,36  | 16,61 | 19,01 | 22,69 | 33,33  | 21,96 |

Таблиця 3

Відповіді учнів щодо їхнього бажання займатися лижною підготовкою на уроках фізичної культури (%)

| Відповіді | 5 клас |       | 6 клас |       | 7 клас |       | 8 клас |       | 9 клас |       | Всіх класів |       |
|-----------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------------|-------|
|           | n      | %     | n      | %     | n      | %     | n      | %     | n      | %     | n           | %     |
| Так       | 167    | 82,27 | 217    | 80,07 | 176    | 72,73 | 251    | 70,31 | 243    | 61,83 | 1054        | 71,90 |
| Ні        | 36     | 17,73 | 54     | 19,93 | 66     | 27,27 | 106    | 29,69 | 150    | 38,17 | 510         | 28,10 |

Мотив зміцнення здоров'я переважає в школярів усіх класів. У той же час спостерігається негативна динаміка відносно цього мотиву з 5 до 9 класу з 85,22% до 53,44% відповідно. Це свідчить про те, що п'ятикласники більш свідомо ставляться до збереження свого здоров'я, ніж учні старших класів. Позитивна динаміка відмічена відносно мотиву спілкування з друзями з 9,36% у 5 класі до 33,33% у 9. Це пов'язане з віковими особливостями психічного розвитку підлітків. Усі інші мотиви знаходяться майже на одному рівні в учнів усіх класів.

Хотілось б звернути увагу на такий мотив, як отримання високих балів. Він займає останнє місце за рейтингом серед мотивів, що спонукають до занять ФК узимку.

Формування в школярів потреби фізичного вдосконалення є складним та багатогранним педагогічним процесом, який залежить від багатьох чинників. При цьому дитина сама повинна бути активним і свідомим учасником формування фізично розвиненої й здорової особистості. За даними опитування тільки 41,4% учнів займаються в спортивних секціях, причому взимку лише 31,3%. Додатково взимку самостійно займаються фізичними вправами 44,7% опитаних, разом з батьками

— 6,1%, разом з друзями — 32,3% учнів. З них 31,1% школярів займаються фізичною культурою і спортом 3-4 рази на тиждень, 30% — 1—2 рази на тиждень; не займаються додатково взимку фізичною культурою 15,6% опитаних.

З метою вивчення бажання учнів займатися зимовими видами спорту, а вчасності лижною підготовкою на уроках ФК, школярам було поставлене наступне питання: «Чи хотіли б Ви займатися лижною підготовкою на уроках фізичної культури?». Результати відповідей наведено у таблиці 3.

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

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

## Список літератури

1. *Безверхня Г.В.* Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5—11 класів : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Безверхня Галина Василівна; Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2004. — 21с.
2. *Ведмеденко Б.Ф.* Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою / Б.Ф. Ведмеденко. — Київ, 2005. — 189 с.
3. *Лещенко Г.А.* Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09. / Г.А. Лещенко. — Кривий Ріг, 2002. — 18 с.
4. *Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: в 2 т. / ред. Т.Ю.Круцевич; пер. з рос. Л.К.Кожевнікової.* — К.: Олімпійська літ., 2008. — Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. — 368 с.

Надійшла до редакції 25.06.2010 р.

**Ворона Вита.** Мотивация школьников 5—9 классов к занятиям физической культурой в зимний период. В статье проведен анализ результатов опроса учеников 5—9 классов относительно мотивации к занятиям физической культурой в зимний период. Представлен рейтинг учебных модулей, которые хотели бы изучать подростки зимой. Определены мотивы посещения занятий физической культуры в зимний период. Изучено отношения школьников к занятиям лыжной подготовкой в школе.

**Ключевые слова:** мотивация, учебные модули, уроки ФК в зимний период, лыжная подготовка.

**Vorona Vita.** Motivation of schoolchildren of 5—9 classes to employment by physical culture during the winter period. In the article analysis of results of questioning of pupils of 5—9 classes concerning motivation to employment by physical training during the winter period is carried out. The rating of educational modules, which teenagers would like to study in the winter, is presented. Motives of visiting of employment of physical training during the winter period are defined. It is studied relations of schoolchildren to employment by ski preparation at school.

**Keywords:** motivation, educational modules, lessons ФК during the winter period, ski preparation.

## Нова книжка



- X98 **Худолій О.М.** Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 464 с: іл. ISBN 966-7858-55-1.

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



- X98 **Худолій О.М.** Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл. ISBN 966-7858-54-5. ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано  
Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів  
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

### РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ-СИРИТ ТА ДІТЕЙ З СІМЕЙ 1—4 РОКІВ

**Дугіна Л.В.**

Харківська державна академія фізичної культури

У статті розглянутий рівень фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи дітей-сиріт і дітей, що виховуються в сім'ях. Проведено порівняння між показниками фізичного розвитку, серцевосудинної і дихальної систем дітей-сиріт та дітей з сімей.

**Ключові слова:** діти-сироти, діти з сімей, фізичний розвиток, кардіореспіраторна система.

**Вступ.** Питання про стан здоров'я дітей, що виховуються в дитячих будинках, до теперішнього часу мало вивчене. Ця проблема дуже актуальна, оскільки число дітей-сиріт і дітей, які залишилися без піклування батьків, продовжує зростати. Крім того, різко підвищується актуальність соціального захисту, охорони здоров'я і фізичної реабілітації дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківської опіки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сирітство — одна з найважчих соціальних і педагогічних проблем нашого часу. Проблема сирітства, причинам зростання соціального сирітства та соціальним наслідкам позбавлення дітей батьківської опіки присвячені праці багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців [1, 4, 9].

Сирітство як негативний чинник руйнує емоційні зв'язки дитини з оточуючим його соціальним середовищем, зі світом дорослих і однолітків, що розвиваються в сприятливіших умовах, і викликає глибокі вторинні порушення фізичного, психічного і соціального розвитку [6, 8].

Виховання дітей в умовах Будинку дитини, навіть найкомфортабельніших і психологічно щадних, наводить більш ніж в 90% випадків до порушень розвитку, особистим спотворень [2]. До найбільш очевидних проблем розвитку дітей в будинках дитини можна віднести хронічне емоційне неблагополуччя, затримку соціально-особового, психомовного і фізичного розвитку, підвищену захворюваність. Причини багаточисельних порушень розвитку в дітей-сиріт багатобразні. Саме відмовні діти часто мають природжені фізичні і психічні аномалії. Затримка психічного і фізичного розвитку — головна характерологічна особливість дітей-сиріт.

В цілому аналіз праць, присвячених розвитку особистості дитини з установи інтернатного типу в перші роки її життя, свідчить про те, що її розви-

ток відрізняється від розвитку однолітка з сім'ї. Це виявляється в затримці його емоційної, інтелектуальної, комунікативної сфер та особливостях самосвідомості. В основі лежить недостатня взаємодія з близькими дорослими. Така динаміка взаємин дітей з дорослими негативно позначається не тільки на їхньому інтелектуальному розвитку, а й на розширенні зони найближчого розвитку. Відсутність цілеспрямованої діяльності дорослих з гармонізації міжособистісних взаємин і внутрішнього світу дітей призводить до поглиблення відхилень у розвитку особистості дітей, які виховуються в закладах інтернатного типу [3, 5, 7, 10].

**Зв'язок роботи з навчальними програмами.** Дослідження даної проблеми входять до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006—2010 рр. за напрямком 4.2.1. «Наукове обґрунтування програми фізичної реабілітації аномальних дітей з адаптивним синдромом».

#### **Формування цілей статті.**

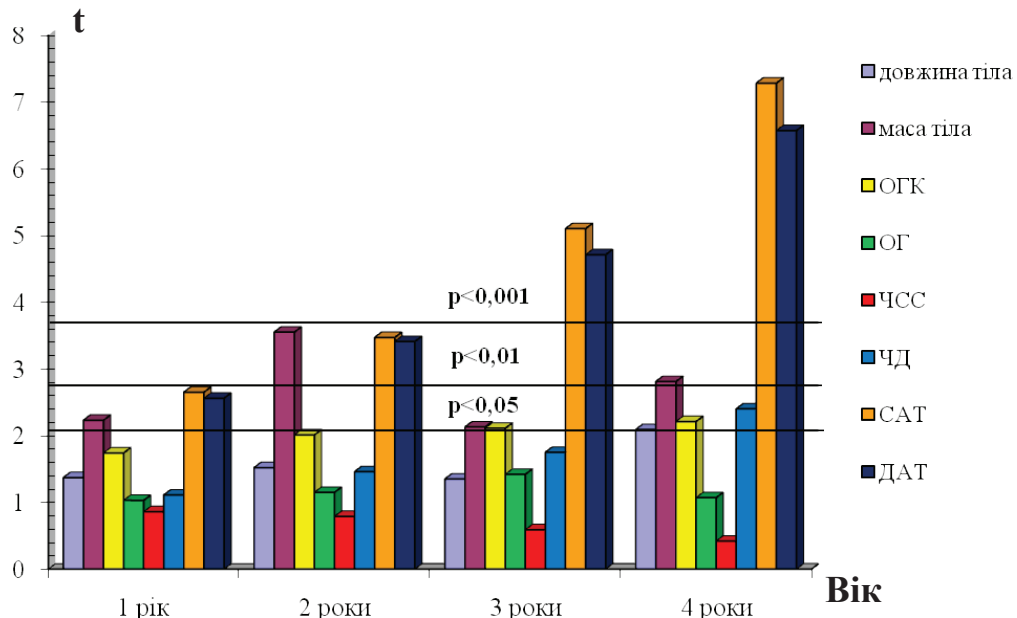
Виявити різницю у рівні фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи дітей-сиріт та дітей, що виховуються в сім'ях 1—4 років.

#### **Результати дослідження.**

Рівень фізичного розвитку дітей 1—4 років визначався за масою і довжиною тіла, окружністю голови і грудної клітини, станом кардіореспіраторної системи за частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском та частотою дихання.

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку та стану кардіореспіраторної системи дітей-сиріт та дітей, що мешкають у сім'ях свідчить про їх різницю в різні роки дошкільного віку (рис. 1).

Так, у перший рік різниця між показниками дітей з різними умовами життя має суттєву різницю у масі тіла ( $t=2,23$ ;  $p<0,05$ ), систолічному ( $t=2,65$ ;  $p<0,05$ ) та діастолічному ( $t=2,56$ ;  $p<0,05$ ) артеріальному тиску (табл. 1).



**Рис. 1.** Числові значення t-критерію і вірогідні рівні (p) порівняння показників фізичного і функціонального розвитку дітей-сиріт і дітей з сімей 1—4 років (n=27)

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи дітей-сиріт (експериментальна група) та дітей з сімей (контрольна група) 1 року (n1= n2=27)

| Показники фізичного розвитку              | Експериментальна група | Контрольна група    | Оцінка імовірності |        |
|---|------------------------|---------------------|--------------------|--------|
|   | $\bar{X}_1 \pm m_1$    | $\bar{X}_2 \pm m_2$ | t                  | p      |
| Довжина тіла, см                          | 68,7±3,25              | 77,7±5,80           | 1,37               | p>0,05 |
| Маса тіла, кг                             | 7,7±1,08               | 11,1±1,08           | 2,23               | p<0,05 |
| Окружність грудної клітини, см            | 46,5±0,98              | 49,3±1,23           | 1,74               | p>0,05 |
| Окружність голови, см                     | 44,6±1,72              | 47,2±1,77           | 1,03               | p>0,05 |
| ЧСС, уд./хв.                              | 128,5±5,60             | 122,4±4,38          | 0,86               | p>0,05 |
| Частота дихання, кіл-ть разів             | 37,9±2,22              | 34,5±2,13           | 1,11               | p>0,05 |
| Систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.  | 99,7±2,14              | 92,4±1,71           | 2,65               | p<0,05 |
| Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст. | 68,0±2,04              | 61,5±1,52           | 2,56               | p<0,05 |

Продовження на стор. 35



## ДО ВПРОВАДЖЕННЯ НОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕРМІНИ І ПОНЯТТЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ» В НАВЧАЛЬНІ ПЛАНИ СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

**Сергієнко Л.П., доктор педагогічних наук, професор**

Николаївський міжрегіональний інститут розвитку людини ВНЗ  
Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”

**Анотація.** У статті сформульовані основні положення програми з навчальної дисципліни „Терміни і поняття у фізичній культурі”.

**Ключові слова:** навчальна програма, терміни, поняття, модуль.

**Постановка проблеми.** Удосконалення системи вищої фізкультурної освіти вимагає впровадження в навчальні плани нових навчальних дисциплін. Практика нашої викладацької діяльності показала стихійність формування у студентів навичок ділової професійної мови. Тому розробка та впровадження навчального курсу «Терміни і поняття у фізичній культурі», на наш погляд, є актуальною науково-методичною проблемою.

Навчальний курс «Терміни і поняття у фізичній культурі» з циклу гуманітарних та соціально-економічних дисциплін — це гуманітарна складова навчального плану студентів спеціальностей напряму підготовки «фізичне виховання і спорт» освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», який дає можливість сформувати знання професійного (практичного і наукового) мовлення. Знання сформовані завдяки даному предмету дозволять усвідомлено студентам і магістрантам виконувати дипломні та магістерські роботи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відмітимо, що останнім часом ведеться інтенсивна науково-методична робота по забезпеченню навчального процесу студентів спеціальностей фізичного виховання і спорту новими навчальними планами у відповідності до модульної системи планування. Відмітимо, що значну роботу в цьому напрямку виконує журнал «Теорія і методика фізичного

виховання» (головний редактор О.М. Худолій). Підготовані навчальні програми з «Теорії і методики фізичного виховання» [1], «Спортивно-педагогічного вдосконалення» [5], «Методів наукових досліджень у фізичній культурі» [2, 3], «Методики викладання у вищій школі» [4] та інші.

Тому завданням даної роботи стало формування концепції і змісту програми навчального курсу «Терміни і поняття у фізичній культурі».

**Методологія дослідження.** Використана загальнонаукова методологія системного аналізу. Суть її в тому, що в науково-теоретичному дослідженні відносно самостійні компоненти розглядаються не ізольовано, а у взаємозв'язку, в системі з іншими. Системний підхід дозволив виявити інтегративні, системні ознаки і якісні характеристики, які відсутні в окремих елементах, що формують систему.

**Основні результати дослідження.** Концепція навчальної дисципліни «Терміни і поняття у фізичній культурі» в наступному. Вивчення курсу дає змогу студентам розуміти суть змісту дисциплін навчального плану, краще (усвідомлено) засвоювати навчальний матеріал, правильно використовувати термінологічний апарат в науковій роботі (при написанні рефератів, курсових, дипломних, кваліфікаційних, магістерських робіт). Навчальний курс дає змогу ознайомитись з методологією формування термінів і понять в сфері фізичної культури і спорту, відрізнити сленг або побутове трактування явища від наукового його представ-

лення. Зміст навчального курсу формує у студентів попередні практичні навички правильного запису рухової діяльності людини.

Даний навчальний курс взаємопов'язаний з різними теоретичними (циклу професійно-орієнтованих та фундаментальних дисциплін медико-біологічного циклу) дисциплінами та циклом спеціально-практичних дисциплін. До них можна віднести теорію та методику фізичного виховання, спортивну педагогіку, теорію спорту, спортивну метрологію, психологію спорту, фізичну реабілітацію, адаптивне фізичне виховання, спортивну генетику та деякі практичні дисципліни (наприклад, спортивну гімнастику, силові та ігрові види спорту).

Мета навчальної дисципліни — вивчення проблем формування термінологічного апарату у сфері фізичної культури і спорту та ознайомлення студентів з основними термінами і поняттями в сфері професійної діяльності.

Завдання дисципліни:

- сформувані у студентів загальне уявлення про поняття методології науки та методологію визначення понять у сфері фізичної культури;
- навчити студентів методологічному аналізу понятійного апарату;
- надати інформацію про основні терміни і поняття професійно-орієнтованих дисциплін навчального плану;
- визначити основні поняття медико-біологічного циклу навчального плану;
- розкрити основні терміни та поняття спортивно-практичних дисциплін навчального плану.

У результаті вивчення курсу у студентів повинні бути сформовані знання про:

- рівні методології науки про фізичне виховання і спорт;
- вимоги, які пред'являються до формування наукового термінологічного апарату;
- лінгвістичну правильність термінологічного визначення;
- основні терміни і поняття теорії та методики фізичного виховання;
- понятійний апарат теорії здібностей людини;
- понятійний апарат та структуру рухових здібностей;
- основні терміни і поняття теорії спорту;
- терміни і поняття інших психолого-педагогічних дисциплін навчального плану;
- терміни і поняття медико-біологічних дисциплін навчального плану;
- термінологічний апарат практичних дисциплін навчального плану студентів спеціальностей фізичного виховання і спорту.

Практично-семінарські заняття та самостійна робота повинні сформувати у студентів вміння:

- проводити методологічний аналіз термінів і понять в сфері фізичної культури;
- обґрунтовано використовувати певні терміни і поняття в науковій роботі;
- стенографувати рухову діяльність спортсменів.

Весь курс розрахований на 54 години навчання (один кредит). Він передбачає 18 годин лекцій, 18 годин практично-семінарських занять і 18 годин самостійної роботи (табл. 1). У зв'язку з тим, що даний курс новий, він може бути спочатку включений до навчального плану як спецкурс, а потім введений, як нормативний, в цикл професійно-орієнтованих дисциплін. Читання курсу здійснюється в одному семестрі (бажано в I чи II семестрах). Рівень знань оцінюється за двома модулями.

## ПРОГРАМА

### Лекції

#### Модуль 1. Терміни і поняття дисциплін психолого-педагогічного циклу

##### 1.1. Методологія визначення понять у фізичній культурі

Загальне уявлення про терміни і поняття у фізичній культурі. Визначення поняття «терміни», класифікація термінів. Загальне уявлення про «поняття». Ознаки кризи понятійного апарату.

Визначення поняття «методологія науки про фізичне виховання і спорт». Рівні методологічного пізнання.

