



# ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **10 (72)/2010**

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2000 році

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 25.10.2010.  
Формат 60×84 1/4. Папір офсетний. Гарнітура  
Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,989.  
Обл.-вид. арк. 7,25. Вид. № 10-2010.  
Зам. № 225. 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, 22-Б

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

## Зміст

### ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ ..... 3

**Корягин В.М.** Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов ..... 3

**Ткаченко В.Б.** Залежність спортивних результатів від сукупного впливу показників спеціальної фізичної підготовленості юних біатлоністів..... 8

### ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ..... 12

**Гринченко І.Б., Казьмерчук А.П., Воляченко А.І.** Оцінка рівня розвитку точності у волейболістів масових розрядів ..... 12

### ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА ..... 15

**Ажиппо О.Ю.** Пізнавальна самостійність, як основа функціонування індивідуалізованої системи навчання студентів ..... 15

### «ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ ..... 19

**Худолій О.М.** Інформаційне забезпечення науково-дослідної роботи..... 19

**Дорофєєва Т.І., Коверя В.М., Лисенко В.В.** Вплив соціально-демографічних факторів на якість учбової праці студентів ..... 36

**Кравчук Т.М.** Методика виховання рухово-пластичної виразності у студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики ..... 40

**Павленко І.О. Криводуд Т.Є. Прийменко Л.І.** Фізичне виховання як провідний засіб зміцнення здоров'я майбутніх педагогів ..... 44

### НАША ДОВІДКА..... 49

**Інформаційне повідомлення** про шосту електронну Всеукраїнську наукову конференцію (21—22 квітня 2011 року) «Актуальні проблеми фізкультурної освіти» ..... 50

**Інформаційне повідомлення** про VII Всеукраїнську наукову конференцію (24 листопада 2011 року) «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту» ..... 51



## Contents

|                                                                                                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BASES OF YOUTH SPORT .....</b>                                                                                                                                     | <b>3</b>  |
| <i>Koryahin V.</i> Theoretical-methodical bases of the system of preparation of young basketball-players .....                                                        | 3         |
| <i>Tkachenko V.B.</i> Dependence of sporting results from the combined influencing of indexes of the special physical preparedness of young biathlonists .....        | 8         |
| <b>BASES OF THE SPORTING TRAINING.....</b>                                                                                                                            | <b>12</b> |
| <i>Grinchenco I.B., Cazmerchouc A.P., Volyachenco A.I.</i> Estimation of level of development of exactness at the volley-ballers of mass digits .....                 | 12        |
| <b>ATHLETIC EDUCATION.....</b>                                                                                                                                        | <b>15</b> |
| <i>Aghypko A.Y.</i> Cognitive independence, as a basis of functioning of the individualized departmental teaching of students. ....                                   | 15        |
| <b>«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE .....</b>                                                                                                                         | <b>19</b> |
| <i>Khudolii O.N.</i> Informative providing of research work .....                                                                                                     | 19        |
| <i>Dorofeeva T.I., Koverya V.M., Lisenko V.V.</i> Influence of social-demographic factors on quality of educational labour of students.....                           | 36        |
| <i>Kravchuk T.N.</i> Technique education of impellent-plastic expressiveness at students of faculty of physical training who specialise on art gymnastics.....        | 40        |
| <i>Pavlenco I.O. Crivodoud T.E. Priymenco L.I.</i> Physical education as a leading tool of strengthening of health of future teachers.....                            | 44        |
| <b>OUR HELP .....</b>                                                                                                                                                 | <b>49</b> |
| <i>Information message</i> about the sixth electronic Allukrainian scientific conference (on April, 21—22, in 2011) the «Actual problems of athletic education» ..... | 50        |
| <i>Information message</i> about the VII Allukrainian scientific conference (on November, 24, in 2011) the «Actual problems of physical education and sport» .....    | 51        |

# ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

**Корягин В.М.**

Национальный университет «Львовская политехника»

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследований уровня физической и технической подготовленности юных баскетболистов.

**Ключевые слова:** баскетбол, техническая, физическая подготовка

**Постановка проблемы.** Анализ последних исследований и публикаций. Для роста спортивного мастерства баскетболистов большое значение имеет физическая подготовка и техническая оснащенность [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9].

**Задачей исследования** явилось исследование уровня физической и технической подготовленности юных баскетболистов 11—19 лет.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета «Львовская политехника».

**Методика.** Для проведения исследований использовались такие тесты: передвижение в защитной стойке, передача мяча в стену двумя руками от груди и одной от плеча в течении 30 с на расстояние 2 м. От стены, штрафные броски, броски в прыжке, комплексное упражнение в беге, передаче, ловле, ведении и броске мяча в корзину, бег на 20 м, прыжок в длину с места, высота выпрыгивания толчком двух ног, бег 3×4 с по баскетбольной площадке через 1 мин отдыха, оценка физического развития баскетболистов (рост, вес, динамометрия, спирометрия) по общепринятой методике. Все тесты отвечают основным критериям теории тестов. Подробное описание тестов можно найти в трудах Корягина В.М. [7, 8, 9].

### Результаты и обсуждение.

Результаты исследований технической и физической подготовленности баскетболистов разного возраста и квалификации представлены в таблице 1.

Исследования ростовых показателей юных баскетболистов Украины показали, что они находятся в целом на уровне, который ниже, чем рекомендуется учебными программами». Ближе к хорошему уровню у исследуемых юных баскетболистов можно отнести в первую очередь рост в возрасте 12 и 13 лет, а в возрасте 15—17 лет уровень среднего роста ниже среднего и составляет: 15 лет — 181,9; 16 лет — 187,6; 17 лет — 190,6 см. К оптимальным можно отнести показатели роста у юношей 18—19 лет (196,4 и 199 см. соответс-

твенно). Это объясняется тем, что в обследованиях в группах 18-19 лет принимали участие баскетболисты сборной команды Украины, а в остальных возрастах брались показатели юных баскетболистов всех регионов Украины. Всё это позволяет сделать вывод о том, что в плане роста селекционная работа должна быть поставлена на более высокий уровень.

Весьма важным показателем является рост стоя на носках с вытянутой рукой вверх. Такие исследования проведены в баскетболе впервые. Их важность заключается в том, что они позволяют учитывать такой фактор, как длина руки и стопы. Из таблицы 1. видно, что у юных баскетболистов с возрастом этот показатель увеличивается с 189,1 см. до 267,1 см. у юных баскетболистов 19 лет и до 269,2 см. у баскетболистов ЗМС и МСМК. Динамика этого показателя и показателя роста представлены на рис.1. Из него хорошо видно, что к 17—18 годам баскетболисты в целом достигают предельных значений этих показателей. Динамика этих показателей до 17—18 лет имеет линейную зависимость.

Результаты в тестах, которые характеризуют скоростно-силовую подготовленность спортсменов, показывают, что в целом юные баскетболисты Украины имеют низкие показатели в высоте выпрыгивания. Относительная высота выпрыгивания у баскетболистов составляет: 11 лет — 32,17; 12 лет — 36,8; 13 лет — 42; 14 лет — 43,1; 15 лет — 46,9; 16 лет — 48,4; 17 лет — 49,9; 18 лет — 54; 19 лет — 55 см. Даже баскетболисты высокой квалификации имеют, по сравнению с другими видами спорта, особенно волейболистами, низкие показатели относительной высоты выпрыгивания — 53,2 см. Естественно, это отражается и на абсолютной высоте выпрыгивания. В принципе высота прыжка у баскетболистов стабилизируется к 18 годам (рис.2.). Аналогичная картина наблюдается в показателях бега на 6 и 20 м, прыжка толчком двух ног с места.