Вимоги до методології визначення понять у фізичній культурі: співвідношення визначення, введення у визначення суттєвих ознак, системність визначення, недопустимість наявності порочного кола, недопустимість тавтології, недопустимість негативних форм при визначенні позитивних понять, однозначність термінологічного визначення певного поняття, відповідність термінів термінологічним стандартам, оптимальна стислість визначення, лінгвістична правильність визначення, використання так званого «сленгу» (приклади спортивного сленгу).

##### 1.2. Основні та суміжні терміни і поняття теорії та методики фізичного виховання

Визначення поняття «фізична культура» різними авторами. Методологічний аналіз поняття «фізична культура». Зміст поняття «фізична

Таблиця 1

Орієнтовний розподіл навчального плану за модулями і видами занять з курсу «Терміни і поняття у фізичній культурі»

| № теми   | Назва теми   | Кількість годин |        |                               |                   |
|--|--|-----------------|--------|-------------------------------|-------------------|
|  |  | Всього          | Лекції | Практично-семінарські заняття | Самостійна робота |
| Модуль 1. Терміни і поняття дисциплін психолого-педагогічного циклу                                |  |                 |        |                               |                   |
| 1  | Методологія визначення понять у фізичній культурі                                      | 6               | 2      | 2                             | 2                 |
| 2  | Основні та суміжні терміни і поняття теорії та методики фізичного виховання            | 6               | 2      | 2                             | 2                 |
| 3  | Понятійний апарат спортивної педагогіки  | 6               | 2      | 2                             | 2(2)              |
| 4  | Терміни і поняття теорії спорту  | 6               | 2      | 2                             | 2                 |
| 5  | Терміни і поняття спортивної метрології та психології спорту                           | 6               | 2      | 2                             | 2                 |
| Модуль 2. Терміни і поняття дисциплін медико-біологічного циклу та практичних спортивних дисциплін |  |                 |        |                               |                   |
| 6  | Основні терміни і поняття фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання     | 6               | 2      | 2                             | 2                 |
| 7  | Понятійний апарат спортивної генетики  | 6               | 2      | 2                             | 2(2)              |
| 8  | Терміни і поняття, що використовуються у спортивній гімнастиці та силових видах спорту | 6               | 2      | 2                             | 2                 |
| 9  | Термінологічний апарат спортивних ігор та символічний запис рухової діяльності         | 6               | 2      | 2                             | 2(2)              |
| Всього   |  | 54              | 18     | 18                            | 18(6)             |

Примітка: в дужках самостійна робота студента під керівництвом викладача.

культура». Визначення поняття «фізична культура особистості». Структура фізичної культури особистості.

Визначення поняття «фізичне виховання» різними авторами. Методологічний аналіз і зміст даного поняття.

Визначення поняття «фізичний розвиток» в літературних джерелах різних авторів. Фактори, що впливають на розвиток людини. Оцінка та етапи розвитку.

Визначення поняття «фізичне вдосконалення» щодо інтерпретації різних авторів. Найважливіші показники сучасної фізично досконалої людини.

Визначення поняття «система фізичного виховання» за різними підручниками і навчальними посібниками. Змістовна характеристика поняття «система фізичного виховання».

Суміжні поняття теорії і методики фізичного виховання: «фізична (фізкультурна) освіта»,

«фізичний стан», «фізкультурний рух», «рухова активність».

### 1.3. Понятійний апарат спортивної педагогіки

Понятійний апарат теорії здібностей. Визначення понять «задатки», «рухові здібності», «спортивні здібності». Співвідношення понять «фізичні якості» і «рухові здібності». Зміст поняття «фізичні здібності», «рухові можливості», «моторні здібності».

Понятійний апарат та структура рухових здібностей. Загальна структура рухових здібностей. Поняття «силові здібності» та їх структура. Поняття «швидкісні здібності» та їх структура. Поняття «координаційні здібності» та їх структура, поняття «здібності до витривалості» та їх структура, поняття про «здібності до гнучкості» та їх структура.

#### 1.4. Терміни і поняття теорії спорту

Визначення поняття «спорт» за літературними джерелами різних авторів. Зміст понять «масовий спорт», «спорт вищих досягнень», «професіональний спорт».

Поняття «підготовка спортсмена» та зміст даного поняття. Визначення поняття «спортивне тренування». Ознаки спортивного тренування. Поняття «тренуваність» (загальна та спеціальна), «підготовленість».

Визначення і зміст поняття «фізична підготовка». Зміст понять «загальна фізична підготовка», «спеціальна фізична підготовка», «професійно-прикладна фізична підготовка».

Визначення і зміст понять «фізична працездатність». Поняття «спортивні ігри». Поняття і різновиди спортивного відбору. Зміст поняття «тренувальне (рухове) завдання».

Номенклатурні поняття (назви) деяких видів спорту. Зміст спортивних змагань з даних видів спорту.

#### 1.5. Терміни і поняття спортивної метрології та психології спорту

Спортивна метрологія. Поняття класифікації контролю у фізичному вихованні і спорті. Медичний контроль: оцінка фізичного розвитку, оцінка біологічного віку, оцінка стану здоров'я. Педагогічний контроль: контроль розвитку рухових здібностей, контроль фізичного навантаження. Біомеханічний контроль: вимірювання біокінематичних характеристик рухів, оцінка біостатики тіла, вимірювання біодинамічних характеристик рухів. Контроль змагальної діяльності: контроль ефективності ігрової діяльності, стенографування рухів, реєстрація характеристик рухів. Морфологічний контроль: антропометрія, визначення м'язової композиції, визначення складу тіла, рентгенографія, діагностика соматотипу. Функціональний контроль: серцево-судинної системи, дихальної системи, нервово-м'язової системи, функцій аналізаторних систем. Біохімічний контроль: повітря, біологічних рідин, м'язової тканини, вживання допінгу. Психологічний контроль: інтелекту, мислення, пам'яті, типологічних якостей нервової системи, уваги. Генетичний контроль: діагностика спортивного таланту, визначення генетичних маркерів, визначення статі. Комплексний контроль.

Словник основних термінів і понять спортивної метрології.

Психологія спорту. Поняття «психомоторика» та «психомоторні здібності». Поняття структури психомоторних здібностей. Генезис класифікації психомоторних здібностей. Сучасна

класифікація психомоторних здібностей. Структура психомоторної здібності до просторової орієнтації. Структура здібності до сенсомоторної координованості.

Словник основних термінів і понять психології спорту.

#### Модуль 2. Терміни і поняття дисциплін медико-біологічного циклу та практичних спортивних дисциплін

##### 2.1. Основні терміни і поняття фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання

Фізична реабілітація. Поняття «реабілітація»: визначення та зміст. Суть поняття «фізична реабілітація». Визначення і зміст понять «фізична терапія», «превентивна фізична реабілітація», «реабілітаційне обстеження», «реабілітаційний діагноз».

Адаптивне фізичне виховання. Основні поняття адаптивного фізичного виховання: «здоров'я», «хвороба», «інвалід», «інвалідність». Короткий тлумачний словник основних медичних термінів.

##### 2.2. Понятійний апарат спортивної генетики

Вихідні терміни спортивної генетики: «спадковість», «середовище», «генотип», «фенотип», «ген». Суть понять «успадкування», «вроджений». Відмінності понять «спадкова обумовленість» та «генетична обумовленість».

Словник основних термінів спортивної генетики: «алель», «анафаза», «близнюки», «генетичний код», «гетерозигота», «гетерозис», «зигота», «каріотип», «мейоз», «мітоз», «мутації», «нуклеотиди», «пенетрантність», «плейотропія», «рецесивність» та ін.

##### 2.3. Терміни і поняття, що використовуються у спортивній гімнастиці та силових видах спорту

Спортивна гімнастика. Вимоги, що пред'являють до формулювання гімнастичної термінології. Методологія запису загальнорозвиваючих вправ. Запис вправ на гімнастичних приладах. Правила, що уточнюють назву гімнастичних понять. Способи утворення гімнастичних термінів.

Силові види спорту. Тлумачення основних термінів і понять: «випад», «жим», «присідання», «нахил», «підйом», «згинання», «розгинання». Інші, найбільш вживані терміни і поняття силових видів спорту: «атлетизм», «вага», «взяття ваги», «динамометрія», «напульсник», «підхід», «хват» і т.п.

## 2.4. Термінологічний апарат спортивних ігор та символічний запис рухової діяльності

Футбол. Тлумачення термінів і понять у футболі: «арбітр», «вільний удар», «ворота», «гра рукою», «груба гра», «додатковий час», «жовта картка», «кутовий удар», «підніжка», «спірний м'яч», «футбольна ліга» та інші.

Баскетбол. Тлумачення термінів і понять у баскетболі: «атака», «ведення м'яча», «володіння м'ячем», «заслін», «захист зонний», «кільце», «підбір», «персональний фол» та інші.

Символічне зображення термінологічного апарату рухової діяльності. Знакові символи стенограми рухової діяльності в спортивній та художній гімнастиці. Знакові символи та символи літер стенограми рухової діяльності у спортивній боротьбі.

### Семінарські заняття

## Модуль 1. Терміни і поняття дисциплін психолого-педагогічного циклу

### 1.1. Методологія визначення понять у фізичній культурі

#### ПЛАН

1. Зробіть загальне уявлення про терміни і поняття у фізичній культурі.
2. Що таке методологія науки про фізичне виховання і спорт та рівні методологічного пізнання?
3. Розкажіть про методологію визначення понять у фізичній культурі.
4. Поясніть лінгвістичні правила утворення термінів і понять, термінологічний «сленг».

### 1.2. Основні та суміжні терміни і поняття теорії та методики фізичного виховання

#### ПЛАН

1. Розкрийте зміст поняття «фізична культура».
2. Наведіть визначення поняття «фізичне виховання», що зробили різні автори та поясніть його зміст.
3. Як зроблено визначення та який основний зміст поняття «фізичний розвиток»?
4. Зробіть визначення поняттю «фізичне вдосконалення» та розкрийте його зміст.

5. Що розуміють під поняттям «система фізичного виховання»?
6. Зробіть визначення та поясніть зміст суміжних понять теорії і методики фізичного виховання.

### 1.3. Понятійний апарат спортивної педагогіки

#### ПЛАН

1. Надайте узагальнюючу інформацію про понятійний апарат теорії здібностей.
2. Визначте поняття та наведіть структуру силових здібностей людини.
3. Як визначити поняття «швидкісні здібності» та структура швидкісних здібностей людини?
4. Що ви знаєте про поняття та структуру координаційних здібностей?
5. Зробіть визначення та наведіть структуру здібності до витривалості людини.
6. Поясніть зміст поняття «здібність до гнучкості» та наведіть її структуру.

### 1.4. Терміни і поняття теорії спорту

#### ПЛАН

1. Зробіть визначення та поясніть зміст поняття «спорт».
2. Як ви розумієте поняття «підготовка спортсмена», «спортивне тренування»?
3. Розкрийте зміст поняття «фізична підготовка» та «спортивна форма».
4. Визначте поняття «фізична працездатність» та «спортивні ігри».
5. Поясніть зміст понять «спортивний відбір» та «тренувальне (рухове) завдання».
6. Які ви знаєте номенклатурні поняття різних видів спорту? Їх зміст.

### 1.5. Терміни і поняття спортивної метрології та психології спорту

#### ПЛАН

1. Зробіть загальне уявлення про поняття класифікації контролю у фізичному вихованні і спорті. Зміст медичного і педагогічного контролю.

2. Розкрийте зміст поняття біомеханічного контролю та контролю в змагальній діяльності, що розглядає спортивна метрологія.
3. Поясніть суть морфологічного, функціонального та біохімічного контролю у спорті.
4. Який зміст понять психологічний, генетичний та комплексний контроль у спортивній метрології?
5. Які основні терміни і поняття використовуються у спортивній метрології. Їх тлумачення.
6. Визначте загальні поняття психології спорту та зробіть їх тлумачення.
7. Що ви знаєте про структуру психомоторних здібностей?

Модуль 2. Терміни і поняття дисциплін медико-біологічного циклу та практичних спортивних дисциплін

2.1. Основні терміни і поняття фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання

ПЛАН

1. Наведіть основні терміни та поняття навчальної дисципліни «фізична реабілітація».
2. Поясніть зміст основних термінів навчальної дисципліни «адаптивне фізичне виховання».
3. Що ви знаєте про медичні терміни і поняття, які використовуються у викладанні медико-біологічних дисциплін студентам напряму підготовки «фізичне виховання і спорт»?

2.2. Понятійний апарат спортивної генетики

ПЛАН

1. Наведіть визначення і дайте тлумачення основним термінам спортивної генетики.
2. Які терміни і поняття складають словник термінів спортивної генетики?
3. Зробіть тлумачення термінів антропогенетики.
4. Зробіть тлумачення термінів молекулярної генетики.

2.3. Терміни і поняття, що використовуються

у спортивній гімнастиці та силових видах спорту

ПЛАН

1. Методологія формулювання понять у спортивній гімнастиці.
2. Розкрийте зміст основних понять силових видів спорту.
3. Які терміни і поняття використовуються у важкій атлетиці, пауерліфтингу, армспорті.

2.4. Термінологічний апарат спортивних ігор та символічний запис рухової діяльності

ПЛАН

1. Зробіть тлумачення термінологічного апарату футболу.
2. Поясніть зміст термінів, що використовуються у баскетболі.
3. Який використовується символічний запис рухової діяльності у спортивній гімнастиці?
4. Що ви знаєте про стенографування рухової діяльності у художній гімнастиці?
5. Наведіть знакові символи та символи літер, що використовуються у спортивній боротьбі.

Список рекомендованої літератури

Основна література

1. *Власов А.А.* Физическая культура и спорт: краткий терминологический словарь / А.А. Власов. — М.: Советский спорт, 2005. — 64 с.
2. *Коренберг В.Б.* Спортивная метрология: Словарь-справочник: Учебное пособие / В.Б. Коренберг. — М.: Советский спорт, 2004. — 340 с.
3. *Малець В.І.* Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання). — Навчальний посібник / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. — Чернігів: ЧДПУ, 2006. — 68 с.
4. *Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры» (20–22 декабря 2006 года): Доклады конгресса.* — Санкт-Петербург, 2007. — 428 с.
5. *Сергиенко Л.П.* Основы спортивной генетики: Учебное пособие / Л.П. Сергиенко. — К.: Вища школа, 2004. — 631 с.
6. *Сергиенко Л.П.* Спортивная метрология: теория и практичні аспекти: Підручник / Л.П. Сергиенко. — К.: КНТ, 2010. — 776 с.
7. *Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова.* — К.: Вища школа, 1987. — 424 с.

8. *Теория и методика* физического воспитания: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. В 2-х томах. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 423 с.
9. *Теория и методика* физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. В 2-х томах. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 304 с.
10. *Терминология спорта*. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. — М.: Спорт Академ Пресс, 2001. — 480 с.
11. *Чудная Р.В.* Адаптивное физическое воспитание: Монография / Р.В. Чудная. — К.: Наукова думка, 2000. — 358 с.
9. *Сергієнко Л.П.* Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. — Харків: ОВС, 2008. — 256 с.
10. Сергієнко Л.П. Понятійний апарат теорії рухових здібностей / Л.П. Сергієнко // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. — 2009. — № 1. — С. 58–62.
11. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. — Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник / Л.П. Сергієнко. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2009. — 672 с.

### Додаткова література

1. *Білокопитова Ж.А.* Художня гімнастика / Ж.А. Білокопитова, О.О. Тимошенко, Т.В. Нестерова. — К., 1998. — 127 с.
2. *Выдрин В.М.* К вопросу определения понятий в теории физической культуры / В.М. Выдрин, Н.И. Пономарев, Б.В. Евстафьев, В.Д. Гончаров, Ю.М. Николаев // *Теория и практика физической культуры*. — 1987. — № 2. — С. 23–25.
3. *Герцик А.* Організаційно-методичні аспекти підготовки бакалаврів з фізичної реабілітації в Канаді: Методичний посібник / А. Герцик. — Львів: Українські технології, 2005. — 112 с.
4. *Ибель Д.В.* Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: Учебно-методическое пособие / Д.В. Ибель. — М.: Олимпия PRESS, 2006. — 80 с.
5. *Ильин Е.П.* Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
6. *Лях В.И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
7. *Максименко А.М.* Теория и методика физической культуры: Учебник / А.М. Максименко. — М.: Физическая культура, 2005. — 544 с.
8. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с.

### Висновки

1. Сформульована концепція і зміст навчальної дисципліни «Терміни і поняття у фізичній культурі».
2. Зроблено розподіл навчальних годин за модулями і видами занять з курсу «Терміни і поняття у фізичній культурі.»

### Список літератури

1. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с.
2. *Сергієнко Л.П.* До проблеми планування вивчення навчальної дисципліни «Методи наукових досліджень у фізичній культурі» / Л.П. Сергієнко // *Теорія та методика фізичного виховання*. — 2009. — № 2. — С. 26–34.
3. *Сергієнко Л.П.* До проблеми планування вивчення навчальної дисципліни «Методи наукових досліджень у фізичній культурі» / Л.П. Сергієнко // *Теорія та методика фізичного виховання*. — 2009. — № 3. — С. 19–26.
4. *Сергієнко Л.П.* Модульне планування вивчення навчальної дисципліни «Методика викладання у вищій школі» / Л.П. Сергієнко // *Теорія та методика фізичного виховання*. — 2009. — № 11. — С. 19–38.
5. *Худолій О.М.* Програма курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення» / О.М. Худолій, О.В. Іващенко // *Теорія та методика фізичного виховання*. — 2008. — № 5. — С. 19–32.

Надійшла до редакції 08.08.2010 р.

**Сергієнко Л.П.** У внедренню нової учебної дисципліни «Термины и понятия в физической культуре» в учебные планы студентов физкультурных специальностей. В статті сформульовані основні положення програми нової учебної дисципліни «Термины и понятия в физической культуре».

**Ключевые слова:** учебная программа, термины, понятия, модуль.

**Serhiyenko L.P.** The introduction of a new educational subject «Terms and notion in physical culture» to the curricula for students of sports speciality.

The article gives the main propositions of a new educational subject «Terms and notions in physical culture».