Особое внимание следует обратить на уровень развития скоростной выносливости. Как показали

Таблиця 1

Результаты исследований физической и технической подготовленности баскетболистов различного возраста\*

| № п/п | Показатели                                         | Возраст, лет | 11<br>(n=105)        | 12<br>(n=101)       | 13<br>(n=115)       | 14<br>(n=101)        | 15<br>(n=102)       |
|-------|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| 1.    | Рост, см                                           |              | 158+2.09<br>5.50     | 161+2.23<br>6.15    | 172.7+2.93<br>6.21  | 177.4+2.15<br>6.11   | 181.9+2.11<br>5.98  |
| 2.    | Рост с вытянутой рукой<br>вверх стоя на носках, см |              | 189.1+2.15<br>5.48   | 202+2.45<br>5.95    | 214.7+2.51<br>6.20  | 225.6+2.4<br>6.05    | 230.1+9.02<br>5.97  |
| 3.    | Бег 6 м., с                                        |              | 1.71+0.04<br>0.072   | 1.67+0.039<br>0.069 | 1.61+0.04<br>0.081  | 1.53+0.037<br>0.071  | 1.48+0.04<br>0.08   |
| 4.    | Бег 20 м., с                                       |              | 4.05+0.064<br>0.107  | 3.99+0.07<br>0.11   | 3.85+0.08<br>0.111  | 3.42+0.061<br>0.109  | 3.44+0.09<br>0.12   |
| 5.    | Высота выпрыгивания,<br>абсолютная, см             |              | 221+3.01<br>9.15     | 242.6+3.05<br>8.97  | 258+3.01<br>9.15    | 273.3+3.15<br>9.01   | 277+3.05<br>8.75    |
| 6.    | Высота выпрыгивания,<br>относительная, см          |              | 32.17+2.17<br>5.36   | 36.8+2.15<br>5.33   | 42.0+2.54<br>5.64   | 43.1+2.16<br>5.31    | 46.9+2.34<br>5.45   |
| 7.    | Прыжок в длину<br>с места, см                      |              | 175+2.95<br>8.75     | 182.9+3.05<br>9.01  | 198.1+3.15<br>9.4   | 227.7+3.11<br>9.05   | 232+3.24<br>9.45    |
| 8.    | Бег по площадке<br>3×40 сек., м                    |              | 458.8+8.35<br>17.21  | 467.1+8.5<br>17.1   | 489.8+8.1<br>17.15  | 501+9.05<br>19.11    | 515+7.01<br>16.15   |
| 9.    | Передвижение в защитной<br>стойке 100 м., с        |              | 41.9+1.85<br>1.97    | 38.1+1.65<br>1.95   | 36.6+1.61<br>2.85   | 34.24+1.58<br>1.97   | 35.93+1.61<br>2.01  |
| 10.   | Комплексное упражнение<br>2×26 м., с               |              | 26.02+0.597<br>0.731 | 22.03+0.61<br>0.820 | 19.82+0.59<br>0.791 | 18.01+0.615<br>0.831 | 17.2+0.601<br>0.822 |
| 11.   | Штрафные броски из 30,<br>количество попаданий     |              | 7.42+1.1<br>3.01     | 10.1+1.05<br>2.97   | 14.55+1.03<br>2.94  | 15.4+1.01<br>2.85    | 16.1+0.951<br>2.11  |
| 12.   | Броски с точек из 40,<br>количество попаданий      |              | 5.5+1.45<br>3.82     | 8.6+1.4<br>3.51     | 14.0+1.35<br>3.45   | 15.1+1.30<br>3.52    | 16.2+1.31<br>3.51   |
| 13.   | Передача мяча в стену,<br>кол-во раз :             |              |                      |                     |                     |                      |                     |
|       | — «сильной» рукой                                  |              | 18.5+1.06<br>3.15    | 19.4+1.05<br>3.01   | 22.9+1.01<br>2.91   | 25.8+0.98<br>2.6     | 27.9+0.97<br>2.51   |
|       | — «слабой» рукой                                   |              | 11.2+1.11<br>3.19    | 14.3+1.01<br>2.97   | 17.1+0.99<br>2.95   | 20.1+0.991<br>2.71   | 22.1+0.92<br>2.49   |
|       | — двумя руками от груди                            |              | 16.2+1.1<br>3.1      | 18.08+1.05<br>3.07  | 21.1+0.85<br>2.41   | 24.1+0.91<br>2.69    | 26.4+0.915<br>2.61  |

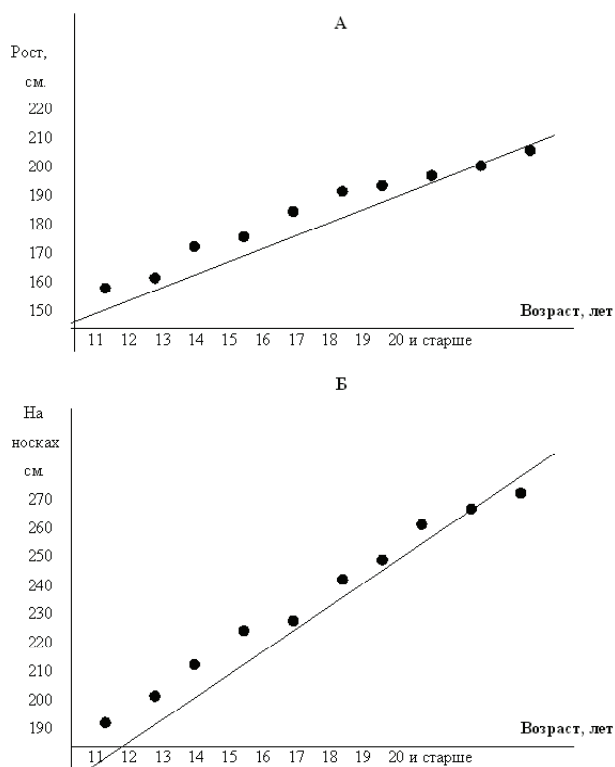
Продолжение таблицы 1

| № п/п | Показатели                                         | Возраст, лет | 16<br>(n=101)       | 17<br>(n=109)       | 18 (сбор-<br>ная<br>Украины<br>n=16) | 19 (сборная<br>Украины<br>(n=17) | 20 и стар-<br>ше<br>(МСМК и<br>ЗМС,<br>n=74) |
|-------|----------------------------------------------------|--------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|
| 1.    | Рост, см                                           |              | 187.6+2.13<br>6.03  | 190.6+2.15<br>6.08  | 196.4+2.2<br>6.44                    | 199+2.01<br>6.44                 | 202.1+2.11<br>6.05                           |
| 2.    | Рост с вытянутой рукой<br>вверх стоя на носках, см |              | 246+2.51<br>6.13    | 253.4+2.78<br>6.54  | 265.2+2.5<br>6.6                     | 267.1+1.44<br>6.31               | 269.2+3.1<br>6.09                            |
| 3.    | Бег 6 м, с                                         |              | 1.43+0.034<br>0.068 | 1.36+0.031<br>0.065 | 1.01+0.05<br>0.071                   | 1.02+0.04<br>0.07                | 1.26+0.035<br>0.069                          |
| 4.    | Бег 20 м, с                                        |              | 3.37+0.08<br>0.111  | 3.29+0.07<br>0.11   | 2.99+0.09<br>0.12                    | 2.97+0.09<br>0.11                | 3.15+0.052<br>0.106                          |
| 5.    | Высота выпрыгивания,<br>абсолютная, см             |              | 295+3.01<br>8.61    | 302+3.15<br>8.95    | 318+3.14<br>6.96                     | 319+3.47<br>9.01                 | 322.2+3.46<br>7.04                           |