**Key words:** curricula, terms, notions, module.

## СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Ляшенко А.М., доцент кафедри циклічних видів спорту ХНПУ ім. Г. С. Сковороди**

**Анотація.** Позначення значимості творчого підходу в навчанні студентів, а також основних форм контролю за рівнем їхньої підготовленості. Виявлення впливу на ефективність навчання студентів нетрадиційним способом: рішення кросвордів по тематиці навчання за курсом спортивно-педагогічного вдосконалювання.

**Ключові слова:** спеціальність «фізична культура та спорт», технологізація, педагогічні технології, матеріально-технічні засоби навчання, процес підготовки студентів факультету фізичного виховання, підведення підсумків, кросворд.

На сучасному етапі розвитку вищої школи виховання студентів неможливо без створення ефективної та гнучкої системи занять. Системи, яка б дозволила не тільки отримувати різноманітні знання, вміння їх застосовувати на практиці, а й створювати на цій основі нове ставлення до «аксіом» професійної педагогічної діяльності.

Саме тому, як відомо, останні роки, все більше приділяється уваги «технологізації» учбового процесу.

Термін «технологія» з грецької мови перекладається як мистецтво, майстерність вміння та таке інше. У психолого-педагогічній науці його інтерпретовано до поняття «Педагогічна технологія». На наш погляд, вона повинна бути спрямована на вдосконалення навчального процесу та на розвиток розумової діяльності студентів. Та успіх «педагогічних технологій» в сфері навчання забезпечується, не лише, вмінням фахівців цієї галузі теоретично обґрунтувати та експериментально доводити факти, але і створювати психолого-педагогічні умови для засвоєння знань, активізації творчої уяви та прагнення студента до отримання власного досвіду в практичній діяльності.

Сучасні умови навчання та перевірки знань в умовах ВНЗ-ів не є перешкодою, та навпаки навіть сприяють впровадженню різноманітних інформаційно-технічних засобів, форм накопичення знань та їх перевірки.

Так, аналіз заліково-модульної системи на факультетах фізичного виховання в ВНЗ, демонструє можливості застосування подібних засобів майже в кожному модулі. Однак, це потребує певної матеріально-технічної підготовленості з боку не лише фахівця але й навчального закладу.

Головні матеріально-технічні засоби навчання взагалі та, зокрема, за спеціальністю «Фізич-

на культура та спорт» можна систематизувати за основними ознаками, які визначають успішність та ефективність психолого-педагогічного процесу навчання.

Це є:

- аудіо-відео апаратура, яка забезпечує формування уявлення про зміст навчання, його форму та цілісність;
- метрологічні засоби, які забезпечують науково-методичний підхід до навчальних матеріалів з курсів, що вивчаються з кожної дисципліни;
- обчислювальна техніка, яка дозволяє не лише накопичувати й систематизувати матеріал, але й створювати відповідні програми навчання.

Так, наприклад, забезпечення формування уявлення про рухи на практичних дисциплінах у того хто навчається може, а точніше повинно, створюватися за рахунок трансляції основних структурних елементів техніки виду спорту завдяки сучасним інформаційно-технічним засобам - телевізійна та відео апаратура.

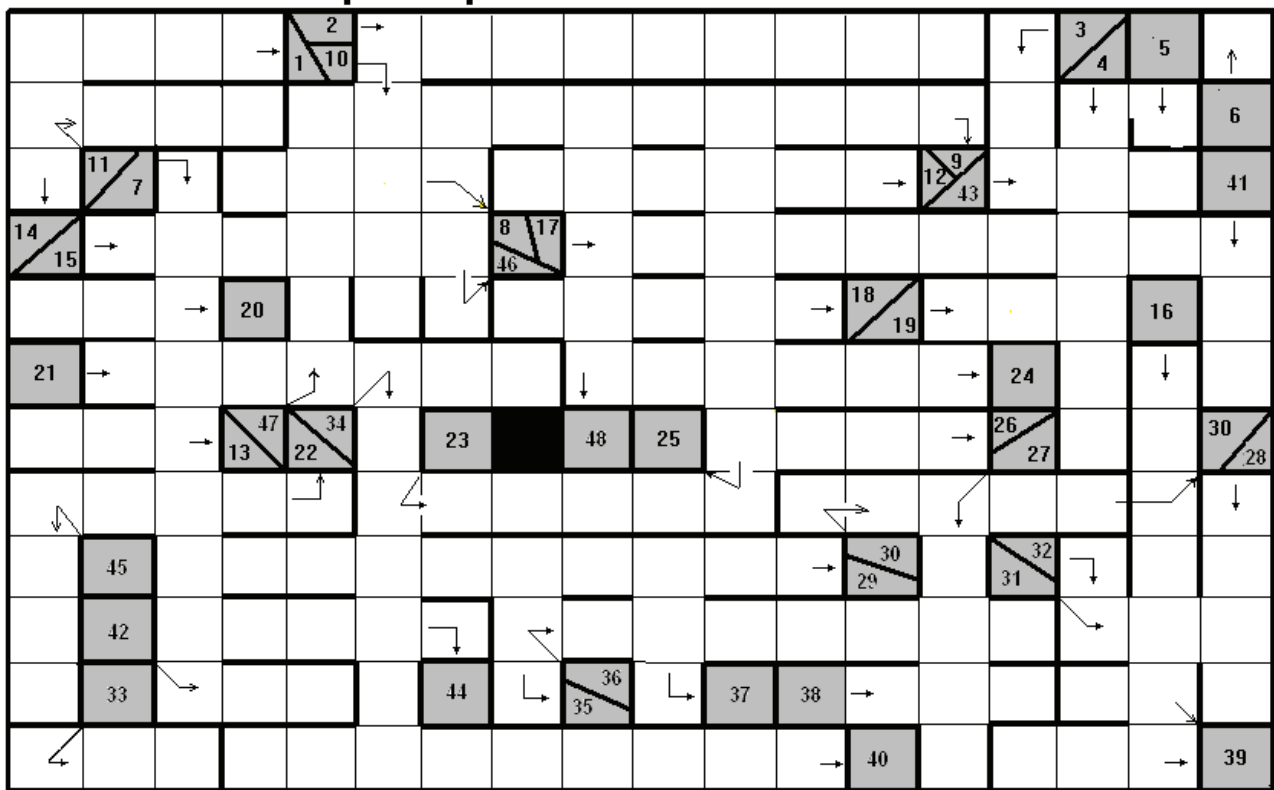
Інформаційно-комунікативні технології для студентів ВНЗ не є новинкою, бо вже сьогодні багато фахівців самих різних галузей застосовують аудіовізуальний матеріал для покращення сприйняття інформації. Створюються авторські програми навчання, навчальні відео фільми, тощо.

Науково-методичний підхід до навчальних матеріалів з курсів, які складають основу навчання в ВНЗ зі спеціальності «Фізична культура та спорт», забезпечується досить розповсюдженим засобом вимірювання – динамометри, осцилографи, біокінематики, спеціальні тренажерні засоби, тощо.

Подібне технічне обладнання застосовується в умовах ВНЗ з метою розвитку галузевої науки, що наприкінці навчання дозволяє студенту накопичувати об'ємний матеріал для створення науково-дослідних дипломних робіт.

## кросворд № 1

п.і. \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_



1. Фізична якість, що розвивається плавцями. 2. Видатний радянський плавець – 4-и разовий олімп. чемпіон. 3. Поняття, яким визначається обтічність положення тіла при плаванні. 4. Відоме з радянських часів DST. 5,6. Абревіатура пульсу та режиму при роботі плавців (відповідно). 7. Рівновага внутрішнього середовища організму. 8. Відкрите водоймище, в якому можна проводити марафонське плавання. (рос) 9. Всесвітньо відомий тренер з плавання, дослідник, вчений тощо. 10. Розповсюджений засіб відновлення працездатності плавців. 11. Місце входу та виходу з басейну. 12. Гігієнічний засіб профілактики негативного впливу хлору на ротovu порожнину. 13. Енергетичний препарат для серця «... тон». 14. Олімпійська дистанція способом вільний стиль. 15. Емблема національної збірної Швеції. 16. Рациональна структура движений в плаванні. 17. Стан, який відчуває плавець при проходженні змагальної дистанції. 18. Напружена боротьба, збудженість, психологічний настій. 19. Невідомна частина системи підготовки, відновлення спортсменів та життя людини. 20. Столиця Олімпійських ігор в роки «холодної війни». 21. Спортивний спосіб плавання. 22. Тех. засіб підготовки плавців. 23. Сучасна столиця літніх лімпійських ігор. 24. Психологічний термін, який визначає поведінку спортсмена перед змаганнями. 25. Засіб силової підготовки плавців. 26. Столиця першої руської олімпіади. 27. Поняття, яке визначає затримку дихання спортсменом. 28. Поняття, яке застосовується для характеристики процесу планування тренування спортсменів. 29. Шлях руху частин тіла в воді. 30. Визначення спеціалізації в циклічних видах спорту. 31. Один з проявів нервового перенапруження тіла назовне. 32. Заслужений тренер. 33. Заслужений мастер спорта. 34. Український, радянський олімпійський чемпіон. 35. Гідроканал, тренажери, міні-джим, хюттель, ласти, обтяження тощо. 36. Причина дискваліфікації плавця при виконанні старту. 37. Складова частина аналізу техніки плавання. 38. Визначення об'єму легенів при медогляді спортсменів. 39. Клич перемоги. 40. Складова частина аналізу техніки виконання старту. 41. Позитивна енергія що забезпечує рівновагу середовища. 42. Місце тренування плавців. 43. Ознака явища, темпераменту, спортсмена, тощо.. 44. Фірма, яка виробляє спортивну форму. 45. Європейська федерація плавання. 46. Робоча фаза руху ногами при характеристиці техніки плавання способом кроль на спині. 47. Спосіб плавання. 48. Засіб підводної навігації.

Створення відповідних програми навчання завдяки різноманітним можливостям сучасної обчислювальної техніки, не є складним завданням. Головною з цих програм є створення тестових завдань з курсів навчених дисциплін, їх опрацювання та підведення підсумків.

Інформатизація цієї діяльності, як багатопланового й різнорівневого процесу передбачає опрацювання багатьох питань. Предмет, що вив-

чається має збагачувати студентів знаннями та додавати практичного приросту продуктивності навчання.

Тому, впровадження нових інтерактивних форм навчання, які можуть, забезпечувати формування уявлень, навичок є досить актуальним завданням для фахівців ВНЗ.

Відповідний творчий підхід до організації процесу підготовки студентів сприяє вдосконаленню

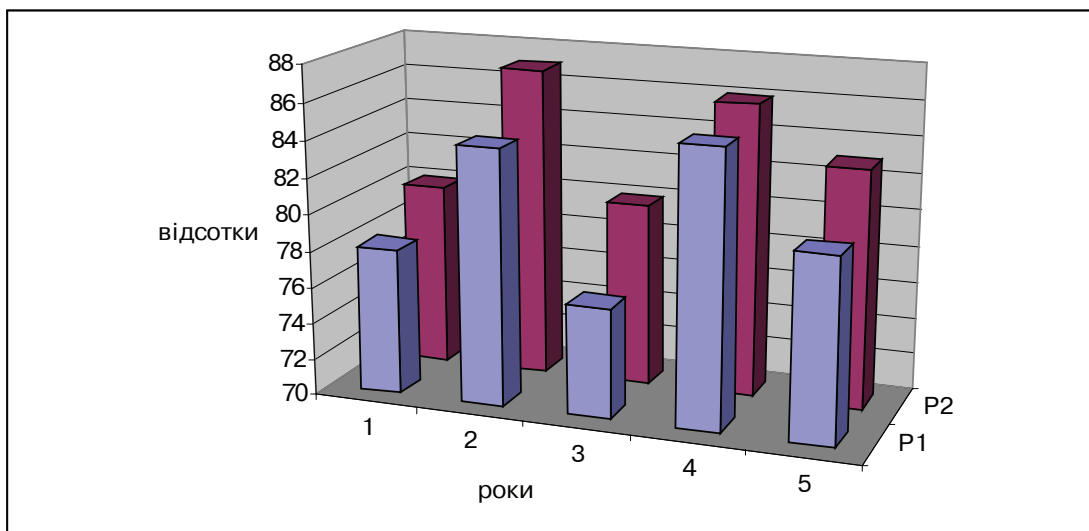


Рис. 1.

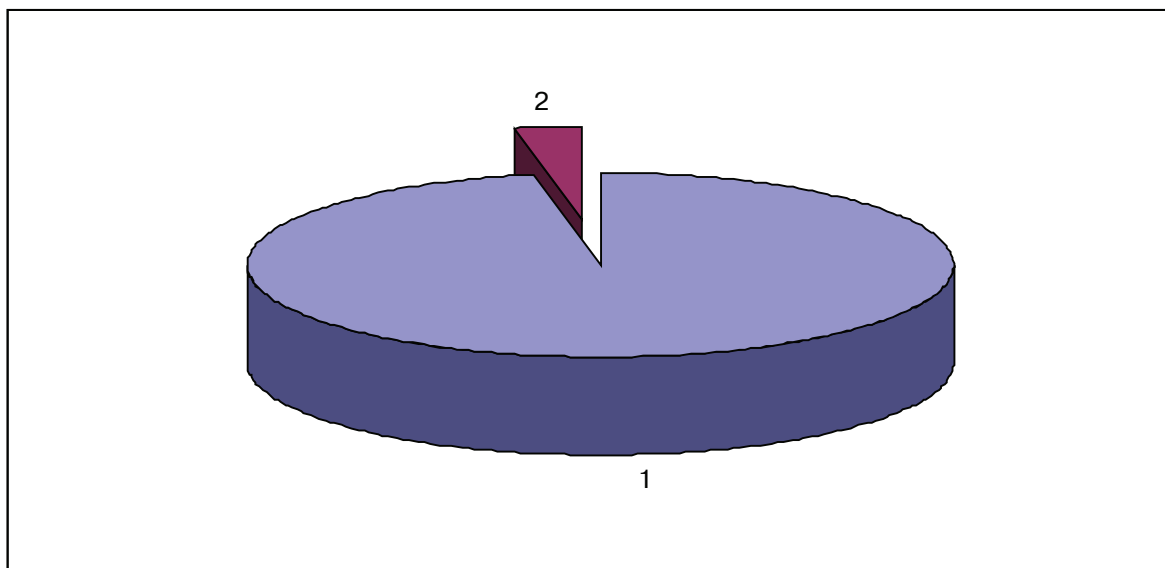


Рис. 2.

методичного матеріалу, що застосовується в будь-яких закладах освіти. Де, наприклад, складені за вимогами до роботи з кожної дисципліни робочі плани та програми, які включають лекційні, практичні, семінарські заняття та обов'язкове підведення підсумків у вигляді написання тематичних, курсових, дипломних робіт, складання заліків, іспитів, тощо.

Стосовно про підведення підсумків, в практиці навчального процесу, змістовне наповнення підсумкової частини, зазвичай, залежить від змісту матеріалу та безпосередньо створюється фахівцями, які досить тривалий час витратили на вдосконалення власної майстерності, накопиченню знань, досвіду. Це, на нашу думку, дозволяє змінювати завдяки таким програмам, навіть зміст дисципліни

та насичувати його сучасним, досить цікавим та різноманітним матеріалом, що сприяє засвоєнню знань з відповідного навчального предмету.

Тим більше, що вміння викладача, вчителя, тренера застосовувати навіть добре відомі знання або інформацію під час навчання, підготовки, тренування є гостро необхідним для кожного з них.

Тому, нами була зроблена спроба підготувати та далі застосувати певні засоби навчання, що сприяли б не лише отриманню учбової інформації, але й стимулювали пізнавальний інтерес та задоволення від процесу навчання.

Так, нами було розроблено певний засіб перевірки рівня підготовленості студентів з предмету СПВ (спортивно-педагогічного вдосконалення) спеціалі-

зація плавання. При складанні заліку та іспиту з цього предмету на першому курсі в другому та в четвертому семестрах на другому курсі, відповідно, студентам було запропоновано завдання для перевірки знань – вирішення кросворду у відповідності до матеріалів предмету, зміст якого відповідає навчальним програмам предмету. Наприклад, кросворд за № 1.

На нашу думку, це досить простий та цікавий засіб що дозволяє досить повно визначити рівень знань студента з усіх тем, що вивчалися протягом певного часу та одночасно стимулювало актуалізацію їх пізнавального інтересу.

Вирішення кросворду зі змістом, який повністю охоплює всі ланки знань, що вивчаються на протязі семестру або року (за змістом робочих планів та навчальних програм затверджених відповідним закладом для груп СПВ), викликає у студентів певне розкуте ставлення.

Майже 90% респондентів оцінюють цей процес, як інтелектуальні розваги. Та при цьому, виказують не аби яку зацікавленість та навіть наполегливість при вирішенні кросворду. Крім того, питання що залишаються без відповідей, як правило, змушують практично всіх розшукати відповідь та повернутися до нього без спеціальних вимог.

Порівняльна характеристика дій студентів стосовно повернення до пройденого матеріалу після проведення контролю за знаннями не дозволила визначити значну різницю (рис. 1).

На наш погляд, відпрацювання матеріалу в подібній формі дозволяє стимулювати процес отримання студентами відповідних знань.

Подальша співпраця з цим контингентом передбачає певну психологічну адаптацію до незвичної форми перевірки знань та на тлі того що у них з'являється не аби яке прагнення повернутися до цієї форми перевірки знань - вирішення кросворду, викладач з успіхом може застосовувати самих студентів для створення інших кросвордів. Наприклад, при вивченні наступного матеріалу або навіть, як підсумок семестру, запропонувавши кожному створити кросворд для товариша та з обов'язковим визначенням кращого з них.

Цікавим, після проведення перевірки рівня знань у студентів було визначено значне бажання особисто до змісту матеріалу створити власний варіант кросворду (рис. 2).

Дослідження проведені з цього приводу показали, що майже 97% (визначені під цифрою 1) тих, хто спробував цю форму перевірки знань далі намагаються відтворити подібну форму перевірки знань та опікуються подальшим застосуванням цього засобу для перевірки рівня їх знань.

Нам представляється, що аналіз і обробка результатів рівня знань подібним способом може

бути корисним засобом та навіть стати основою керування навчальним процесом у всіх видах практично-теоретичних дисциплін в ВНЗ за спеціальністю «Фізична культура та спорт».