Продолжение таблицы 1

|     |                                             |                     |                     |                      |                    |                      |
|-----|---------------------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| 6.  | Высота выпрыгивания, относительная, см      | 48.4+2.11<br>5.01   | 49.9+2.31<br>5.21   | 54.0+2.15<br>5.35    | 55+2.4<br>5.4      | 53.2+2.32<br>5.39    |
| 7.  | Прыжок в длину с места, см                  | 243.2+3.12<br>9.01  | 245+3.14<br>9.07    | 254+3.05<br>10.0     | 256+2.95<br>9.0    | -                    |
| 8.  | Бег по площадке 3×40 с, м                   | 525+7.95<br>18.1    | 531.1+8.15<br>19.5  | 596+7.15<br>15       | 609+7.35<br>16.0   | 575.6+9.16<br>17.86  |
| 9.  | Передвижение в защитной стойке 100 м., с    | 33.1+1.65<br>1.95   | 32.9+1.7<br>1.91    | 30.8+1.8<br>1.95     | 30.5+1.6<br>1.9    | 30.86+1.52<br>1.82   |
| 10. | Комплексное упражнение 2×26 м, с            | 16.1+0.596<br>0.801 | 15.14+0.58<br>0.812 | 14.42+0.571<br>0.751 | 14.4+0.56<br>0.721 | 14.35+0.596<br>0.728 |
| 11. | Штрафные броски из 30, количество попаданий | 17.4+0.98<br>2.15   | 20.1+0.85<br>2.01   | 24.9+0.94<br>1.99    | 25.5+0.95<br>2.01  | 25.2+0.998<br>2.08   |
| 12. | Броски с точек из 40, количество попаданий  | 17.2+1.28<br>3.37   | 18.1+1.21<br>3.35   | 23.2+1.19<br>3.31    | 24.0+1.13<br>3.21  | 27.65+1.47<br>3.44   |
| 13. | Передача мяча в стену, Кол-во раз :         |                     |                     |                      |                    |                      |
|     | — «сильной» рукой                           | 29.1+0.87<br>2.32   | 32.2+0.92<br>2.41   | 37.8+0.81<br>2.17    | 38.1+0.75<br>2.15  | 38.76+0.96<br>2.47   |
|     | — «слабой» рукой                            | 25.5+0.91<br>2.75   | 29.1+0.815<br>2.33  | 34.2+0.711<br>2.11   | 35+0.611<br>1.95   | 35.3+0.526<br>2.3    |
|     | — двумя руками от груди                     | 27.2+0.85<br>2.61   | 31.01+0.71<br>2.15  | 36.9+0.69<br>2.01    | 37.2+0.69<br>1.99  | 37.7+0.699<br>1.95   |

\* — цифры, приведённые в таблице 3.4. и последующих означают : средняя + ошибка средней и стандартные отклонения от средней



**Рис. 1.** Динамика показателей роста (А) и роста стоя на носках с вытянутой рукой вверх (Б)

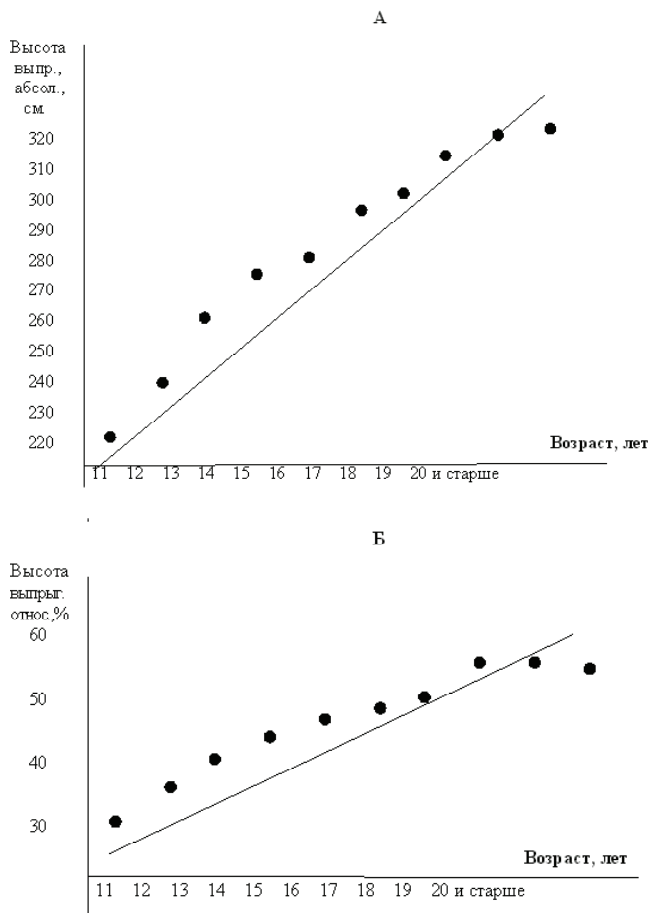
результаты исследований, уровень развития скоростной выносливости постепенно увеличивается от возраста к возрасту до 17 лет. В элитной группе, т.е. в сборной команде Украины 18 и 19 лет он значительно выше. Это наглядно видно из рис. 3. Это свидетельствует о том, что в возрастах 11—17 лет следует искать возможности для повышения эффективности тренировочного процесса в плане развития скоростной выносливости.

Исследования уровня технической подготовки юных баскетболистов показали, что они имеют невысокий темп прироста от возраста к возрасту в отдельных показателях. Так, в передвижениях в защитной стойке процент прироста в 17 лет по отношению к 11 годам составил 21,5. В других показателях он более высок, но в целом юные баскетболисты имеют невысокие показатели в тестах, которые характеризует уровень развития техники. Так, процент попадания штрафных бросков у юных баскетболистов составил: 11 лет — 24,7; 12 лет — 31,9; 13 лет — 35,1; 14 лет — 50,3; 15 лет — 53,6; 16 лет — 58; 17 лет — 67%.

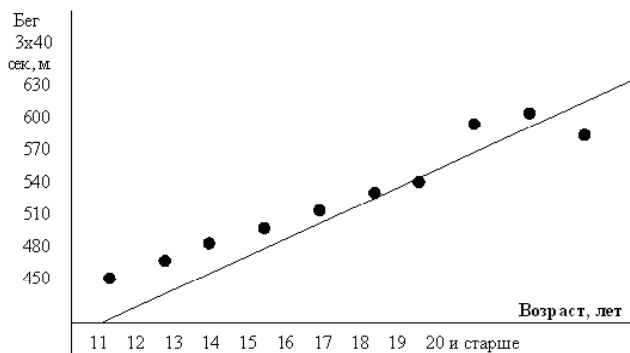
## Выводы

1. Проведённые исследования технической и физической подготовленности юных баскетболис-





**Рис. 2.** Динамика показателей абсолютной (А) и относительной (Б) высоты выпрыгивания у баскетболистов



**Рис. 3.** Динамика показателя скоростной выносливости у баскетболистов

тов Украины 11—19 лет показали, что они находятся в целом на более низком уровне, чем рекомендуются программам. К оптимальным можно отнести, в первую очередь, показатели «элитной» группы юношей 18—19 лет (сборная команда Украины).

Довольно низки показатели, которые характеризуют рост спортсменов, что свидетельствует о недостаточной селекционной работе. Низки по-

казатели у юных баскетболистов в относительной высоте выпрыгивания, а также некоторые другие скоростно-силовые показатели.

Уровень развития скоростной выносливости у юных баскетболистов 11—17 лет свидетельствует о том, что следует, с учётом задач по технической подготовке, искать возможности для повышения эффективности тренировочного процесса в плане развития скоростной выносливости.

2. Исследования уровня технической подготовленности показали, что он в целом невысок, в ряде показателей имеет слабые темпы прироста от возраста к возрасту. Юные баскетболисты слабо владеют передачей мяча одной рукой от плеча, особенно левой. Это снижает возможности юных баскетболистов овладеть скрытыми передачами и целым рядом других передач.

3. Отсутствие должного внимания к возрастным особенностям юных баскетболистов, распределению объёмов времени подготовки, а особенно на техническую подготовку, усугубляется ещё и тем, что в ДЮСШ формируются сборные команды из 12—14 летних баскетболистов, в связи с чем начинается ранняя специализация, ориентированная на формирование игроков определённого амплуа и «натаскивание» их для участия в соревнованиях. Последовательности и полной ёмкости в освоении приёмов техники, формирования в ней оригинальности нет.

4. Результаты исследований показали, что у юных баскетболистов, особенно 14—15 лет невелик арсенал приёмов техники, в то время как они в этом возрасте должны освоить максимально возможное количество приёмов техники игры. В связи с этим необходимо, на наш взгляд, пересмотреть подходы к оценке эффективности работы тренеров. Одним из основных критериев оценки эффективности их работы должна стать степень соответствия юных баскетболистов модельным характеристикам, среди которых ведущее место должен занимать широкий арсенал технической подготовленности. Количество же тестов, используемых для оценки уровня технической, а также и физической подготовленности, должно охватывать более широкий круг.

5. Это, наряду с введением нормативных показателей в полном объёме по физической и технической подготовленности, рациональным распределением времени на все виды подготовки по годам обучения и совершенствованием системы соревнований позволит в значительной степени поднять уровень работы с юными баскетболистами в плане их многолетней подготовки.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем совершенствования системы подготовки юных баскетболистов.

### Список литературы

1. Григорьев Г.Н. Дисс. Л., 1976.
2. Барков В.А. Дисс. М., 1979.
3. Воронова В.М. Дисс. К., 1979.
4. Одобецкий В.Ф. Дисс. К., 1979.
5. Давтян Е.Л. Дисс., Л., 1983.
6. Гомельский Е.Я. Дисс. М., 1997.
7. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. К., Здоров'я, 1976.
8. Корягин В.М. Баскетбол. К., Вища шк., 1989. — С. 149-168.
9. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Львов, Край, 1998

Поступила в редакцию 28.09.2010 г.

**Корягин В.М.** Теоретико-методичні основи системи підготовки юних баскетболістів.

В роботі представлені результати досліджень рівня фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів.

**Ключові слова:** баскетбол, технічна, фізична підготовка.

**Koryahin V.** Theoretical-methodical bases of the system of preparation of young basketball-players.

In work the outcomes of examinations of a level of a physical and engineering efficiency of juvenile basketball-players are represented.

**Keywords:** basketball, technical, physical preparation.



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 966-7858-55-1.

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)

## ЗАЛЕЖНІСТЬ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ВІД СУКУПНОГО ВПЛИВУ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ

**Ткаченко В.Б.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті обґрунтовані найбільш значущі і результативні показники спеціальної фізичної підготовки юних біатлоністів, які б інтегрально і в достатньо високому ступеню відображали фізичний стан спортсменів на будь-якому етапі підготовки.

**Ключові слова:** юні біатлоністи, спеціальна фізична підготовленість.

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

У силу того, що тренувальний процес має цілком чітку спрямованість, його ефективність треба визначати по мірі досягнення поставленої мети. Говорячи про мету підготовки спортсмена, найчастіше орієнтуються на спортивний результат як узагальнений критерій успішності чи неуспішності роботи, що здійснювалася у процесі підготовки.

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

Дослідження виконано згідно напрямків практичної діяльності Харківської державної академії фізичної культури.

### Формулювання цілей роботи.

**Мета дослідження** — визначити найбільш значущі і результативні показники спеціальної фізичної підготовленості юних біатлоністів, які б інтегрально і в достатньо високому ступеню відображали фізичний стан спортсменів на будь-якому етапі підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів; вивчення протоколів

змагань у гонках класичним і вільним стилем, медико-біологічні тести та педагогічні контрольні випробування; логічний і статистичний аналіз із використанням статистичного пакету Statistica 5.7.

### Результати дослідження та їх обговорення.

Для з'ясування питання про те, чи досить усебічно відібрані показники дозволяють оцінювати рівень спеціальної фізичної підготовленості юних біатлоністів у різних періодах річного циклу та у процесі багаторічної підготовки (від III-го розряду до КМС), результати попередніх досліджень були піддані множинному регресійному аналізу, і розраховані коефіцієнти множинної детермінації (табл. 1).

Таблиця 1  
Залежність між спортивним результатом і спільним впливом Показників спеціальної фізичної підготовленості біатлоністів 14-17 років ( $R^2$ , %)

| Варіант діагностичного комплексу | Кількість показників | Періоди підготовки та стилі пересування |            |            |
|----------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|------------|------------|
|                                  |                      | підготовчий                             | змагальний | перехідний |
| Скорочений                       | 10 (8)               | 83,71                                   | 85,60      | 88,76      |
| Розширений                       | 15 (13)              | 87,16                                   | 86,97      | 91,97      |

Примітки: 1. Скорочений варіант — у якому результати статичних напружень у різних положеннях біатлоніста підсумовуються в двох показниках — відносної сили рук і відносної сили ніг. Розширений варіант — у якому рівняння множинної регресії будуються за вихідними результатами тестування. 2. Кількість показників, зазначена в дужках, відноситься до змагального періоду, поза дужками — до підготовчого і перехідного періодів.

З метою підвищення об'єктивності оцінки рівня множинної регресії були розраховані для двох варіантів діагностичних комплексів:



- скороченого варіанта — у якому результати статичних напружень у різних положеннях біатлоніста підсумовуються у двох показниках — відносної сили рук і відносної сили ніг;
- розширеного варіанта — у якому рівняння множинної регресії будуються за вихідними результатами тестування, тобто враховуються показники відносної сили, зафіксовані в кожному досліджуваному положенні (постановка рук, поштовх рук, поштовх ніг, відведення та приведення ноги).