Ми впевнені, що ефективність процесу підготовки студентів (чи то виконання розрядних норм, чи теоретичні знання) є не лише сам процес навчання в вигляді обміну інформації, але також конкретний внесок особисто кожного викладача та кожного студента в скарбничку цього процесу.

### Список літератури

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Ганчар И.А. Плавание: теория и методика преподавания: Учеб. — Мн., Четыре четверти. — «Экоперспективы», 1998.
3. Гончар И. Л. Технология обучения плаванию: Учеб. пособие для Вузов физ. культ. — М.: СпортАкдемПресс, 2002.
4. Ганчар И.А. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: Учебник. — Ч.П. — Одесса: Друк, 2006.
5. Жмарев Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. — К.: Здоровье, 1986.
6. Иванченко Е. И. Теория и практика спорта: Учеб. пособ.: В 3 ч. — Минск, 1997.
7. Матвеев Л. П.—Основи спортивної тренувки. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Плавание. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1971.
9. Плавание / Под ред К.П. Сахновського. — Київ: Молодь, 1995.
10. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. — К: Вища школа. 1984.
11. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. — К.: Радянська школа, 1988. — 157 с.
12. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира. — М.: ФиС, 1990.
13. Фрига Е.Л. Оптимизация программ учебно-оздоровительных занятий в воде для младших школьников//Материалы II научно-методической конф. студентов V курса университета. — К., 1999.
14. Шаповалов В.П. Плавание. — Дніпропетровськ: «Січ», 1994. — 400 с.
15. Штихерт К.Х. Спортивное плавание. — Москва, ФиС, 1973. — 152 с.
16. Щетинника Л. Самоменеджмент тренера. Человек в мире спорта. — М.,1998. — Т. 2.
17. Яхонков Е. Р, Бурчик А. П. Систематизация элементов менеджмента в деятельности тренера. — К., 1999.

Надійшла до редакції 23.07.2010 р.

**Ляшенко А.Н.** Определение основных материально-технических средств обучения в ВНЗ по специальности “физическая культура и спорт”.

Обозначение значимости творческого подхода в обучении студентов, а также основных форм контроля за уровнем их подготовленности. Выявление влияния на эффективность обучения студентов нетрадиционным способом: решение кроссвордов по тематике обучения по курсу спортивно-педагогического совершенствования.

**Ключевые слова:** специальность “физическая культура и спорт”, технологизация, педагогические технологии, материально-технические средства обучения, процесс подготовки студентов факультета физической культуры, подведение итогов, кроссворд.

**Liashenko A.** Identifying the basic logistics of education in university by specialty “physical culture and sport”.

Marking the significance of creativity in the students, as well as the basic forms of control over their level of preparedness. Identification of impact on the effectiveness of teaching students in an unconventional way: Solve crosswords on topics of training at the rate of sports-pedagogical improvement.

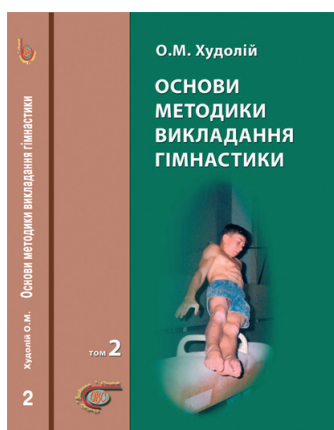
**Keywords:** Specialty “physical culture and sport”, technologization, educational technology, material and technical means of education, the preparation of students of the Faculty of Physical Education, summing up, a crossword puzzle.



- Худолій О.М.**  
X98 **Основи методики викладання гімнастики:** Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.  
ISBN 966-7858-54-5.  
ISBN 966-7858-55-3(I).

У першому томі навчального посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та методика навчання гімнастичним вправам.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл..



- Худолій О.М.**  
X98 **Основи методики викладання гімнастики:** Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.  
ISBN 966-7858-54-5.  
ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано  
Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів  
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)



Гогін О.В.

Г58

Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОБС», 2010. — 395 с.  
ISBN 966-7858-57-X.

В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Наведені матеріали тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

## Зміст

|   |     |  |  |     |
|---|-----|--|--|-----|
| Вступ .....   | 5   | 6.4.   | Організаційне забезпечення уроку .....                                       | 165 |
| Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики» .....                                | 6   | 6.5.   | Теоретичні відомості.....  | 170 |
| 1.1. Визначення і зміст легкої атлетики .....   | 6   | 5.6.   | Домашні завдання .....   | 170 |
| 1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ.....  | 6   | 6.7.   | Контроль за навантаженням по величині ЧСС .....                              | 172 |
| 1.3. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою .....                           | 8   | 6.8.   | Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики .....                | 173 |
| 1.4. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання .....                                     | 9   | Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів .....           | 176  |     |
| 1.5. Легка атлетика в школі .....   | 9   | 7.1.   | Основні поняття.....   | 176 |
| 1.6. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів .....         | 10  | 7.2.   | Силові здібності та їх розвиток.....   | 177 |
| Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики» .....  | 13  | 7.3.   | Розвиток швидкісних здібностей.....  | 211 |
| 2.1. Виникнення і розвиток легкої атлетики у світі.....   | 13  | 7.4.   | Рухова витривалість та її розвиток .....                                     | 218 |
| 2.2. Розвиток легкої атлетики в Україні .....   | 15  | Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці ..... | 237  |     |
| 2.3. Під прапором національної збірної .....  | 36  | 8.1.   | Основні поняття.....   | 237 |
| Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу .....   | 66  | 8.2.   | Етапність процесу навчання та стадії формування рухових навичок.....         | 237 |
| 3.1. Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ..... | 66  | 8.3.   | Характеристика етапів навчання руховим діям.....                             | 239 |
| 3.2. Основні показники оцінки спортивної техніки .....  | 67  | 8.4.   | Передумови і загальний порядок побудови навчання.....                        | 244 |
| 3.3. Цикл рухів у ходьбі.....   | 68  | Розділ 9. Методика навчання ходьби та бігу.....                | 250  |     |
| 3.4. Цикл рухів у бігу .....  | 69  | 9.1.   | Методика навчання бігу школярів молодших класів.....                         | 250 |
| 3.5. Динаміка ходьби та бігу .....  | 70  | 9.2.   | Методика навчання бігу школярів середніх класів .....                        | 256 |
| 3.6. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі.....   | 73  | 9.3.   | Методика навчання бігу школярів старших класів.....                          | 268 |
| 3.7. Основні вимоги до раціональних рухів у бігу .....  | 74  | 9.4.   | Естафетний біг.....  | 272 |
| Розділ 4. Основи техніки стрибків .....   | 100 | 9.5.   | Бар'єрний біг в школі.....   | 278 |
| 4.1. Загальна характеристика техніки стрибків.....  | 100 | 9.6.   | Навчання кросовому бігу .....  | 291 |
| 4.2. Техніка стрибка у висоту способом «переступання» .....   | 111 | 9.6.   | Човниковий біг.....  | 295 |
| 4.3. Техніка стрибків у довжину.....  | 115 | Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....     | 299  |     |
| Розділ 5. Основи техніки метань .....   | 127 | 10.1.  | Методика навчання стрибкам школярів молодших класів .....                    | 299 |
| 5.1. Загальна характеристика метань .....   | 127 | 10.2.  | Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів .....           | 318 |
| 5.2. Фактори, від яких залежить дальність польоту легкоатлетичних снарядів .....                              | 127 | 10.3.  | Методика навчання стрибкам у довжину школярів середніх класів .....          | 327 |
| 5.3. Фази метань. Задачі, які вирішуються в кожній фазі.....  | 133 | 10.4.  | Методика навчання стрибкам у висоту школярів старших класів .....            | 339 |
| 5.4. Техніка метання малого м'яча з розбігу .....   | 137 | 10.5.  | Методика навчання стрибкам у довжину школярів старших класів.....            | 341 |
| 5.5. Техніка метання гранати з розбігу.....   | 140 | 10.6.  | Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів..... | 346 |
| 5.6. Штовхання ядра.....  | 144 | Розділ 11. Методика навчання метанням.....                     | 352  |     |
| Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі .....  | 151 | 11.1.  | Методика навчання метанням школярів молодших класів .....                    | 352 |
| 6.1. Урок — основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі.....                    | 151 | 11.2.  | Методика навчання метанням школярів середніх класів.....                     | 362 |
| 6.2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини .....                                    | 152 | 11.3.  | Методика навчання метанням школярів старших класів.....                      | 371 |
| 6.3. Підготовка до уроку .....  | 154 |  |  |     |

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Львівський державний університет фізичної культури, Науково-дослідний інститут ЛДУФК  
 Центр математичного моделювання  
 Інституту прикладних проблем механіки і математики імені Я.С.Підстригача НАН України  
 Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ,  
 редакція журналу “Теорія та методика фізичного виховання”  
 мають честь запросити представників Вашої організації до участі в конференції

## МОДЕЛЮВАННЯ СКЛАДНИХ СИСТЕМ В ОБЛАСТІ МЕХАНІКИ ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

VII електронна Всеукраїнська наукова конференція (24 березня 2011 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

1. Моделювання як ефективний метод пізнання складних об'єктів і процесів у сфері фізичної культури.
2. Моделювання складних біомеханічних систем у сфері спорту, фізичного виховання.
3. Моделювання в області механіки людини.
4. Моделювання та інформаційні технології
5. Моделювання різних сторін підготовленості спортсменів.
6. Моделювання та технічні засоби.
7. Моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у школярів на уроках фізичної культури.
8. Моделювання навчальної діяльності студентів фізкультурних навчальних закладів.

Робочі мови конференції: українська і російська.

Для включення у програму конференції необхідно до 15 лютого 2011 року надіслати тези доповіді в обсязі 3 сторінок і матеріали доповіді (стаття, **українською мовою**) — 6—12 сторінок, а також дискету з набраним текстом.

**Вимоги до статей і тез:**

1. Тези і стаття подаються у вигляді текстового файлу, які необхідно переслати електронною поштою на адресу **e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98** або **\*.rtf**. Ім'я файла (**латинськими** буквами) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov\_06.doc**).
4. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі **\*.tif** чи **Corel Draw 4,0/8,0**. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
5. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), ... університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
6. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
7. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, електронна адреса) і **конверт з маркою зі зворотною адресою**.
8. Тези будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, статті — у **поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання»** у міру надходження.
9. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу: e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

**Основні дати:**

|  |  |
|--|--|
| Час подачі матеріалів  | до 15 лютого 2011 р.   |
| Засідання, семінар, круглий стіл                             | 24 березня 2011 р за програмою конференції, яка буде розіслана учасникам до 3 березня, за адресою:<br>— 79000, Україна, м. Львів, вул. Підголюско, 25, ЛДУФК, кафедра стрільби та технічних видів спорту,<br>— м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ |
| Розсилання збірника авторам<br>Розсилання електронної версії | до 15 квітня 2011 р.<br>до 24 березня 2011 р.  |
| Обговорення, дискусія, збірник конференції                   | <a href="http://www.tmfv.com.ua">http://www.tmfv.com.ua</a> — доступні електронні версії попередніх конференцій.   |

Автори з інших міст можуть взяти участь у засіданні, семінарі, круглому столі тільки на запрошення кафедр ВНЗ-організаторів. Всі витрати за рахунок організацій, що відряджає.

Вартість публікації матеріалів конференції — 80 грн. (за один матеріал). Оплата за публікації для учасників конференції з України: **поштовою переказом** на адресу: **61174 Харків, а/с 8692. Худолію Олегу Миколайовичу.**

**Адреса оргкомітету:**

79000, Україна, м. Львів, вул. Підголюско, 25, ЛДУФК, кафедра стрільби та технічних видів спорту, заступник голови оргкомітету  
 Виноградський Богдан Анатолійович, тел.: 80679511393, e-mail: [bvynohrad@ukr.net](mailto:bvynohrad@ukr.net); Лопатьєв Анатолій Олександрович, тел. 8-067-287-48-82, e-mail: [dziu@cmm.lviv.ua](mailto:dziu@cmm.lviv.ua).

61003 Харків, а/с 10947. Худолій Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ. Телефон для довідок: **057-756-73-38**.

Оргкомітет конференції

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ, редакція журналу «Теорія та методика фізичного виховання» мають честь запросити представників Вашої організації до участі в конференції

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Шоста Всеукраїнська наукова конференція (21—22 квітня 2011 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

- 01 — досвід впровадження ECTS в Україні;
- 02 — проблеми викладання теорії і методики фізичного виховання та спортивно-педагогічних дисциплін у спеціалізованому навчальному закладі;
- 03 — проблеми фізкультурної освіти в середній школі;
- 04 — методологічні підходи до розробки програм з фізичної культури для середньої школи;
- 05 — проблеми фізкультурної освіти у вищій школі;
- 06 — інформаційні і комп'ютерні технології у фізкультурній освіті.

Робоча мова конференції: українська.

Для включення у програму конференції необхідно до **01 березня 2011 року** надіслати **тези доповіді** в обсязі 3 сторінок і **матеріали доповіді** (стаття) — 6—12 сторінок на електронну пошту e-mail: **public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Вимоги до матеріалів:

1. Тези і стаття надсилаються на електронну пошту e-mail: **public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».
2. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98** або **\*.rtf**. Ім'я файла (**латинськими** буквами) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov\_06.doc**).
3. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі **\*.tif** чи **Corel Draw 4,0/8,0**. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
4. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), ... університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
5. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
6. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, **електронна адреса**).
7. Матеріали конференції (тези) будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, матеріали доповіді (статті) — у **поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання» по мірі надходження**.
8. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу e-mail: public@tmfv.com.ua з поміткою «матеріали конференції».**

## Основні дати:

|  |  |
|--|--|
| Час подачі матеріалів  | до 1 березня 2011 р.   |
| Засідання, семінар, круглий стіл (тільки для учасників з ВНЗ м. Харкова) | 21—22 квітня о 14:00, м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ                                |
| Розсилання збірника авторам  | до 30 квітня 2011 р.   |
| Обговорення, дискусія, збірник конференції                               | <a href="http://www.ovc.kharkov.ua">http://www.ovc.kharkov.ua</a> — доступні електронні версії попередніх конференцій. |

Вартість публікації матеріалів конференції — 80 грн. (за один матеріал).

Організаційний внесок — 50 грн (сплачується під час реєстрації).

Оплата за публікації для учасників конференції з України: **поштовий переказ** на адресу: **61174 Харків, а/с 8692. Худолію Олега Миколайовичу.**

Адреса оргкомітету: 61174, а/с 8692. Оргкомітет конференції. Худолій Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ, голова оргкомітету. Телефон для довідок: **057-756-73-38**.

Оргкомітет конференції

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ, редакція журналу «Теорія та методика фізичного виховання» мають честь запросити представників Вашої організації до участі в конференції

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

## VII Всеукраїнська наукова конференція (24.11.2011 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

- 01 — проблеми фізкультурної освіти в Україні;
- 02 — проблеми тренування і навчання в спортивних видах гімнастики;
- 03 — проблеми тренування і навчання в спортивних іграх і одноборствах;
- 04 — проблеми тренування і навчання в циклічних видах спорту;
- 05 — проблеми фізичного виховання школярів;
- 06 — інформаційні і комп'ютерні технології у фізичному вихованні і спорті;
- 07 — рекреація і спорт для всіх.

Робочі мови конференції: українська і російська.

Для включення у програму конференції необхідно до 01 жовтня 2011 року надіслати тези доповіді в обсязі 3 сторінок і матеріали доповіді (стаття, **українською мовою**) — 6—12 сторінок, а також дискету з набраним текстом.

## Вимоги до матеріалів:

1. Тези і стаття подаються в **двох** роздрукованих примірниках і **на дискеті** у вигляді текстового файла.
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98** або **\*.rtf**. Ім'я файла (**латинськими буквами**) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov\_06.doc**).
4. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі **\*.tif** чи **Corel Draw 4,0/8,0**. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
5. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), ... університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
6. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
7. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, електронна адреса) і **конверт з маркою зі зворотною адресою**.
8. Матеріали конференції (тези) будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, матеріали доповіді (статті) — у поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання» у міру надходження, позачергою друкуються статті які мають посилання на матеріали опубліковані в журналі.
9. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу: 61174 Харків, а/с 8692.** Оргкомітет конференції. Худолію Олегу Миколайовичу, або електронною поштою **e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

## Основні дати:

|  |   |
|--|---|
| Час подачі матеріалів                      | до 01 жовтня 2011 р.  |
| Засідання, семінар, круглий стіл           | 24 листопада 2011 р за програмою конференції, яка буде оприлюднена 14 листопада 2011 р. на сайті <a href="http://www.tmfv.com.ua">www.tmfv.com.ua</a> |
| Розсилання збірника авторам                | до 15 грудня 2011 р.  |
| Обговорення, дискусія, збірник конференції | <a href="http://www.ovc.kharkov.ua">http://www.ovc.kharkov.ua</a> — доступні електронні версії попередніх конференцій.                                |

*Всі витрати за рахунок організації, що відряджають.*

Вартість публікації матеріалів конференції — 80 грн. (за один матеріал).

Організаційний внесок — 50 грн. (сплачується під час реєстрації).