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

Порівняння коефіцієнтів детермінації «скороченого» і «розширеного» комплексів переконливо свідчать на користь останнього: врахування відносної сили різних м'язових груп сприяв збільшенню варіації спортивних результатів у середньому на 4,15 % . Підібрані множинні лінійні моделі пояснюють: — від 72,84 % до 79,13 % загальної мінливості спортивних результатів на дистанції 5 км і від 86,97 % до 91,97 % варіації результатів на дистанції 10 км;

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

З огляду на можливість компенсації одних здібностей за рахунок добре розвинутих інших здібностей, у нашому дослідженні для цієї мети були використані дві процедури: послідовне зменшення групи незалежних перемінних методом покрокової множинної регресії та вибір кращих моделей множинної регресії з усіх можливих комбінацій лінійних моделей регресії (модуль розширеного регресійного аналізу статистичного пакета програм StatGraphics).

Перша процедура — «покрокового добору перемінних» — служила для визначення мінімальної кількості показників, які мають високий прогнозуючий ефект. Виявилося, що в залежності від стилю пересування та періоду річного циклу досить достовірний прогноз щодо доступного для спортсмена рівня спортивного результату можна здійснити з комплексу, що включає в себе від трьох до п'яти показників спеціальної фізичної підготовленості.

Однак важливо пам'ятати, що лінійні моделі — це експериментальні апроксимації і що з великою

кількістю перемінних можна підбирати всілякі моделі, що є майже рівними по ефективності. Для цього використовувалася друга процедура — «усіх можливих регресій», що дозволяє «перебирати» усі можливі комбінації з двох, трьох, чотирьох і п'яти показників. Кращі моделі мають низькі значення середньої погрішності, піднесену у квадрат, низькі значення Ср-критерію Маллоуса (числа, близькі до коефіцієнтів у моделі, включаючи константу), і високі коректовані коефіцієнти детермінації. Правильність моделей перевірялася з використанням множинного регресійного аналізу. Підсумки цієї роботи представлені в таблиці 2.

Найвищу кореляцію з результатами в гонках дають сполучення показників, виділені методом часткової кореляції як найбільш інформативні.

Так, у рівняннях регресії підготовчого та перехідного періодів найбільш часто зустрічаються такі показники: час в імітації 6х150 м поперемінним двокроковим ходом у підйом (спеціальна витривалість); кількість циклів в імітації 6х150 м поперемінним двокроковим ходом у підйом (силова витривалість ніг); тренажер (силова витривалість рук); відносна сила при відштовхуванні ногою.

У рівняннях регресії змагального періоду частіше зустрічаються наступні показники: час при 6-кратному подоланні 200 м підйому поперемінним двокроковим ходом (спеціальна витривалість); 400 м одночасним двокроковим ковзанярським ходом (швидкісна витривалість); тренажер (силова витривалість рук); відносна сила при відведенні та приведенні ноги.

Ці дані дозволяють вибрати з великого числа вправ невеликий комплекс тестів, що дає найвищу кореляцію зі спортивним результатом. Кожне зі сполучень, представлених у таблиці 2, можна рекомендувати як скорочений варіант оцінки етапного стану юних біатлоністів.

Цікавий факт — процедура вибору моделей дає іноді кращий результат, ніж метод покрокової множинної регресії. Це співпадає з думкою провідних спеціалістів щодо можливостей цих статистичних методів.

По визнанню С.А. Айвазяна і В.С. Мхитаряна [1, С. 665], «пошаговые процедуры не гарантируют получения оптимального набора объясняющих переменных».

Прикладом цього служать більш високі коефіцієнти множинної дисперсії в рівняннях регресії, які розраховані для гонки на 5 км в змагальному періоді (див. табл. 2).

**Висновки.** Резюмуючи викладене, можна говорити про те, що результати дослідження підтверджують можливість об'єктивної оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості юних біатлоністів у віці 14-17 років на етапах річного циклу

Таблиця 2

Множинна кореляція між спортивним результатом та комбінаціями показників спеціальної фізичної підготовленості біатлоністів 14-17 років

| Період      | Гонка | Показники         | R2, % | Станд. помилка | Рівняння регресії                                                                                                 |
|-------------|-------|-------------------|-------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Підготовчий | 5 км  | 1,2,9,11,17       | 75,33 | 92,19          | $y=2654,34 - 1907,77X_1 + 89,955X_2 + 15,018X_9 - 5,20197X_{11} - 620,045X_{17}$                                  |
|             |       | 9,10,11           | 70,67 | 98,68          | $y=2287,1 + 22,0304X_9 - 9,59627X_{10} - 5,54226X_{11}$                                                           |
|             |       | 2,10,11           | 69,61 | 96,70          | $y=2334,78 + 74,4393X_2 + 11,7413X_{10} - 7,4001X_{11}$                                                           |
|             |       | 9,11,15           | 66,51 | 100,53         | $y=2249,96 + 13,9418X_9 + 88,6522X_{15} - 5,71416X_{11}$                                                          |
|             |       | 9,11              | 66,44 | 99,82          | $y=2275,02 + 13,6717X_9 - 5,61956X_{11}$                                                                          |
|             | 10 км | 7,8,10,11,16      | 84,78 | 100,17         | $y=2228,09 + 5,1402X_7 + 0,460925X_8 + 11,7714X_{10} - 9,24435X_{11} - 651,349X_{16}$                             |
|             |       | 7,10,11           | 81,37 | 110,58         | $y=2099,76 + 11,5765X_7 + 16,4714X_{10} - 11,85X_{11}$                                                            |
|             |       | 8,11,15           | 80,92 | 109,92         | $y=3041,49 + 0,918441X_8 - 12,6198X_{11} - 778,768X_{15}$                                                         |
|             |       | 8,10,11           | 80,31 | 110,67         | $y=2619,78 + 0,789992X_8 + 7,00501X_{10} - 12,4498X_{11}$                                                         |
|             |       | 8,10              | 79,03 | 113,32         | $y=2920,13 + 1,06489X_8 - 14,5265X_{10}$                                                                          |
| Змагальний  | 5 км  | 3,11,14           | 59,71 | 110,52         | $y=4704,28 - 13,2428X_3 - 6,54877X_{11} - 888,646X_{14}$                                                          |
|             |       | 5,11,17,18        | 74,03 | 121,64         | $y=2463,79 + 16,5046X_5 - 9,65763X_{11} - 2850,02X_{17} + 1545,43X_{18}$                                          |
|             |       | 5,11,12           | 62,99 | 115,31         | $y=3423,92 + 7,04251X_5 - 10,2708X_{11} - 1039,51X_{12}$                                                          |
|             |       | 5,11,17           | 56,50 | 124,26         | $y=3206,87 + 8,05186X_5 - 9,90252X_{11} - 850,317X_{17}$                                                          |
|             |       | 3,11              | 54,84 | 115,80         | $y=5043,98 - 18,2639X_3 - 6,81248X_{11}$                                                                          |
|             | 10 км | 4,5,11            | 83,40 | 104,79         | $y=1228,6 + 14,7654X_4 + 18,0858X_5 - 10,6544X_{11}$                                                              |
|             |       | 4,5,11,13,14      | 84,58 | 103,49         | $y=1549,0 + 16,7695X_4 + 13,2944X_5 - 12,15588X_{11} + 934,471X_{13} - 1156,3X_{14}$                              |
|             |       | 3,4,11            | 81,90 | 109,00         | $y=3144,86 + 0,0118587X_3 + 18,8652X_4 - 16,1508X_{11}$                                                           |
|             |       | 4,11,18           | 81,50 | 107,65         | $y=3165,15 + 17,8067X_4 - 14,9584X_{11} - 322,608X_{18}$                                                          |
|             |       | 4,11              | 80,10 | 109,74         | $y=2773,33 + 20,5922X_4 - 14,181X_{11}$                                                                           |
| Перехідний  | 5 км  | 1,2,9,11,15,16,17 | 71,24 | 101,00         | $y=2866,93 - 2127,63X_1 + 121,72X_2 + 14,0681X_9 - 6,49234X_{11} + 629,493X_{15} - 326,502X_{16} - 945,417X_{17}$ |
|             |       | 2,9,11            | 64,09 | 105,10         | $y=2485,04 + 93,2927X_2 + 11,916X_9 - 9,51574X_{11}$                                                              |
|             |       | 8,9,11            | 61,95 | 107,41         | $y=2334,94 + 0,244076X_8 + 10,4943X_9 - 7,11798X_{11}$                                                            |
|             |       | 9,10,11           | 61,22 | 108,43         | $y=2777,1 + 16,051X_9 - 4,67718X_{10} - 8,86487X_{11}$                                                            |
|             |       | 9,11              | 60,60 | 108,43         | $y=2746,71 + 12,5837X_9 - 9,01722X_{11}$                                                                          |
|             | 10 км | 8,11,13,16,17,18  | 90,23 | 81,08          | $y=1992,83 + 1,00643X_8 - 4,92039X_{11} + 823,393X_{13} - 815,845X_{16} + 3506,5X_{17} - 2765,69X_{18}$           |
|             |       | 2,8,11,16         | 88,89 | 85,51          | $y=2551,25 - 14,6548X_2 + 1,15891X_8 - 10,1539X_{11} - 447,487X_{16}$                                             |
|             |       | 8,11,16           | 87,49 | 88,15          | $y=2297,7 + 1,12844X_8 - 8,50842X_{11} - 400,26X_{16}$                                                            |
|             |       | 2,8,11            | 86,82 | 93,25          | $y=1828,77 + 9,44577X_2 + 1,40349X_8 - 9,45731X_{11}$                                                             |
|             |       | 8,11              | 86,74 | 92,83          | $y=1776,78 + 1,38473X_8 - 8,51352X_{11}$                                                                          |

Умовні позначення: 1 – ваго-ростовий індекс; 2 – ЖЕЛ; 3 – ІГСТ; 4 – 400 м одночасним двокроковим ковзанярським; 5 – 6х200 м поперемінним двокроковим (с); 6 – 6х200 м поперемінним двокроковим (цикли); 7 – біг 400 м; 8 – біг 5 км; 9 – 6х150 м імітація у підйом (с); 10 – 6х150 м імітація у підйом (цикли); 11 – тренажер; 12–13 – постановка рук (одній та двох); 14–15 – поштовх руками (однією та обома); 16 – поштовх ногами; 17 – відведення ноги; 18 – приведення ноги.

Примітка. Першим рядком у кожному стилі зазначене рівняння, розраховане методом покрокової множинної регресії.

по запропонованих діагностичних комплексах тестів. Досліджувані показники досить усебічно характеризують основні фактори, що впливають на

рівень спортивної майстерності юних спортсменів різної кваліфікації. Отримано варіанти апроксимацій для лінійних цільових функцій оцінки спеціаль-

ної фізичної підготовленості біатлоністів. Моделі є адекватними для прогнозу змагальної діяльності в гонках на 5 і 10 км вільним стилем пересування.

Знання цільової функції дозволяє в цьому випадку:

1) робити формалізовану оцінку спеціальної фізичної підготовленості юних біатлоністів, засновану на знанні всіх чи окремих показників, що характеризують їхній стан;

2) найбільш доцільно будувати індивідуальні плани тренувань, приділяючи особливу увагу удосконаленню тих компонентів спеціальної фізичної підготовленості, що увійшли в цільову функцію з відносно великими вагами, і за рахунок яких, отже, можна домогтися найбільш істотного приросту спортивного результату.

Подальші дослідження. В продовження проведених досліджень нами планується вивчення питання щодо використання належних норм та вагових коефіцієнтів з кожного зазначеного показника спеціальної фізичної підготовленості юних біатлоністів, це дозволить здійснювати диференціювану оцінку кожного спортсмена декількома способами: одержувати деталізований «профіль» (на підставі нормованих величин), а також виводити інтегральну, бальну оцінку методом підсумовування або методом вагових коефіцієнтів. Орієнтуючись на 3-рівневу шкалу, можна проводити ранжирування та угруповання юних біатлоністів за кількістю, та мірою виразності слабких ланок.

## Список літератури

1. Айвазян С.А., Мхитарян В.С. Прикладная статистика и основы эконометрики. — М.: ЮНИТИ, 1998. — 1022 с.
2. Булкин В.А., Rogozkin В.А. Теоретические и методические концепции комплексного контроля при проведении массовых обследований спортсменов //Оценка двигательных и функциональных возможностей спортсменов. — Л., ЛНИИФК, 1984. — С. 11—17.
3. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. — Л., 1987. — 45 с.
4. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. — К.: Здоров'я, 1988. — 144 с.
5. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 256 с.
6. Камаев О.И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. — Харьков: ХаГИФК, 1999. — 172 с.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков (очерки теории и методики). — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 96 с.
8. Никитушкин В.Г., Малыгин А.В. Комплексная оценка уровня физической подготовленности юных спортсменов //Теория и практика физической культуры. — 1987. — № 6. — С. 31—33.

Надійшла до редакції 20.10.2010 р.

**Ткаченко В.Б.** Зависимость спортивных результатов от совокупного влияния показателей специальной физической подготовленности юных биатлонистов.

В статье обоснованные наиболее значимые и результативные показатели специальной физической подготовленности юных биатлонистов, которые бы интегрально и в достаточно высокой степени отображали физическое состояние спортсменов на любом этапе подготовки.

Ключевые слова: юные биатлонисты, специальная физическая подготовленность.

**Tkachenko V.B.** Dependence of sporting results from the combined influencing of indexes of the special physical preparedness of young biathlonsists.

In article the grounded most meaningful and effective indexes of the special physical preparedness of young biathlonsists, which integral and in the enough high degree displayed the bodily condition of sportsmen on any stage of preparation.

Keywords: young biathlonsists, special physical preparedness.

# ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

## ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ

**Гринченко І.Б., Казьмерчук А.П., Воляченко А.І.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди  
Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Анотація: У статті розглядаються питання, пов'язані з особливостями методики стимулюючого розвитку точності, а саме використання комплексу нестандартних засобів навчання й тренування, методичних прийомів, варіювання різних умов виконання рухових завдань.

Ключові слова: рухові координації, точність, критерії оцінки, спортивне тренування, стимулюючий розвиток.

### Вступ.

Точність рухових дій обумовлена тонкою диференціацією м'язових зусиль, погодженістю елементів рухового акту в просторі й часу, оптимальною зміною темпу й ритму рухів, максимальним скороченням латентного періоду рухової реакції [1-5, 8, 10, 13]. Рівень фізичної й тактико-технічної підготовленості волейболістів масових розрядів значною мірою пов'язаний з підвищенням точності рухових дій за основними її різновидами і проявами [6, 7, 9, 12, 14].

### Формулювання цілей статті.

Метою даної роботи є розробка методики, що формує точнісні характеристики рухових дій волейболістів з використанням і об'єктивної оцінки їх розвитку.