Оплата за публікації для учасників конференції з України: **поштовий переказ** на адресу: **61174 Харків, а/с 8692. Худолію Олегу Миколайовичу.**

**Адреса оргкомітету:** 61174 Харків, а/с 8692. Худолій Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ, голова оргкомітету. Телефон для довідок: **057-756-73-38.**

*Оргкомітет конференції*

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи дітей-сиріт (експериментальна група) та дітей з сімей (контрольна група) 2 років (n1= n2=27)

| Показники фізичного розвитку              | Експериментальна група | Контрольна група    | Оцінка імовірності |        |
|---|------------------------|---------------------|--------------------|--------|
|   | $\bar{X}_1 \pm m_1$    | $\bar{X}_2 \pm m_2$ | t                  | p      |
| Довжина тіла, см                          | 80,1±3,85              | 90,3±5,53           | 1,52               | p>0,05 |
| Маса тіла, кг                             | 8,7±1,04               | 13,7±0,98           | 3,55               | p<0,01 |
| Окружність грудної клітини, см            | 48,6±1,06              | 52,0±1,26           | 2,06               | p<0,05 |
| Окружність голови, см                     | 47,1±1,65              | 49,8±1,71           | 1,15               | p<0,05 |
| ЧСС, уд./хв.                              | 118,5±5,67             | 113,0±4,08          | 0,79               | p<0,05 |
| Частота дихання, кіл-ть разів             | 34,6±1,57              | 31,4±1,47           | 1,46               | p<0,05 |
| Систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.  | 102,5±1,90             | 94,2±1,45           | 3,47               | p<0,01 |
| Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст. | 71,9±1,92              | 63,3±1,61           | 3,41               | p<0,01 |

Таблиця 3

Показники фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи дітей-сиріт (експериментальна група) та дітей з сімей (контрольна група) 3 років (n1= n2=27)

| Показники фізичного розвитку              | Експериментальна група | Контрольна група    | Оцінка імовірності |         |
|---|------------------------|---------------------|--------------------|---------|
|   | $\bar{X}_1 \pm m_1$    | $\bar{X}_2 \pm m_2$ | t                  | p       |
| Довжина тіла, см                          | 87,5±3,98              | 95,9±4,70           | 1,35               | p>0,05  |
| Маса тіла, кг                             | 11,6±1,07              | 14,7±0,93           | 2,13               | p<0,05  |
| Окружність грудної клітини, см            | 50,9±0,90              | 53,5±0,87           | 2,11               | p<0,05  |
| Окружність голови, см                     | 48,3±1,60              | 51,1±1,17           | 1,42               | p>0,05  |
| ЧСС, уд./хв.                              | 112,4±5,90             | 108,3±3,93          | 0,59               | p>0,05  |
| Частота дихання, кіл-ть разів             | 31,2±0,75              | 29,4±0,68           | 1,75               | p>0,05  |
| Систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.  | 108,3±1,73             | 96,8±1,45           | 5,10               | p<0,001 |
| Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст. | 74,7±1,70              | 64,6±1,32           | 4,71               | p<0,001 |

У подальшому, в два роки після народження, значна різниця між досліджуваними групами залишається в показниках маси тіла (t=3,55; p<0,01) та з'являється у показниках окружності грудної клітини (t=2,06; p<0,05), розмір якої пов'язаний масою тіла (табл. 2).

Крім цього отримана достовірна різниця в показниках артеріального тиску. Так, як що систолічний тиск у дітей-сиріт підвищився до 102,5 мм.рт.ст., то у дітей з сімей він складає 94,2 мм.рт.ст. (t=3,47; p<0,01). Різниця в діастолічному тиску між групами склала 8,6 мм.рт.ст. (t=3,41; p<0,01) (табл. 2).

У три роки зберігається тенденція появи різниць в показниках довжини тіла (t=1,35; p>0,05), окружності голови (t=1,42; p>0,05), частоти дихання (t=1,75; p>0,05) між дітьми-сиротами та дітьми, що виховуються в сім'ях (табл. 3).

Поряд з цим залишаються більш високі показники в масі тіла (t=2,13; p<0,05) та окружності грудної клітини (t=2,11; p<0,05) в групі дітей, що виховуються в сім'ях. В більшій мірі отримано різницю в показниках систолічного (t=5,10; p<0,001) та діастолічного (t=4,71; p<0,001) артеріального тиску (табл. 3).

Показники фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи дітей-сиріт (експериментальна група) та дітей з сімей (контрольна група) 4 років (n1= n2=27)

| Показники фізичного розвитку              | Експериментальна група | Контрольна група    | Оцінка імовірності |         |
|---|------------------------|---------------------|--------------------|---------|
|   | $\bar{X}_1 \pm m_1$    | $\bar{X}_2 \pm m_2$ | t                  | P       |
| Довжина тіла, см                          | 94,3±3,17              | 104,1±3,47          | 2,09               | p<0,05  |
| Маса тіла, кг                             | 12,5±1,20              | 16,9±0,96           | 2,81               | p<0,01  |
| Окружність грудної клітини, см            | 51,8±0,92              | 54,6±0,83           | 2,21               | p<0,05  |
| Окружність голови, см                     | 50,1±1,80              | 52,4±1,17           | 1,07               | p>0,05  |
| ЧСС, уд./хв.                              | 108,5±5,83             | 105,6±3,81          | 0,42               | p>0,05  |
| Частота дихання, кіл-ть разів             | 29,3±0,96              | 26,2±0,85           | 2,40               | p<0,05  |
| Систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.  | 113,8±1,30             | 98,9±1,57           | 7,28               | p<0,001 |
| Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст. | 78,2±1,47              | 65,6±1,24           | 6,57               | p<0,001 |

Більш значні розходження в показниках фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи виявлено у дітей контрольної і експериментальної груп у чотири роки (табл. 4).

Діти, що мешкають у сім'ях на цей час мають більшу довжину (на 9,8 см; p<0,05) та масу (на 4,4 кг; p<0,01) тіла. Достовірно кращі показники виявлені у дітей з сімей в окружності грудної клітини (t=2,21; p<0,05), частоті дихання (t=2,40; p<0,05), систолічному (t=7,28; p<0,001) і діастолічному (t=6,57; p<0,001) артеріальному тиску (табл. 4).

## Висновки

1. Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи у дітей-сиріт і дітей з сімей свідчить, що протягом 1-4 років відбуваються не однакові зміни.

2. У рік виявлено достовірно більші показники в масі тіла (t=2,23; p<0,05) та менші дані у систолічному (t=2,65; p<0,05) і діастолічному (t=2,56; p<0,05) артеріальному тиску у дітей, що виховуються в сім'ях.

3. Після другого року життя більша маса тіла (t=3,55; p<0,01) та окружність грудної клітини (t=2,06; p<0,05) виявлені у дітей з сімей, в той час як у них достовірно нижчі показники в систолічному (t=3,47; p<0,01) та діастолічному (t=3,41; p<0,01) артеріальному тиску.

4. У три роки залишилась аналогічна різниця між групами дітей-сиріт і дітей з сімей у показниках маси тіла (t=2,13; p<0,05), окружності грудної клітини (t=2,11; p<0,05), систолічному (t=5,10; p<0,001)

та діастолічному (t=4,71; p<0,001) артеріальному тиску.

5. У чотирирічному віці, крім різниці в масі тіла, окружності грудної клітини й артеріальному тиску виявлено більші результати у дітей з сімей в довжині тіла (t=2,09; p<0,05) та менші показники частоти дихання (t=2,40; p<0,05).

6. Таким чином, нами встановлено, що з кожним роком перебування дітей-сиріт у закладах інтернатного типу негативно впливає на фізичний розвиток і формування серцево-судинної і дихальної систем дітей. Умови ж мешкання дітей в сім'ях дають змогу нормальному становленню функцій і систем організму.

## Список літератури

1. Воскобойникова С. А. Нет чужих детей. Раздумья о проблемах современного сиротства / Воскобойникова С. А. — М. : Просвещение, 1989. — 175 с.
2. Дугина Л. В. Состояние здоровья и физического развития детей-сирот (возраст от 1,5 мес. до 4 лет), воспитывающихся в доме ребенка / Л. В. Дугина // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2009. — №1. — С. 13—15.
3. Кобзар Б. С. Як живеться дитині-сироті? / Б. С. Кобзар // Рідна школа. — 1995. — № 7/8. — С. 73—74.
4. Міщенко Н. Ф. Незагойні рани дитинства / Н. Ф. Міщенко // Рідна школа. — 1993. — № 2. — С. 54-56.
5. Нечаева А. М. Охрана детей-сирот в России: История и современность / Нечаева А. М. — М. : Дом, 1994. — 176 с.
6. Прихожан А. М. Дети без семьи / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. — М. : Педагогика. — 1990. — 236 с.

7. *Психологічні особливості* розвитку особистості дитини в умовах інтернатного закладу : метод. рек. / [упорядкув. О. Г. Антонова-Турченко]. — К. : РНМК, 1992. — 264 с. 216
8. *Стребелева Е. А.* Коррекционно-воспитательная работа с детьми раннего возраста, имеющими нарушения в развитии / Е. А. Стребелева // Дефектология. — 1996. — №4. — С. 75—83. 253
9. *Яковенко В. С.* Дитина сирота: розвиток, виховання усиновлення / Яковенко В. С. — Кіровоград, 1997. — 173 с.
10. *Zentall S.S.* Research on the educal implication of attention deficit hyperactivity disorder. Exceptional children. — 1993. — V 60. — №3. — P 143.

Надійшла до редакції 18.07.2010 р.

**Дугіна Л.В.** Уровень физического развития и кардиореспираторной системы детей-сирот и детей из семей 1—4 лет.

В статье рассмотрен уровень физического развития и кардиореспираторной системы детей-сирот и детей, воспитывающихся в семьях. Проведено сравнение между показателями физического развития, сердечнососудистой и дыхательной систем детей-сирот и детей из семей.

**Ключевые слова:** дети-сироты, дети из семей, физическое развитие, кардиореспираторная система.

**Dugina L.V.** Level of physical development and кардиореспираторной system of children-orphan and children from families of 1—4 years.

The level of physical development and cardio-respiratory system of children-orphan and children, brought up in families is considered in the article. Comparison is conducted between the indexes of physical development, cardiovascular and respiratory systems of children-orphan and children from families.

**Keywords:** children-orphan, to put from families, physical development, cardio-respiratory system.



### Сергієнко Л.П.

**C32** Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОБС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.



### Худолій О.М.

**X98** Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОБС», 2008. — 408 с.: іл. ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

## РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК

**Сергієнко В.М.,**

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

У статті розроблено нормативи оцінки розвитку витривалості та досліджено стан здоров'я студенток 17—20 років за 12-бальною шкалою сигмовидних відхилень, відповідно до Болонської системи навчання. Визначено рівні розвитку витривалості за спеціальними індексами відносно до маси тіла, частоти серцевих скорочень.

**Ключові слова:** студентки, витривалість, нормативи оцінок, спеціальні індекси.

**Постановка проблеми.** Однією з найважливіших категорій людинознавства є здоров'я. Здоров'я студентської молоді — це проблема духовна й етична. Молода людина повинна сама вміти піклуватися про свій фізичний стан, а також виховувати в майбутньому здорових дітей. Залучення студенток до проблеми збереження здоров'я — це насамперед процес виховання, соціалізації і створення високого рівня духовного комфорту, який закладається з дитинства на все життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні ведеться активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Проте аналіз спеціальної літератури [1; 3] засвідчує, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня розвитку рухових здібностей студентів. Для більшості майбутніх фахівців за період навчання руховий режим змінюється в бік суттєвого обмеження у зв'язку з припиненням навчальних занять з фізичного виховання на старших курсах.

Установлено, що протягом навчання у ВНЗ чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп збільшується з 5,3% на першому курсі до 14,4% — на четвертому. Останнім часом методика проведення навчальних занять у вищих навчальних закладах особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам до вищої школи [4; 5].

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

Вищезазначене обґрунтовує актуальність здійснення контролю за такою руховою здібністю як витривалість, що відображає стан фізичного розвитку, функціонального стану ЧСС (частоти серцевих скорочень) студентів для розробки і запро-

вадження профілактичних програм ще на рівні донозологічних станів.

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

**Організація і методи дослідження.** Дослідженням було охоплено 800 молодих здорових студенток ВНЗ III—IV рівнів акредитації м. Суми віком від 17 до 20 років. Обстежуваних студенток було поділено на чотири вікових групи. Контролем слугували показники, зняті на початку занять, бралися до уваги антропометричні виміри (вага тіла, довжина тіла), функціональні показники (частота серцевих скорочень) і розвиток витривалості (біг 1000 м). Усі вищевказані обстеження проводили в кінці навчального року (травень 2010 року). Під час дослідження було використано антропометричні виміри, педагогічне спостереження і тестування. Статистичну обробку матеріалу здійснювали за допомогою програми Excel на персональному комп'ютері на зразок IBM.

Рівень розвитку витривалості у студенток визначався з допомогою бігу на 1000 м (у секундах). Також вимірювалися антропометричні показники (вага і довжина тіла). Відносні показники розвитку витривалості обчислювалися за результатами спеціальних індексів:

$$IB_{\text{мт}} = \frac{\text{Результат бігу 1000 м}}{\text{Вага тіла}} \times 10,$$

де  $IB_{\text{мт}}$  — індекс розвитку витривалості, розрахований відносно ваги тіла.

$$IB_{\text{нс}} = \frac{\text{Результат бігу 1000 м}}{\text{ЧСС різниці між навантаженням і спокоєм}} \times 10,$$

де  $IB_{\text{нс}}$  — індекс розвитку витривалості, розрахований відносно ЧСС різниці між навантаженням і спокоєм.

$$IB_{\text{мах}} = \frac{\text{Результат бігу 1000 м}}{\text{Максимальна ЧСС}} \times 10,$$

де  $IB_{\text{мах}}$  — індекс розвитку витривалості розрахований відносно максимальної ЧСС.

Результати розвитку витривалості та стану здоров'я студенток

| Контрольні випробовування | Вік, років студенток |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------------|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                           | 17                   |       | 18    |       | 19    |       | 20    |       |
|                           | X                    | ±S    | X     | ±S    | X     | ±S    | X     | ±S    |
| Вага тіла, кг             | 57,95                | 6,70  | 58,07 | 6,37  | 59,8  | 7,40  | 62,02 | 7,81  |
| Довжина тіла, см          | 166,5                | 6,41  | 167,6 | 6,25  | 169,3 | 6,22  | 168,1 | 7,01  |
| ЧСС у спокої, уд/хв       | 75,41                | 2,93  | 73,14 | 3,17  | 76,06 | 2,57  | 77,11 | 2,26  |
| Біг 1000 м, с             | 267,4                | 21,90 | 266,8 | 22,74 | 272,3 | 22,56 | 276,4 | 24,05 |
| $IB_{mit}$ ум. од.        | 46,73                | 6,50  | 46,33 | 5,16  | 45,97 | 5,34  | 45,11 | 5,79  |
| $IB_{nc}$ ум. од.         | 22,89                | 2,00  | 22,65 | 1,88  | 23,03 | 1,84  | 23,05 | 2,10  |
| $IB_{max}$ ум. од.        | 13,90                | 1,06  | 13,96 | 1,04  | 14,00 | 1,00  | 14,01 | 1,11  |

Контрольні нормативи розраховувалися за 12-бальною шкалою сигмовидних відхилень відповідно до вимог Болонського процесу навчання (Л.П. Сергієнко, 2010).

**Результати дослідження та їх обговорення.** В основі науково-обґрунтованої оцінки фізичної підготовленості студентів з позицій теорії завжди лежить об'єктивне визначення суспільних вимог, що обумовлює закономірності фізичного розвитку організму. З практичного боку оцінка фізичної підготовленості характеризується нормативними вимогами до рівня розвитку рухових здібностей, а також пов'язаними з ними знаннями, вміннями і навичками, які визначаються з урахуванням вікових і статевих особливостей студенток. Норма — варіативне поняття. Норм багато, їх стільки, скільки можна виділити для окремих груп населення за віковими, статевими, територіальними та іншими ознаками. У вітчизняній літературі є спроби визначити мінімальний рівень фізичної підготовленості студентів на підставі фактичного середнього рівня із застосуванням методів математичної статистики. Існує думка, що критерієм нормативу рухових здібностей не повинна бути норма, заснована на середніх стандартах (як у Державних тестах та нормах фізичної підготовленості населення України), а необхідно націлюватися на належну норму, яка відповідає високому рівню здоров'я, професійної і побутової працездатності [2].

Виявлено, що найбільший приріст показників фізичної підготовленості студентів можна досягти на заняттях, що спрямовані на розвиток витривалості, рівень якої є одним з основних критеріїв здоров'я.

Результати порівняльного аналізу контрольних випробовувань розвитку витривалості та стану здоров'я студенток 17—20 років подано в табл. 1.

Після проведених контрольних випробовувань було з'ясовано, що маса тіла у дівчат суттєво не змінювалася і становила  $57,95 \pm 6,70$  кг у 17-річних,  $58,07 \pm 6,37$  кг — у 18-річних,  $59,88 \pm 7,40$  кг — у 19-річних,  $62,02 \pm 7,81$  кг — у 20-річних. Довжина тіла у дівчат 17 років дорівнювала в  $166,5 \pm 6,41$  см, дещо збільшилася у 18 років — до  $167,6 \pm 6,25$  см і у 19 років до  $169,3 \pm 6,22$  см та повернулася до вихідних величин у 20 років —  $168,1 \pm 7,01$  см.

Визначення показників функціонального стану серцево-судинної системи виявило певні ознаки її напруження, яке визначається у нормі в 17-річних студенток ( $75,41 \pm 2,93$  уд/хв), потім під впливом засобів фізичного виховання понижується у 18-річних ( $73,14 \pm 3,17$  уд/хв) і поступово зростає з 19 років до 20 років, що становить у межах  $76,06 \pm 2,57$  —  $77,11 \pm 2,26$  уд/хв.

Оцінювання розвитку витривалості засвідчує: 17-річні студентки долають дистанцію 1000 м за  $267,4 \pm 21,90$  с, 18-річні — за  $266,8 \pm 22,74$  с, 19-річні — за  $272,3 \pm 22,56$  с і 20-річні — за  $276,4 \pm 24,05$  с. На підставі аналізу з'ясовано, що розвиток витривалості погіршується, якщо порівняти результати 17-річних і 20-річних студенток, зниження становить приблизно — 3,37%.

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

У процесі дослідження результатів контрольних випробовувань рівня розвитку витривалості

Таблиця 2.