### Завдання дослідження:

1. Вивчення специфічних проявів цільової точності.
2. Удосконалювання точності рухових дій.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літератури, інструментальні методики; педагогічні спостереження з використанням спеціально розроблених критеріїв; методи математичної статистики.

### Результати дослідження.

У дослідженні взяли участь 52 волейболіста: з них 24 мали 2-й розряд і 28 — 3-й. Контрольна й експериментальна групи були приблизно однакового рівня загально-фізичної й технічної підготовленості, що було встановлено за допомогою спеціально розроблених тестів. Контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою, де розвитку точності приділялась така ж увага, як і вдосконалюванню інших координаційно-рухових якостей: спритності, гнучкості, рухливості й ін.

В експериментальній групі вдосконалювання точності рухових дій здійснювалося цілеспрямовано по її різновидах і проявам, специфічним для волейболу, а саме:

- точність диференціювання м'язових зусиль;
- відтворення рухів за просторово-тимчасовими і просторово-силовими параметрами;
- точність рухів тіла і його окремих ланок у відповідь на зовнішній подразник;
- точність балістичних рухів.

Особливістю методики стимулюючого розвитку даних різновидів точності є використання комплексу нестандартних засобів навчання й тренування, методичних прийомів; варіювання різних умов виконання рухових завдань. Поряд із загальноприйнятими фізичними вправами, що сприяють поліпшенню загально-фізичної й техніко-тактичної підготовленості спортсменів, такими як прийоми подач, передачі, подачі м'яча різними способами на місці й у русі, у комбінації зі стрибками, поворотами, пересуваннями, перекидами й перекатами, в експериментальній групі застосовувалися спеціальні рухові завдання для розвитку оптимального ритму й темпу рухів з урахуванням конкретних ігрових ситуацій; система орієнтирів зі спрямованістю на вдосконалювання багатоманітних різновидів і проявів точності; зміна умов виконання основних технічних дій; цілеспрямовані ігрові завдання.

При зміні рухових завдань (через 2—3 місяця) оцінювалася якість їх виконання за допомогою системи спеціально розроблених критеріїв. Так, для визначення точності диференціювання м'язових зусиль у якості кількісних критеріїв використовувалися показники швидкості виконання окремих елементів рухового акту, наприклад застосування «плануючої» подачі м'яча (короткий різкий удар); зміна швидкості пересування по



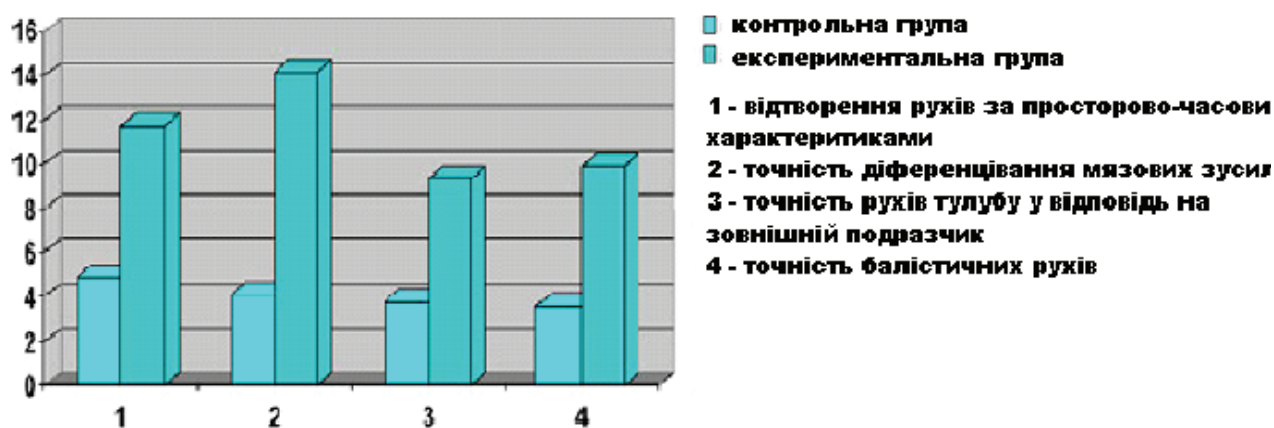


Рис. 1. Темпи приросту показників точності по її різновидах і проявам

майданчику при передачах м'яча в парах, трійках і т.д. Якісними критеріями є: відповідність розвиваємого зусилля, характеру рухової дії в конкретний ігровий момент; вибір оптимального співвідношення темпу й ритму фізичних вправ залежно від ігрової ситуації; вміння використовувати найбільш раціональні прийоми тактичних дій у процесі гри і т.д.

В експериментальній групі відтворення рухів за просторово-тимчасовими і просторово-силовими параметрами здійснювалося за допомогою системи завдань, що сприяють їхньому засвоєнню. Так, спеціальними орієнтирами позначалася різна траєкторія польоту м'яча. Засвоївши параметри рухів, учні відтворювали їх без додаткових орієнтирів. Точність рухів за просторово-тимчасовими і просторово-силовими характеристиками закріплювалася також застосуванням комплексу ігрових і змагальних вправ, що створюють умови для відтворення рухових дій за окремими фазами. Такий підхід дозволяв засвоювати їхні провідні параметри в певній послідовності, по ступеню складності, що сприяло збільшенню темпів приросту даного різновиду точності [9, 13, 14].

Удосконалювання точності рухів тіла і його окремих ланок у відповідь на зовнішній подразник здійснювалося при використанні вправ, спрямованих на скорочення латентного періоду рухової реакції, збільшення швидкості моторного компонента. Для вирішення цього завдання застосовувався прилад — аналізатор рухливо-координатних реакцій (АРКР-2), що дозволяв визначати величину латентного періоду РКР, швидкість моторного компонента, швидкість рухів [13], що, в свою чергу дозволяло управляти основними характеристиками переміщень тіла і його окремих ланок залежно від виду зовнішнього подразника. Такі завдання поліпшували погодженість рухових дій волейболістів, сприяли вибору оптимальної

швидкості рухів, їх амплітуди, напрямку й величини прикладених зусиль.

Кількісними критеріями оцінки даного прояву точності є показники змін швидкості рухів, обумовлених ігровою ситуацією, наприклад, величиною оптимальних м'язових зусиль при пробиванні блоку, вибір найбільш вдалого моменту їх прикладання.

Точність балістичних рухів удосконалювалася за допомогою системи спеціальних завдань, що забезпечують оптимальну траєкторію переміщення м'яча. Із цією метою застосовувалися різні орієнтири, що дозволяли регулювати висоту, дальність і напрямок польоту м'яча. Придбані навички закріплювалися в ігрових ситуаціях, що вимагають вибору найбільш ефективного варіанта фізичних вправ, прояву певної самостійності й творчого підходу до засвоєння рухових завдань, що є якісними критеріями при оцінці рівня розвитку даного різновиду точності. Кількісними критеріями виступали висота траєкторії, величина швидкості й дальність передачі м'яча.

Як показали проведені дослідження, удосконалювання різних варіантів точності, специфічних для волейболу, одночасно з оцінкою рівня темпів приросту забезпечує підвищення ефективності навчально-тренувальних занять, що підтверджується більш високими темпами приросту показників в експериментальних групах (див. рис. 1.).