Нормативи оцінки розвитку витривалості, розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою, у студенток 17—20 років за тестом біг 1000 м, (с)

| Вік,<br>років | Оцінка, бали                |             |             |                  |             |             |             |                 |             |             |             |       |
|---------------|-----------------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------|
|               | 1                           | 2           | 3           | 4                | 5           | 6           | 7           | 8               | 9           | 10          | 11          | 12    |
|               | Рівні розвитку витривалості |             |             |                  |             |             |             |                 |             |             |             |       |
|               | низький                     |             |             | нижче середнього |             | середній    |             | вище середнього |             | високий     |             |       |
| 17            | < 319                       | 318—<br>309 | 308—<br>298 | 297—<br>288      | 287—<br>277 | 276—<br>267 | 266—<br>256 | 255—<br>246     | 245—<br>235 | 234—<br>225 | 224—<br>214 | 213 < |
| 18            | < 321                       | 320—<br>310 | 309—<br>299 | 298—<br>288      | 287—<br>277 | 276—<br>266 | 265—<br>255 | 254—<br>244     | 243—<br>233 | 232—<br>222 | 221—<br>211 | 210 < |
| 19            | < 327                       | 326—<br>316 | 315—<br>305 | 304—<br>294      | 293—<br>283 | 282—<br>272 | 271—<br>261 | 260—<br>250     | 249—<br>239 | 238—<br>228 | 227—<br>217 | 216 < |
| 20            | < 336                       | 335—<br>324 | 323—<br>312 | 311—<br>300      | 299—<br>288 | 287—<br>276 | 275—<br>264 | 263—<br>252     | 251—<br>240 | 239—<br>228 | 227—<br>216 | 215 < |

Таблиця 3.

Нормативи оцінки розвитку витривалості, розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою, у студенток 17—20 років за  $IB_{mt}$  (ум. од.)

| Вік,<br>років | Оцінка, бали                |                 |                 |                  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |         |
|---------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------|
|               | 1                           | 2               | 3               | 4                | 5               | 6               | 7               | 8               | 9               | 10              | 11              | 12      |
|               | Рівні розвитку витривалості |                 |                 |                  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |         |
|               | низький                     |                 |                 | нижче середнього |                 | середній        |                 | вище середнього |                 | високий         |                 |         |
| 17            | < 30,47                     | 30,48—<br>33,72 | 33,73—<br>36,97 | 36,98—<br>40,22  | 40,23—<br>43,47 | 43,48—<br>46,72 | 46,73—<br>49,97 | 49,98—<br>53,22 | 53,23—<br>56,47 | 56,48—<br>59,72 | 59,73—<br>62,97 | 62,98 < |
| 18            | < 33,42                     | 33,43—<br>36,01 | 36,02—<br>38,59 | 38,60—<br>41,17  | 41,18—<br>43,75 | 43,76—<br>46,33 | 46,34—<br>48,91 | 48,92—<br>51,49 | 51,50—<br>54,07 | 54,08—<br>56,65 | 56,66—<br>59,23 | 59,24 < |
| 19            | < 32,62                     | 32,63—<br>35,29 | 35,30—<br>37,96 | 37,97—<br>40,63  | 40,64—<br>43,30 | 43,31—<br>45,97 | 45,98—<br>48,64 | 48,65—<br>51,31 | 51,32—<br>53,98 | 53,99—<br>56,65 | 56,66—<br>59,32 | 59,33 < |
| 20            | < 32,64                     | 32,65—<br>33,53 | 33,54—<br>36,43 | 36,44—<br>39,32  | 39,33—<br>42,22 | 42,23—<br>45,11 | 45,12—<br>48,01 | 48,02—<br>50,90 | 50,91—<br>53,80 | 53,81—<br>56,69 | 56,70—<br>59,59 | 59,60 < |

Таблиця 4.

Нормативи оцінки розвитку витривалості, розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою, у студенток 17—20 років за  $IB_{nc}$  (ум. од.)

| Вік,<br>років | Оцінка, бали                |                 |                 |                  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |         |
|---------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------|
|               | 1                           | 2               | 3               | 4                | 5               | 6               | 7               | 8               | 9               | 10              | 11              | 12      |
|               | Рівні розвитку витривалості |                 |                 |                  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |         |
|               | низький                     |                 |                 | нижче середнього |                 | середній        |                 | вище середнього |                 | високий         |                 |         |
| 17            | < 27,90                     | 27,89—<br>26,90 | 26,89—<br>25,90 | 25,89—<br>24,90  | 24,89—<br>23,90 | 23,89—<br>22,90 | 22,89—<br>21,90 | 21,89—<br>20,90 | 20,89—<br>19,90 | 19,89—<br>18,90 | 18,89—<br>17,90 | 17,89 < |
| 18            | < 27,36                     | 27,35—<br>26,42 | 26,41—<br>25,48 | 25,47—<br>24,54  | 24,53—<br>23,60 | 23,59—<br>22,66 | 22,65—<br>21,72 | 21,71—<br>20,78 | 20,77—<br>19,84 | 19,83—<br>18,90 | 18,89—<br>17,96 | 17,95 < |
| 19            | < 27,64                     | 27,63—<br>26,72 | 26,71—<br>25,80 | 25,79—<br>24,88  | 24,87—<br>23,96 | 23,95—<br>23,04 | 23,03—<br>22,12 | 22,11—<br>21,20 | 21,19—<br>20,28 | 20,27—<br>19,36 | 19,35—<br>18,44 | 18,43 < |
| 20            | < 28,26                     | 28,25—<br>27,21 | 27,20—<br>26,16 | 26,15—<br>25,11  | 25,10—<br>24,06 | 24,05—<br>23,01 | 23,00—<br>21,96 | 21,95—<br>20,91 | 20,90—<br>19,86 | 19,85—<br>18,81 | 18,80—<br>17,76 | 17,76 < |

Нормативи оцінки розвитку витривалості, розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою, у студенток 17—20 років за  $IB_{max}$  (ум. од.)

| Вік, років | Оцінка, бали                |                 |                 |                  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |         |
|------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------|
|            | 1                           | 2               | 3               | 4                | 5               | 6               | 7               | 8               | 9               | 10              | 11              | 12      |
|            | Рівні розвитку витривалості |                 |                 |                  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |         |
|            | низький                     |                 |                 | нижче середнього |                 | середній        |                 | вище середнього |                 | високий         |                 |         |
| 17         | < 16,56                     | 16,55—<br>16,03 | 16,02—<br>15,50 | 15,49—<br>14,97  | 14,96—<br>14,44 | 14,43—<br>13,91 | 13,90—<br>13,38 | 13,37—<br>12,85 | 12,84—<br>12,32 | 12,31—<br>11,79 | 11,78—<br>11,26 | 11,25 < |
| 18         | < 16,57                     | 16,56—<br>16,05 | 16,04—<br>15,53 | 15,52—<br>15,01  | 15,00—<br>14,49 | 14,48—<br>13,97 | 13,96—<br>13,45 | 13,44—<br>12,93 | 12,92—<br>12,41 | 12,40—<br>11,89 | 11,88—<br>11,37 | 11,26 < |
| 19         | < 16,51                     | 16,50—<br>16,01 | 16,00—<br>15,51 | 15,50—<br>15,01  | 15,00—<br>14,51 | 14,50—<br>14,01 | 14,00—<br>13,51 | 13,50—<br>13,01 | 13,00—<br>12,51 | 12,50—<br>12,01 | 12,00—<br>11,51 | 11,50 < |
| 20         | < 16,80                     | 16,79—<br>16,24 | 16,23—<br>15,69 | 15,68—<br>15,13  | 15,12—<br>14,58 | 14,57—<br>14,02 | 14,01—<br>13,47 | 13,46—<br>12,91 | 12,90—<br>12,36 | 12,35—<br>11,80 | 11,79—<br>11,25 | 11,24 < |

оцінювання здійснювали за сигмовидною шкалою, в якій покращення дуже низьких і дуже високих результатів заохочується слабо, тут найвище оцінюється приріст результативності у середній зоні досягнень.

Нормативи оцінок студенток 17—20 років за контрольним випробовуванням (біг на 1000 м) подано у табл. 2, за тестом  $IB_{mm}$  — у табл. 3,  $IB_{nc}$  — у табл. 4,  $IB_{max}$  — у табл. 5.

У табл. 6 наведено індивідуальні показники розвитку витривалості з бігу на 1000 м у студенток 17—20 років.

Аналіз табл. 6 засвідчує, що низький рівень розвитку здатності до витривалості спостерігається у 17-річних студенток — 10,5%, у 18-річних — 9,5%, у 19-річних — 8% і у 20-річних — 8,5%. Нижче за середній рівень мають 17-річні студентки — 20%, 18-річні — 22%, 19—20-річні — 27%. У понад 30,5% 17-річних студенток, 30% — 18-річних, 31% — 19-річних і 30% — 20-річних виявлено середній рівень. Вище за середній рівень мають дівчата 17—18 років — 36%, 19 років — 28%, 20 років — 29%. Понад 3% 17-річних дівчат мають високий рівень розвитку, у 18-річних — 2,5%, у 19-річних — 6% і у 20-річних — 5,5%.

На підставі порівняльного аналізу результатів спеціального індексу витривалості ( $IB_{mm}$ ) з'ясовано, що у 3,5% досліджуваних 17-річних студенток спостерігається низький рівень розвитку, у 18-річних — 7%, у 19-річних — 5%, у 20-річних — 3,5% (табл. 7).

Результати також засвідчують нижче за середній рівень у дівчат 17 років — 30%, 18 років — 21,5%, 19—20 років — 31,5%. Середній і вище за середній рівні розвитку визначено відповідно у 17-річних — 39,5% і 21%, у 18-річних — 44,5% і 18,5%, у 19-річних

— 34,5% і 20,5%, у 20-річних — 35% і 21%. Високому рівню відповідають 6% результатів у студенток 17 років, 8,5% — у дівчат 18—19 років і 9% — у студенток 20 років.

Щодо показників спеціального індексу ( $IB_{nc}$ ) спостерігається така динаміка: низький рівень визначено у 17-річних — 7,5%, у 18-річних — 6,5%, у 19-річних — 8,5% і у 20-річних — 7% (табл. 8).

Нижче за середній і середній рівні розвитку мають відповідно 23,5% і 35% 17-річних студенток, 28,5% і 25% — 18-річних, 22% і 35,5% — 19-річних та 25,5% і 38% — 20-річних. Вище за середній і високий рівні виявлено у дівчат 17 років (28,5% і 5,5%), 18 років (36,5% і 3,5%), 19 років (27% і 7%), у 20 років (22% і 7,5%).

Аналіз індивідуальних результатів спеціального індексу ( $IB_{max}$ ) у дівчат 17 років доводить, що 2% результатів відповідають високому рівню, 36,5% — вище за середнього, 32% — середньому, 21% — нижче за середнього і 8,5% — низькому (табл. 9).

У дівчат 18 років розподіл індивідуальних показників такий: 0,5% — високий рівень, 40% — вище за середній, 29,5% — середній, 19,5% — нижче за середній і 10,5% — низький. У 19 років 4,5% показників індексу відповідають високому рівню, 29,5% — до вище середнього, 33,5% — середньому, 25% — нижче за середнього та 7,5% — низькому. Лише 6,5% дівчат 20 років мають високий рівень розвитку, 25,5% — вище середній, 32,5% — середній, 29% — нижче за середній і 6,5% — низький.

Таким чином, результати дослідження фізичного розвитку студенток 17—20 років засвідчують, що вага і довжина тіла знаходяться в межах вікових норм. Показники розвитку витривалості знижуються в кожній віковій групі обстежених студен-

Таблиця 6.

Рівні розвитку витривалості з бігу 1000 м у студенток 17—20 років, %

| Вік,<br>років | Оцінка, бали                    |     |     |      |                  |      |    |      |          |      |      |      |                 |     |    |    |         |  |  |
|---------------|---------------------------------|-----|-----|------|------------------|------|----|------|----------|------|------|------|-----------------|-----|----|----|---------|--|--|
|               | 1                               | 2   | 3   | Σ    | 4                | 5    | Σ  | 6    | 7        | Σ    | 8    | 9    | Σ               | 10  | 11 | 12 | Σ       |  |  |
|               | Рівень розвитку витривалості, % |     |     |      |                  |      |    |      |          |      |      |      |                 |     |    |    |         |  |  |
|               | низький                         |     |     |      | нижче середнього |      |    |      | середній |      |      |      | вище середнього |     |    |    | високий |  |  |
| 17            | —                               | 4   | 6,5 | 10,5 | 9,5              | 10,5 | 20 | 20,5 | 10       | 30,5 | 20,5 | 15,5 | 36              | 3   | —  | —  | 3       |  |  |
| 18            | 1                               | 2,5 | 6   | 9,5  | 11,5             | 10,5 | 22 | 17,5 | 12,5     | 30   | 21,5 | 14,5 | 36              | 2,5 | —  | —  | 2,5     |  |  |
| 19            | —                               | 3,5 | 4,5 | 8    | 13               | 14   | 27 | 14,5 | 16,5     | 31   | 16   | 12   | 28              | 6   | —  | —  | 6       |  |  |
| 20            | 0,5                             | 0,5 | 7,5 | 8,5  | 10               | 17   | 27 | 15,5 | 14,5     | 30   | 17   | 12   | 29              | 5,5 | —  | —  | 5,5     |  |  |

Таблиця 7.

Рівні розвитку  $IB_{mt}$  у студенток 17—20 років, %

| Вік,<br>років | Оцінка, бали                   |     |     |     |                  |      |      |      |          |      |      |     |                 |     |     |     |         |  |  |
|---------------|--------------------------------|-----|-----|-----|------------------|------|------|------|----------|------|------|-----|-----------------|-----|-----|-----|---------|--|--|
|               | 1                              | 2   | 3   | Σ   | 4                | 5    | Σ    | 6    | 7        | Σ    | 8    | 9   | Σ               | 10  | 11  | 12  | Σ       |  |  |
|               | Рівні розвитку витривалості, % |     |     |     |                  |      |      |      |          |      |      |     |                 |     |     |     |         |  |  |
|               | низький                        |     |     |     | нижче середнього |      |      |      | середній |      |      |     | вище середнього |     |     |     | високий |  |  |
| 17            | 0,5                            | —   | 3   | 3,5 | 9,5              | 20,5 | 30   | 20   | 19,5     | 39,5 | 12,5 | 8,5 | 21              | 2   | 1   | 3   | 6       |  |  |
| 18            | 0,5                            | —   | 6,5 | 7   | 6                | 15,5 | 21,5 | 25   | 19,5     | 44,5 | 12   | 6,5 | 18,5            | 6   | 1   | 1,5 | 8,5     |  |  |
| 19            | —                              | 0,5 | 4,5 | 5   | 9,5              | 22   | 31,5 | 18,5 | 16       | 34,5 | 12   | 8,5 | 20,5            | 4,5 | 3,5 | 0,5 | 8,5     |  |  |
| 20            | 0,5                            | —   | 3   | 3,5 | 8,5              | 23   | 31,5 | 20,5 | 14,5     | 35   | 11,5 | 9,5 | 21              | 5   | 3   | 1   | 9       |  |  |

Таблиця 8

Рівні розвитку  $IB_{nc}$  у студенток 17—20 років, %

| Вік,<br>років | Оцінка, бали                   |     |     |     |                  |      |      |      |          |      |      |      |                 |     |     |     |         |  |  |
|---------------|--------------------------------|-----|-----|-----|------------------|------|------|------|----------|------|------|------|-----------------|-----|-----|-----|---------|--|--|
|               | 1                              | 2   | 3   | Σ   | 4                | 5    | Σ    | 6    | 7        | Σ    | 8    | 9    | Σ               | 10  | 11  | 12  | Σ       |  |  |
|               | Рівні розвитку витривалості, % |     |     |     |                  |      |      |      |          |      |      |      |                 |     |     |     |         |  |  |
|               | низький                        |     |     |     | нижче середнього |      |      |      | середній |      |      |      | вище середнього |     |     |     | високий |  |  |
| 17            | —                              | 4,5 | 3   | 7,5 | 11               | 12,5 | 23,5 | 16   | 19       | 35   | 17   | 11,5 | 28,5            | 5   | —   | 0,5 | 5,5     |  |  |
| 18            | 0,5                            | 1   | 5   | 6,5 | 13               | 15,5 | 28,5 | 15   | 10       | 25   | 19   | 17,5 | 36,5            | 3,5 | —   | —   | 3,5     |  |  |
| 19            | 0,5                            | 2,5 | 5,5 | 8,5 | 8,5              | 13,5 | 22   | 15,5 | 20       | 35,5 | 17   | 10   | 27              | 7   | —   | —   | 7       |  |  |
| 20            | —                              | 3,5 | 3,5 | 7   | 11               | 14,5 | 25,5 | 15,5 | 22,5     | 38   | 14,5 | 7,5  | 22              | 6   | 1,5 | —   | 7,5     |  |  |

Таблиця 9

Рівні розвитку  $IB_{max}$  у студенток 17—20 років, %

| Вік,<br>років | Оцінка, бали                   |     |     |      |                  |      |      |      |          |      |      |      |                 |     |     |     |         |  |  |
|---------------|--------------------------------|-----|-----|------|------------------|------|------|------|----------|------|------|------|-----------------|-----|-----|-----|---------|--|--|
|               | 1                              | 2   | 3   | Σ    | 4                | 5    | Σ    | 6    | 7        | Σ    | 8    | 9    | Σ               | 10  | 11  | 12  | Σ       |  |  |
|               | Рівні розвитку витривалості, % |     |     |      |                  |      |      |      |          |      |      |      |                 |     |     |     |         |  |  |
|               | низький                        |     |     |      | нижче середнього |      |      |      | середній |      |      |      | вище середнього |     |     |     | високий |  |  |
| 17            | —                              | 2,5 | 6   | 8,5  | 10               | 11   | 21   | 18   | 14       | 32   | 20   | 16,5 | 36,5            | 1,5 | —   | 0,5 | 2       |  |  |
| 18            | —                              | 1   | 9,5 | 10,5 | 9,5              | 10   | 19,5 | 16,5 | 13       | 29,5 | 21   | 19   | 40              | 0,5 | —   | —   | 0,5     |  |  |
| 19            | 0,5                            | 2   | 5   | 7,5  | 8,5              | 16,5 | 25   | 15   | 18,5     | 33,5 | 15,5 | 14   | 29,5            | 4,5 | —   | —   | 4,5     |  |  |
| 20            | —                              | 2   | 4,5 | 6,5  | 9,5              | 19,5 | 29   | 12   | 20,5     | 32,5 | 13   | 12,5 | 25,5            | 6   | 0,5 | —   | 6,5     |  |  |

ток, а отже, необхідно впроваджувати нові форми, методи і засоби розвитку витривалості в умовах навчання у вищих навчальних закладах.

### Висновки

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

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

### Список літератури

1. Долженкова Л. Прогностичні моделі фізичної підготовленості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я / Л. Долженкова // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теорет. журн. — Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2006. — № 2. — С. 89—91.
2. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междун. науч. конгресса. — М., 2008. — Т. 3. — С. 129—130.
3. Присяжнюк С.Т. Проблеми фізичного виховання студентської молоді України // Основи здоров'я та фізична культура. — 2006. — № 11. — С. 5—7.
4. Салук І.А. Особливості індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я та вплив на показники їхньої рухової підготовленості / І.А. Салук // Теорія та методика фізичного виховання. — 2008. — № 11. — С. 48—52.
5. Шамардина Г.Н. Исследование уровня физической подготовленности студентов НГГУ с помощью метода индексов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : IV Междун. науч. конф. (Харьков, 22 апреля 2008.): сб. ст. — Харьков—Белгород—Красноярск, 2008. — С. 130—132.

Надійшла до редакції 18.07.2010 р.

**Сергієнко В.** Уровень развития выносливости и здоровья студенток.

В статье разработаны нормативы оценки развития выносливости и исследовано состояние здоровья студенток 17—20 лет по 12-бальной шкале сигмовидных отклонений, которая соответствует Болонской системе обучения. Определены уровни развития выносливости по специальным индексам относительно к массе тела, частоты сердечных сокращений.

**Ключевые слова:** студентки, выносливость, нормативы оценок, специальные индексы.

**Sergienko V.** Proven development of endurance and health of students.

The norms of estimation of development of endurance and health of students are developed 17—20 years on the 12-ball scale of sigmoid rejections, which corresponds the Bolonskoy departmental teaching. The level of development of endurance is certain after the special indexes in relation to mass of body, frequencies of heart-throbs.

**Keywords:** students, endurance, norms of estimations, special indexes.

## ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ З НИЗЬКИМИ АДАПТАЦІЙНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

**Каніщева О.П.**, Харківська державна академія фізичної культури

Визначено методи дослідження контролю та самоконтролю за морфо-функціональним станом організму студентів технічних ВНЗ з низьким рівнем адаптаційного потенціалу. Розглянуто результати дослідження, проведено аналіз середніх показників соматичних та антропометричних характеристик. Сформульовано висновки та надано рекомендації з підвищення їх адаптації.

**Ключові слова:** адаптаційні можливості, донозологічний стан, рухова активність, диференційована оздоровча технологія.

**Вступ.** Національна доктрина розвитку освіти України, затверджена Указом Президента, серед пріоритетів державної політики, виділяє втілення здорового способу життя, медико-санітарного просвітництва, активних форм та методів збереження, зміцнення фізичного розвитку, розвитку та відтворення індивідуального здоров'я, стимулювання у молоді прагнення до нього [8].

Аналіз останніх досліджень. За останні роки у вищих навчальних закладах (ВНЗ) відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання». Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я [3, 7]. За даними різних авторів, до 90 % учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, 30—50% з них — незадовільну фізичну підготовленість [3, 5].

Неухильне збільшення числа студентської молоді, що знаходяться у донозологічному стані, тобто передзахворювання, обумовлює продовження досліджень присвячених науковому обґрунтуванню доступних та ефективних оздоровчих заходів з диференційованим застосуванням засобів та методів фізичної культури. Диференціація базується на знаннях індивідуальних можливостей організму студентів, які мають низькі адаптаційні можливості. Це вказує на необхідність вирішення завдань спрямованих на подальше вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання [6, 12].

Зв'язок роботи з навчальними програмами складається в тому, що на лекціях з дисципліни «Безпека життєдіяльності» студентам дається поняття про взаємозв'язок рухової діяльності з адаптаційними можливостями організму і їх залежності

від навколишнього середовища. Цей термін в загальноприйнятому сенсі означає процес пристосування організму до умов середовища, які постійно змінюються. Адаптація організму до нових умов життєдіяльності забезпечується не окремими органами, а скоординованими усіма функціональними системами організму людини.

Дослідження даної проблеми входять у зведений план НДР у сфері фізичної культури і спорту за напрямом 3.1.4. «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах різного профілю».

Метою роботи було визначити систему методів дослідження, що використовують для здійснення контролю та самоконтролю за морфо-функціональним станом організму студентів технічних ВНЗ, які мають низький адаптаційний потенціал. Для вирішення поставленої мети поставлено завдання: 1. Визначити систему доступних методів дослідження, які можна використовувати студентами для оздоровчої корекції та самокорекції стану здоров'я студентів. 2. Надати рекомендації з підвищення адаптаційних можливостей студентам, які мають низький рівень адаптації.

Робота була проведена на кафедрі охорони праці та навколишнього середовища Української інженерно-педагогічної академії (УІПА) та на кафедрі охорони праці та навколишнього середовища Української державної академії залізничного транспорту (УДАЗТ) міста Харкова. Об'єктом фізіологічного обстеження були 45 студентів 1-го курсу УІПА та 128 студентів УДАЗТ у віці 17—18 років.

**Результати досліджень.** Для визначення та оцінки стану здоров'я студентів технічних ВНЗ, які мають низький адаптаційний потенціал, використовували: антропометричні вимірювання — вік (В), довжину (ДТ), масу тіла (МТ) динамометрію, індекс Кетле [1]; тести для визначення стану кардіореспіраторної системи — спірометрія (ЖЄЛ), частоти

Таблиця 1

Загальні дані адаптаційного потенціалу студентів першого курсу УДАЗТ (n= 128) та УІПА (n=45)

| № п/п | Рівень адаптаційного потенціалу, у балах           | Кількість студентів УДАЗТ (у %) | Кількість студентів УІПА (у %) |
|-------|--|---------------------------------|--------------------------------|
| 1.    | Задовільний (2,1 бала)                             | 27,35                           | 19,32                          |
| 2.    | Напружений ( 2,11—3,20 балів)                      | 72,65                           | 80,68                          |
| 3.    | Незадовільний ( 3,21—4,30 балів)                   | —                               | —                              |
| 4.    | Перенапруга та розлад адаптації (понад 4,30 бала ) | —                               | —                              |

серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ); загальноприйняті функціональні проби — визначення індексів Руф'є та Робінсона, Гарвардський степ-тест [10], визначення рівня функціонального стану (РФС) [9], визначення рівня адаптаційного потенціалу (АП) за Р.М. Баєвським [2].

Класифікацію показників рівнів адаптації проводили на підставі результатів проміжного стану між здоров'ям і хворобою. У цьому стані людина здорова, але при взаємодії з природним та соціальним довкіллям у неї рівень здоров'я погіршується. Усунення цього стану як первинна профілактика та усунення його проявів складає предмет нашого дослідження. Донозологічний стан — це стадія функціональної готовності організму студентів до розвитку певного захворювання, часткова адаптація (пограничний стан) до нових умов існування. Пограничний стан викликає стомлення або напругу регуляторних механізмів адаптації організму людини.

Для оцінки рівня адаптаційного потенціалу тобто рівня функціонування системи кровообігу студентів ми користувалися формулою розробленою Р.М.Баєвським [2]. Вибір граничних значень АП і перевірка точності оцінок проводилися шляхом порівняння результатів класифікації за АП і результатів експертних оцінок функціонального стану (віднесення людини до певної групи).

Оцінка рівня функціонування системи кровообігу за АП забезпечує системний підхід до рішення завдання кількісного вимірювання рівня здоров'я. Це визначається тим, що АП як комплексний, інтегральний показник, відображає складну структуру функціональних взаємозв'язків, що характеризують рівень функціонування серцево-судинної системи. Тому початкові вимірювальні показники, які входять до складу АП тісно пов'язані з основними параметрами гемодинаміки, такими як ударний і хвилинний об'єм кровообігу та середній динамічний тиск (СДТ).

Оцінка рівня функціонування системи кровообігу спрямована на дослідження гомеостазу в якому основними регульованими величинами є частота пульсу і хвилинний об'єм крові. Адаптивна

роль неспецифічних реакцій полягає в їх здатності підвищувати резистентність організму до інших чинників середовища.

При проведенні дослідження за стандартною методикою нами було визначено рівень адаптаційного потенціалу студентів за Р.М. Баєвським [2]. Кожному з чотирьох рівнів адаптації організму відповідає певний діапазон коливань кількості балів. У таблиці 1 наведено первинні дані адаптаційного потенціалу студентів першого курсу УДАЗТ та УІПА.

За даними таблиці 1 у донозологічному стані ми виявили в УДАЗТ 72,65%, в УІПА 80,68% студентів. Це свідчить, що студентів УІПА з напруженою адаптацією більше на 8,03 %.

Метод визначення адаптаційного потенціалу системи кровообігу цілком доступний в роботі викладачів та студентів і може бути використаний для контролю за дією фізичних навантажень, а також для оцінки і прогнозування розвитку фізичної тренуваності та підвищення оздоровчої спрямованості занять фізичною культурою для студентів, які мають низький адаптаційний потенціал.

За результатами аналізу середніх показників соматичних та антропометричних характеристик студентів першого курсу проведеного дослідження виявлено, що серед студентів академії залізничного транспорту, які навчаються на технічних спеціальностях, у трьох досліджених групах навчаються як хлопці, так і дівчата, тобто за статевим показником їх можна віднести до комбінованих груп, в той час як на економічних спеціальностях та менеджменті в групах навчаються майже самі дівчата, що відносить три досліджувані вибірки за статтю до жіночого сектору. Такий поділ за статевою ознакою ми вважаємо важливим фактором при дослідженні рівня адаптаційного потенціалу студентів при навчанні в ВНЗ, бо дівчата мають більш серйозний підхід до виконання вимог адаптації, краще слідкують за своїм побутом, харчуванням, рівнем здоров'я та фізичним станом.

Це підтверджують експериментальні дані дослідження функціональних показників та характеристик, отриманих шляхом функціональних проб

Таблиця 2

Аналіз середніх показників соматичних та антропометричних характеристик студентів першого курсу (УДАЗТ) різних спеціальностей n=128

| Група              | Зріст    | Маса      | Вік       | ЧСС       | ДД        | СД         | ЖЕЛ      |
|--------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------|
| Технічна1 (n=23)   | 174±2,07 | 64,3±2,23 | 17,7±0,12 | 79,6±2,19 | 81,0±2,63 | 131,4±3,09 | 3,0±0,13 |
| Технічна2 (n=23)   | 173±2,07 | 65,5±2,27 | 17,3±0,1  | 75,9±2,15 | 80,1±2,33 | 131,1±3,4  | 3,3±0,16 |
| Технічна3 (n=24)   | 174±1,72 | 64,9±1,93 | 17,5±0,12 | 82,5±2,74 | 80,1±2,62 | 133,1±3,82 | 3,2±0,17 |
| Економічна1 (n=14) | 168±1,77 | 55,7±2,02 | 16,9±0,17 | 84,1±3,29 | 72,2±2,16 | 120,5±4,16 | 2,5±0,20 |
| Економічна2 (n=24) | 166±1,49 | 58,2±1,84 | 17,1±0,13 | 80,8±2,03 | 75,4±1,94 | 120,8±2,73 | 2,5±0,13 |
| Економічна3 (n=20) | 168±1,71 | 58,3±2,45 | 17,1±0,15 | 86,7±2,67 | 73,7±2,06 | 116,7±3,28 | 2,5±0,13 |

та вимірів при порівнянні студентів технічних та економічних спеціальностей УДАЗТ (табл. 2).

Отримані показники свідчать про недостовірні відмінності між соматичними та антропометричними показниками як серед досліджуваних студентів трьох груп технічних спеціальностей, так і економічних ( $p < 0,05$ ). Це доводить однорідність досліджуваних вибірок студентів. Порівняння досліджуваних показників адаптаційного потенціалу між студентами різних спеціальностей свідчить, що спостерігається достовірна різниця ( $p > 0,05$ ). Ми це пояснюємо статевою ознакою, так як до складу трьох досліджуваних груп студентів економічних спеціальностей входять практично самі дівчата, а три групи студентів технічних спеціальностей є комбінованими.

Аналогічне дослідження було проведено і в двох групах студентів УПА. Ці групи студентів є комбінованими за своїм складом та не мають достовірних відмінностей між собою за соматичними та антропометричними характеристиками (табл. 3).

Адаптаційні характеристики виявляються в процесі тестування різних фізичних якостей з цільовою установкою на досягнення максимально можливого результату. Традиційно оцінка фізичних здібностей полягає у вимірюванні фізичних можливостей тобто тестуванні рухових якостей.

У процесі фізичного виховання в різних навчальних закладах при визначенні фізичних здібностей орієнтуються на встановлені та розроблені нормативи й вимоги фізичної підготовленості [11].

Таких тестів у практиці фізичного виховання студентів існує величезна кількість. Проте, всі вони передбачають реєстрацію показників, що характеризують: фізичний розвиток (довжина і маса тіла, окружність грудної клітки, кистьова динамометрія); рівень прояву основних рухових якостей (швидкості, витривалості, сили, гнучкості, спритності) і їх різновидів (швидкісна сила, стартова швидкість, силова витривалість, влучність) [4].

Процес фізичного розвитку будувався у відповідності до мети і завдань дисципліни «Фізичне виховання». Беручи до уваги особливості притаманні студентам з низьким рівнем адаптаційних можливостей, академічні заняття з фізичного виховання у ВНЗ були спрямовані на зміцнення їх здоров'я шляхом збільшення резервних потужностей гомеостазу, самостійною роботою студентів, тобто рекреацію після тривалих розумових навантажень.

Покращення рівня адаптаційного потенціалу студентів відбувалося за рахунок збільшення рухової активності студентів та комплектування засобів та методів фізичної культури під час самостійних занять. Для підвищення ефективності використовуваних засобів та методів фізичної підготовки необхідно проводити коректування інтенсивності фізичного навантаження в комплексі з самомасажем та взаємомасажем через кожні шість місяців занять.

У розробленій нами диференційованій оздоровчій технології передбачено необхідні засоби з розвитку рухових якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості й спритності.

Таблиця 3

Аналіз середніх показників соматичних та антропометричних характеристик студентів першого курсу (УПА), n=45

| Група              | Зріст      | Маса      | Вік       | ЧСС       | ДД        | СД         | ЖЕЛ      |
|--------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------|
| Група БЖД-7 (n=26) | 170,3±1,96 | 61,8±2,25 | 18,6±0,17 | 83,5±3,02 | 81,4±3,31 | 120,0±3,47 | 2,9±0,13 |
| Група БЖД-8 (n=19) | 167,2±1,37 | 57,9±2,53 | 18,8±0,26 | 91,4±3,82 | 76,8±2,99 | 118,3±3,29 | 2,5±0,14 |

Таблиця 4

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з дисципліни «Фізичне виховання» (груп загально-фізичної підготовки) Л/А

| К/н   | Стать | Бали  |       |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   |       | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Піднімання та опускання тулуба (раз. за 1хв.)     | Ч     | 53    | 47    | 40    | 34    | 28    |
|   | Ж     | 47    | 42    | 37    | 33    | 28    |
| Гнучкість в нахилі (см)                           | Ч     | 19    | 16    | 13    | 10    | 7     |
|   | Ж     | 20    | 17    | 14    | 10    | 7     |
| Швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця у см) | Ч     | 260   | 241   | 224   | 207   | 190   |
|   | Ж     | 210   | 196   | 184   | 174   | 160   |
| Спритність (човниковий біг 4Ч9 у сек.)            | Ч     | 8,8   | 9,2   | 9,7   | 10,2  | 10,7  |
|   | Ж     | 10,2  | 10,5  | 11,1  | 11,5  | 12    |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (раз.)  | Ч     | 44    | 38    | 32    | 26    | 20    |
|   | Ж     | 24    | 19    | 16    | 11    | 7     |
| Швидкість (100 м у сек.)                          | Ч     | 13,2  | 13,9  | 14,4  | 14,9  | 15,5  |
|   | Ж     | 14,8  | 15,6  | 16,1  | 17,3  | 18,2  |
| Витривалість (біг 3000 м у сек.)                  | Ч     | 12,00 | 13,05 | 14,30 | 15,40 | 16,30 |
| Витривалість (біг 2000 м. у сек)                  | Ж     | 9,40  | 10,30 | 11,20 | 12,10 | 13,00 |
| Витривалість (біг 1000 м. у сек)                  | Ч     | 3,30  | 3,40  | 3,50  | 4,00  | 4,30  |
| Витривалість (біг 500 м. у сек)                   | Ж     | 2,00  | 2,10  | 2,20  | 2,30  | 2,40  |

Під час академічних занять контрольні випробування вміщували види тестування, критерії оцінювання яких наведено у таблиці 4.

Таким чином, аналіз результатів адаптаційного потенціалу студентів 1 курсу на початок першого навчального семестру в двох вищих навчальних закладах міста Харкова дозволив запропонувати дві форми впровадження розробленої диференційованої оздоровчої технології з підвищення адаптаційного потенціалу студентів, основаної на комплексах фізичних вправ та фізичній активності, як індивідуальну та групову.

Індивідуальна форма адаптації передбачає роботу викладача з кожним студентом окремо, а групова — проведення аудиторних занять в рамках виховних годин та самостійних з групою досліджуваних. Перша форма реалізації пропонованої технології впроваджувалась серед студентів академії залізничного транспорту, а друга — студентів Української інженерно-педагогічної академії.

## Висновки

1. Застосовані нами антропометричні вимірювання, тести для визначення стану, кардіореспіраторної системи та загальноприйняті функціональні проби

є інформативними й доступними для контролю та самоконтролю студентів за станом свого здоров'я.

2. Аналіз рівня адаптаційного потенціалу студентів першого курсу УДАЗД та УІПА свідчить, що у донозологічному стані в УДАЗТ 72,65%, у УІПА 80,68% студентів. Це свідчить, що студентів УІПА з напруженою адаптацією більше на 8,03 %.

3. Єдність взаємодії кардіореспіраторних функцій забезпечує не тільки ефективна фізична діяльність, але й комплексне застосування інших форм, методів та заходів, які можуть підвищити адаптаційні можливості студентів. До яких треба віднести: різні методи самомасажу, взаємо масажу та аутогенне тренування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у використанні отриманих даних при розробці диференційованої оздоровчої технології для занять фізичним вихованням, та самостійної роботи у поза навчальний час студентів з низькими адаптаційними можливостями організму.

## Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко

- ко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры, 1988. — № 4. — С. 29.
2. *Баевский Р.М.* Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. — М.: Медицина, 1979. — 280 с.
  3. *Бондар І.Р.* Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.Р. Бондар. — Луцьк, 2000. — 19 с.
  4. *Ермаков В. А.* Дифференцированное физическое воспитание [Текст] / В.А.Ермаков. — Тула, 1996.
  5. *Зеленюк О.В.* Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О.В. Зеленюк. — Львів: Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8 НФВ «Українські технології», 2004. — Т.3. — С. 131—135.
  6. *Круцевич Т.Ю.* Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 248 с.
  7. *Магльований А.В.* Розподіл тижневого часу і розумові навантаження як фізіологічний резерв покращення успішності студентів / А.В. Магльований. Г.Д. Галайтагий, Г.Б. Сафронова, О.Б. Дуліба // Валеологія, 1997. — С.21—28.
  8. *Національна доктрина розвитку освіти.* Затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 року № 347// Освіта України. — 2002. — № 33.)
  9. *Пирогова Е.А.* Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. — К.: Здоров'я, 1986. — 152 с.
  10. *Спортивна медицина:* навч. посіб. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. — К.: Університет «Україна», 2007. — 249 с.
  11. *Сергієнко Л.П.* Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. — Миколаїв: УДМУ, 2001. — 360 с.
  12. *Шиян Б.М.* Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. — Тернопіль: Збуч, 2000. — 183 с.

Надійшла до редакції 15.07.2010 р.

**Канищева О.П.** Оценка состояния здоровья студентов первых курсов технических вузов с низкими адаптационными возможностями.

Определены методы исследования контроля и самоконтроля за морфофункциональным состоянием организма студентов технических вузов с низким уровнем адаптационного потенциала. Рассмотрены результаты исследования и проведен анализ средних показателей соматических и антропометрических характеристик. Сформулированы выводы и даны рекомендации по повышению их адаптации.

**Ключевые слова:** адаптационные возможности, донозологическое состояние, двигательная активность, дифференцированная оздоровительная технология.

**Kanishcheva O.** Estimation of the state of health of students of the first courses of technical academy with low adaptation possibilities.

The methods of research of control and self-control are certain after the physiological state of organism of students of technical academies with the low level of adaptation potential. Considered results are considered and the analysis of middle indexes of somatic and anthropometric descriptions is conducted. Conclusions and given of recommendation are formulated on the increase of their adaptation.

**Keywords:** adaptation possibilities, diagnostics, motive activity, differentiated health technology.

### Нова книжка

**Сергієнко Л.П.**

**С32** Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОБС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.



## ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

### ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ УКРАЇНИ

**Драгнев Ю. В.**

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті подається порівняльний аналіз провідних понять „професійний розвиток”, „професійне становлення” дослідження проблеми професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору України. Акцентується увагу на тому, що будь-яка наука має понятійний і категоріальний апарати. Обґрунтовується, що поняття грають важливу роль як в науці, так і в повсякденній практиці.

Ключові слова: поняття, аналіз поняття, „професійний розвиток”, „професійне становлення”.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Виявлення чинників професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури повинно сприяти зростанню ефективності процесу професійного становлення в умовах інформатизації професійної освіти, з метою підвищення рівня фахової підготовки молодих фахівців, а також успішності професійного зростання в майбутній професійній діяльності.

М. Косцова, А. Грішина зазначають, що проблеми, пов'язані з професійним розвитком людини, постійно знаходяться в центрі уваги психологів. В даний час у зв'язку з глибокими і швидко протікаючими соціально-економічними змінами, що відбуваються в нашій країні, демократизацією і гуманізацією суспільства, питання, пов'язані з професійним самовизначенням особистості, її самореалізацією в професійній діяльності придбали особливу актуальність [7]. Слід зауважити, що проблеми, пов'язані з професійним розвитком майбутнього вчителя фізичної культури, знаходяться в полі зору професійної педагогіки, професійної освіти та теорії і методики фізичного виховання, але для більш глибокого вивчення даної проблеми необхідно звертатися і до інших наук: філософії, соціології, культурології, психології, акмеології тощо. Тому, для того, щоб визначити особливості понятійного апарату дослідження проблеми професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору необхідно торкнутися суті самого поняття.

Виходячи з того, що будь-яка наука (філософія, педагогіка, психологія тощо) має свій специфічний

понятійний апарат, то наукові поняття характеризують певні ознаки явищ, притаманні конкретній науковій сфері. В. Маркін вказує на те, що поняття — це думка, яка виділяє з деякої наочної області і збирає в клас (узагальнює) об'єкти за допомогою вказівки на їх загальну і відмітну ознаку [8].

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Стаття виконана в руслі досліджуваної в Інституті фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка теми «Теорія і методика застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і основ здоров'я в умовах неперервної освіти» (Державний реєстраційний номер 0110U000756).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор.** Розгляду професійному розвитку та професійному становленню присвячені праці таких вчених (В. Бондарева, Н. Воляннюк, А. Грішина, О. Даутова, М. Косцова, Л. Мітіна, С. Христофоров, В. Янушевский та ін.) [1; 3; 4; 9; 14]. Розгляду професійного становлення присвячені праці таких вчених (Т. Зеер, Н. Корепанова, І. Хакімзянова, О. Щербакова, О. Щотка та ін.) [5; 6; 13].

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета даної статті полягає в тому, щоб подати порівняльний аналіз провідних понять «професійний розвиток», «професійне становлення» дослідження проблеми професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору України.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Перед тим, як перейти до аналізу провід-

них понять «професійний розвиток», «професійне становлення» дослідження проблеми професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору України, представимо визначення слову «поняття».

У Великій Радянській енциклопедії вказується, що розрізняють поняття в широкому сенсі і наукові поняття. Перші формально виділяють загальні (схожі) ознаки предметів і явищ і закріплюють їх в словах. Наукові поняття відображають істотні і необхідні ознаки, а слова і знаки (формули), що їх виражають, є науковими термінами. У понятті виділяють його зміст і об'єм. Сукупність узагальнених, відображених, в понятті предметів називається об'ємом поняття, а сукупність істотних ознак, за якими узагальнюються і виділяються предмети в поняття, — його змістом. Так, наприклад, змістом поняття «паралелограм» є геометрична фігура, плоска, замкнута, обмежена чотирма прямими, має взаємно паралельні боки, а об'ємом — безліч всіх можливих паралелограмів. Розвиток поняття припускає зміну його об'єму і змісту [1].

В. Маркін розуміє поняття (разом із судженням і науковою теорією), і говорить, що воно одне з основних форм віддзеркалення миру на раціональному, логічному ступені пізнання. Поняттями є ідеальна суть, продукти розумової діяльності людини, їх функція полягає в уявному об'єднанні різнорідних об'єктів в єдиний клас і реалізується за рахунок виділення ознаки, властивій кожному з узагальнюваних в понятті об'єктів і не властивого ніякому іншому об'єкту початкової наочної області, яка називається універсумом або родом поняття. Продовжуючи свою думку вчений доводить, що в сучасній теорії поняття розрізняють фактичні і логічні його змістом і об'ємом. Фактичний зміст поняття — та інформація, яку має вираз з урахуванням значень вхідних в його склад нелогічних термінів. Логічний зміст даного поняття — це інформація без урахування значень вхідних в нього дескриптивних термінів, тобто інформація, яку містить логічна форма виразу  $A(\alpha)$ . Під фактичним об'ємом розуміють ту частину універсуму, що складається з певних об'єктів, яка виділяється фактичним змістом поняття, тобто конкретною ознакою, якою володіють узагальнювані об'єкти [8]. У нашому випадку ми скористаємося теоретичним доробком В. Маркіна, та будемо розглядати логічний зміст з фактичним об'ємом понять «професійний розвиток» та «професійне становлення».

Також слід наголосити, що «поняття» — відображена в мисленні єдність істотних властивостей, зв'язків і відносин предметів або явищ; думка або система думок, що виділяє і узагальнювальна предмети деякого класу по певних загальних і в сукупності специфічних для них ознаках.... Поняття не

тільки виділяє загальне, але і розчленовує предмети, їх властивості і відносини, класифікуючи останні відповідно до їх відмінностей [10].

Отже, після теоретичного підґрунтя визначення слова «поняття» перейдемо до аналізу провідних понять «професійний розвиток», «професійне становлення» дослідження проблеми професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору України. Розпочнемо з поняття «професійний розвиток».

В. Янушевський розглядає професійний розвиток майбутнього фахівця як формування, становлення, інтеграцію і реалізацію в учбовому процесі професійно значущих особових якостей і здібностей, а також засвоєння професійних знань, умінь, навиків і освоєння ним технологій професійної діяльності [13]. Професійний розвиток — це процес, в результаті якого людині вдається зберегти якість і рівень своїх професійних навичок і умінь протягом всього свого життя. Іншими словами, недостатньо стати професіоналом один раз. Щоб залишатися професіоналом, необхідний постійний професійний розвиток особистості [10]. Ми вважаємо, що професійний розвиток вимагає від майбутнього вчителя фізичної культури усвідомленого навчання у ВНЗ, яке повинно відрізняється специфічною діяльністю у напрямку підвищення рівня комп'ютерної грамотності та придбання високого рівня інформаційної культури.

Н. Корепанова, І. Хакімзянова, О. Щербакова вказують на те, що професійно-особистісне становлення і розвиток педагога проходить ряд етапів: самооцінка (об'єктивна); визначення цілей, планування результатів; програма дій відповідно до цілей; поетапне підведення підсумків самовдосконалення і самоаналіз; подальше планування [6]. О. Даутова, С. Христофоров [4] у своєму дослідженні розглядають поняття Л. Мігіної, яка під професійним розвитком розуміється зростання, становлення, інтеграція і реалізація в педагогічній праці професійно значущих особових якостей і здібностей, професійних знань і умінь, активне якісне перетворення людиною свого внутрішнього світу, що приводить до принципово нового його ладу і способу життєдіяльності і вказують на тих, що професійний саморозвиток динамічний і безперервний процес самопроекування особистості [9]. В. Бондарева вказує, що метою технології особистісно-професійного розвитку педагога — є розвиток «сутнісних сил» особистості, становлення його творчої активності і самостійності, прояв прагнення до самовдосконалення і саморозвитку, шляхом залучення до художньо-мистецької діяльності, рефлексії і до пошуку сенсу своєї діяльності [2].

Отже, поняття «професійний розвиток» у сукупності вищеперелічених визначень характери-

зується визначеним процесом, в якому відбувається постійне вдосконалення та самовдосконалення особистості під впливом поставленої мети у професійній діяльності. Виходячи з того, що ми досліджуємо проблему професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору України, такий розвиток (професійний) повинен мати, по-перше, — специфічну спрямованість майбутньої професійної діяльності з використанням комп'ютера, характеризуватися використанням інформаційних технологій у процесі фахової підготовки, визначати зміст освітньо-кваліфікаційної характеристики та освітньо-професійної програми з урахуванням інформатизації системи вищої освіти взагалі, та професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури зокрема; по-друге, — професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору повинен мати одну з головних складових, а саме прагнення до самовдосконалення і саморозвитку в навчальному процесі та поза його межами, вмщувати акмеологічні технології, генерувати нові підходи та методи щодо оптимізації навчального процесу в умовах інформатизації та комп'ютеризації освіти.

Після теоретичного обґрунтування визначення терміну «професійний розвиток» дослідження проблеми професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору України перейдемо до розгляду поняття «професійний становлення». Провідний фахівець у галузі психології Т. Зеєр трактує поняття «професійне становлення» як формування особистості, адекватне вимогам професійної діяльності [5, с. 51]. Професійне становлення — це тривалий, багаторічний, практично нескінченний процес, який припускає можливість безмежного розвитку людини. Даний процес пов'язаний з різними цілями і має різний зміст на різних вікових етапах. В дослідженні В. Слободчикова процес становлення розглядається як складова процесу розвитку. Учений відзначає, що категорія «розвиток» одночасно утримує в собі як мінімум три процеси: становлення, формування, перетворення. Становлення — це «перехід від одного певного стану до іншого — більш високого рівня; єдність вже здійсненого і потенційно можливого» [12]. Н. Волянчук, спираючись на теоретичний доробок О. Щотки, який розглядає професійне становлення як динамічний багаторівневий процес, який займає значний період життєвого шляху і не зводиться до професійного навчання. Перехід до кожної подальшої стадії закладається на попередній і супроводжується виникненням у суб'єкта ряду суперечностей і нормативних криз [12], вказує на те, що професійний розвиток особистості, її операціональних і

психологічних якостей і структур, відбувається нерівномірно і гетерохронно [3].

Отже, поняття «професійне становлення» характеризується як складова процесу професійного розвитку. Ми погоджуємося з тим, що «розвиток» утримує в собі такі процеси, як «становлення», «формування», «перетворення», і виходячи з цього професійне становлення, у нашому випадку, являє собою одну із складових професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору України.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого їх розвитку. Проведений порівняльний аналіз провідних понять «професійний розвиток», «професійне становлення» дослідження проблеми професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору України дозволив виявити основні ознаки цих понять, а саме їх логічний зміст та фактичний об'єм. У підсумку порівняльного аналізу, розкривши відмінні риси провідних понять «професійний розвиток», «професійне становлення» дослідження проблеми професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору України треба відмітити, що ці поняття майже тотожні, мають і спільні риси, а саме: є процесами, мають певне зростання, динаміку, спрямованість, специфічний зміст на вікових етапах тощо. Але поняття «професійний розвиток» ширше і вмщує в себе поняття «професійне становлення». Тому у процесі професійного розвитку можуть відбуватися різні професійні становлення як необхідний перехід від одного стану до іншого.

У перспективі планується здійснити порівняльний аналіз таких понять як «освітній простір», «інформаційний простір», «інформаційно-освітній простір».

#### Список літератури

1. *Большая советская энциклопедия. Понятие.* — Режим доступу : <http://gatchina3000.ru/great-soviet-encyclopedia/bse/091/470.htm>
2. *Бондарева В. В. Личностное и профессиональное развитие педагога средствами изобразительного творчества.* — Режим доступу : <http://journal.sakhgu.ru/work.php?id=23>
3. *Волянчук Н. Ю. Профессиональное развитие субъекта деятельности.* — Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2003n2/p37-47.htm>
4. *Даутова О. Б., Христофоров С. В. Самообразование учителя как условие его личностного и профессионального развития.* — Режим доступу : [http://anthropology.ru/ru/texts/dautova/educinnov\\_39.html](http://anthropology.ru/ru/texts/dautova/educinnov_39.html)
5. *Зеєр Т. В. Профессиональное становление личности инженера-педагога.* — Урал, 1988. — 89 с.

6. Корепанова Н. В., Хакимзянова И. М., Щербак-ова О. И. Профессионально-личностное становление и развитие педагога. — Режим доступа : [http://www.portalus.ru/modules/shkola/rus\\_readme.php?subaction=showfull&id=1192709739&archive=1196815207&start\\_from=&ucat=&](http://www.portalus.ru/modules/shkola/rus_readme.php?subaction=showfull&id=1192709739&archive=1196815207&start_from=&ucat=&)
7. Косцова М. В., Гришина А. В. Профессиональное и личностное самоопределение. — Режим доступа : <http://sevntu.com.ua/jspsui/bitstream/123456789/172/1/pedag.90.2008.142-150.pdf>
8. Маркин В. И. Научное содержание общего курса логики для студентов философского факультета. Тема „Понятие”. — Режим доступа : <http://logic.philos.msu.ru/texts/concept/concept.html>
9. Митина Л. М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. 1997. — № 4. — С. 45 — 48.
10. Понятие. — Режим доступа : <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
11. Профессиональное развитие: план, программа. Этапы профессионального развития персонала, личности. — Режим доступа : <http://chelpo.ru/get-professional/professional-development>
12. Теоретические предпосылки профессионального становления педагога. — Режим доступа : <http://conspets.ru/content/view/211/12/>
13. Щотка О. П. Концептуальні засади дослідження професійного становлення фахівця з управління // Теоретико-методологічні проблеми совершенствования психологической подготовки менеджеров : Сборник научных трудов . — Приложение № 3 к научному журналу «Персонал» №1 (55), Киев. — 2000. — С. 63 — 65.
14. Янушевский В. Н. Моделирование профессионального развития будущих преподавателей филологических дисциплин. — Режим доступа : [http://intellect-invest.org.ua/pedagog\\_editions\\_e-magazine\\_pedagogical\\_science\\_arhiv\\_pn\\_n4\\_2009\\_st\\_17/](http://intellect-invest.org.ua/pedagog_editions_e-magazine_pedagogical_science_arhiv_pn_n4_2009_st_17/)

Надійшла до редакції 17.07.2010 р.

**Драгнев Ю. В.** Проблемы профессионального развития будущего учителя физической культуры в условиях информационно-образовательного пространства Украины.

В статье подается сравнительный анализ ведущих понятий «профессиональное развитие», «профессиональное становление» исследования проблемы профессионального развития будущего учителя физической культуры в условиях информационно образовательного пространства Украины. Акцентируется внимание на том, что любая наука имеет понятийный и категориальный аппараты. Обосновывается, что понятия играют важную роль как в науке, так и в повседневной практике.

**Ключевые слова:** понятие, анализ понятия, «профессиональное развитие», «профессиональное становление».

**Dragnev Y. V.** The problem of professional development of future teacher of physical culture in the conditions of informatively-educational space of Ukraine.

In clause the comparative analysis of conducting concepts moves «professional development», «professional becoming» of research of problem of professional development of future teacher of physical culture, is given in the conditions of informative educational space of Ukraine. Attention is accented on that any science has concept and category vehicles. Grounded, that concepts play an important role both in science and in everyday practice.

**Keywords:** concept, analysis of concept, «professional development», «professional becoming».