## Висновки

1. Результати роботи показали необхідність розвитку й удосконалювання точності по її основних різновидах і проявам, характерним для волейболу. Методика їх формування відрізняється по спрямованості й змісту спеціальних засобів, що обумовлене відмінностями окремих проявів даної рухової координації.



2. Темпи приросту показників того або іншого різновиду точності неоднакові, що, напевно, обумовлене неоднаковою реакцією організму на специфічне навантаження. Ці особливості необхідно враховувати при плануванні завдань навчально-тренувального процесу при підготовці волейболістів масових розрядів.

3. Пропонована методика стимулюючого розвитку точності забезпечує диференційований підхід до тих, що займаються, створюючи умови для більш повної реалізації своїх можливостей, різностороннього й творчого розвитку.

### Список літератури

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: ФиС, 1978. — 223 с.
2. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физ. культуры. 1993, №4, с. 21 — 23.
3. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий. Автореф. докт. дис. М., 1997. — 46 с
4. Гринченко И.Б., Козина Ж.Л. Точность, как комплексное проявление психомоторных функций // Педагогика. Психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харків, ХДАДМ (ХХПИ), 2004. — №14. — С.71—75.
5. Железняк Ю.Д., Хауншев М.Х. Развитие точностных двигательных действий у юных волейболистов 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей // Теория и практика физ. культуры. — 1994. — № 7. — С. 32—34.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. — М.: ООО Фирма «Издательство АСТ». 1998. — 272 с.
7. Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. — М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2001. — 332 с.
8. Немцов О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 8. — С. 22—24.
9. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04. — К., 1986. — 228 с.
10. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. — Харків: ХАДІФК, 2001. — 220 с.
11. Романенко В.А. Двигательные способности человека. — Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. — 336 с.
12. Сероштан В.М. Оперативный педагогический контроль спортивно-технического мастерства юных волейболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1987. — 22 с.
13. Усков В.А. Степень влияния пространственно-временных условий на параметры второй передачи мяча в волейболе // Теория и практика физической культуры. — 1988. — №6. — С. 35—38.
14. Ханко В.Е. Исследование техники прямого нападающего удара и верхней прямой планирующей подачи в игре волейбол с учетом условий избирательных педагогических воздействий: Дис... канд. пед. наук. — К., 1977. — 140 с.

Надійшла до редакції 15.10.2010 р.

**Гринченко И.Б., Казмерчук А.П., Воляченко А.И.** Оценка уровня развития точности у волейболистов массовых разрядов.

В статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями методики стимулированного развития точности, а именно - использование комплекса нестандартных средств обучения и тренировки, методических приемов, варьирования различных условий выполнения двигательных заданий.

**Ключевые слова:** двигательные координации, точность, критерии оценки, спортивная тренировка, стимулированное развитие

**Grinchenco I.B., Cazmerchouc A.P., Volyachenco A.I.** Estimation of level of development of exactness at the volleyballers of mass digits.

This article is devoted to the peculiarities of stimulating methodology of the development of accuracy, namely the usage of the complex of nonstandard features of training and instructions, methodological features and variation of different conditions of executing active exercises.

Keywords: motive co-ordinations, exactness, criteria of estimation, sporting training, stimulated development

## ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

### ПІЗНАВАЛЬНА САМОСТІЙНІСТЬ, ЯК ОСНОВА ФУНКЦІОНУВАННЯ ІНДІВІДУАЛІЗОВАНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

**Ажиппо О.Ю.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В даній статті розглядаються основні методологічні положення управління пізнавальною діяльністю студентів. Аналізується зміст даного поняття різних авторів. В отриманих результатах дослідження наводяться основні компоненти пізнавальної самостійності студентів, мотиваційний, змістовно-операційний і вольовий, дається їх характеристика. Крім цього в формуванні самостійної пізнавальної діяльності студента, визначена роль деканату, кафедри і самого студента в системі індивідуалізованого навчання. В підсумок даного дослідження наведені анкетні дані і зроблені висновки.

Ключові слова: Пізнавальна самостійність, індивідуалізоване навчання, студент.

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

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

Найоригінальнішою є точка зору на зміст пізнавальної самостійності студентів Г.М. Кулагіної [5], яка включає в неї потребу і вміння здійснювати діяльність з проведенням її корекції, при цьому вважає, що зведення пізнавальної самостійності майбутнього вчителя лише до оволодіння професійними вміннями представляється неправомірним, оскільки вельми звужує зміст цього поняття.

Найточнішим, на наш погляд, є трактування даного поняття А.Є. Абилкасимової, яка розглядає пізнавальну самостійність, як багатоаспектну особову освіту, що характеризується проявом саморегуляції пізнавальної діяльності, і є результатом емоційного, пізнавального і вольового процесів; синтезом пізнавального мотиву і способів самостійної поведінки; стійким відношенням до пізнання [1].

**Формулювання цілей роботи.** Мета дослідження. Виявити основні методологічні положення, на базі яких і будується ефективна індивідуалізована система, управління пізнавальною діяльністю студентів.

**Методи дослідження:** аналіз педагогічної, соціологічної літератури, різні види анкетування та опитування, аналіз документів.

Дослідження виконано згідно напрямків практичної діяльності факультету фізичної культури ХНПУ імені Г.С. Сковороди.

**Результати дослідження та їх обговорення.** До складу пізнавальної самостійності включаються три основні компоненти: мотиваційний, змістовно-операційний і вольовий. Мотиваційний компонент характеризується навчанням до діяльності, яке виникає на основі усвідомлення суперечності між виниклою пізнавальною потребою і важливістю її задоволення своїми силами.

У своєму дослідженні Є.Б. Ястребова відзначає, що спрямованість на предмет учбової діяльності значною мірою відображає специфіку учбово-пізнавальної діяльності студентів, в процесі якої відбувається розвиток його пізнавальної самостійності.

Вищий рівень (мотив самоосвіти) реально може бути сформований лише в умовах вузу, де стимулюється прагнення до самостійного оволодіння знаннями [14].

Важливу групу складають мотиви, які лежать зовні учбової діяльності і визначаються конкретною ситуацією (прагнення уникнути неприємностей з деканом, конфлікт з викладачем, неможливість виконати завдання на рівні вимог і ін.).

Змістовно-операційний компонент пізнавальної самостійності студентів включає систему провідних знань і способів учбово-пізнавальної

діяльності, які визначають уміння самостійно опанувати новими знаннями і способами діяльності. Для визначення специфіки даного компоненту слід виявити особливості системи знань студентів вузу і способів їх учбово-пізнавальної діяльності. С.І. Архангельський вважає, що в зміст вищої освіти повинні входити три компоненти: перший — визначає існуючий стан науки; другий — новий зміст науки і техніки, що розвивається; третій — відображає розвиток науки і техніки, що передбачається [2]. Перший компонент містить те, що сформовано наукою і прийнято практикою. Він складає, в першу чергу, зміст фундаментальних наук, що вивчаються на перших курсах. На старших курсах зростає роль другого і, в деякій мірі, третього компонентів. Систему провідних знань студента можна визначити, як сукупність фундаментальних теоретичних знань і умінь і їх практичного вживання в умовах професійної діяльності.

На основі системи провідних знань студента відбувається формування операційної сторони пізнавальної самостійності, яка включає наступні функціональні елементи: виконання (вибір адекватних засобів і методів, направлених на виконання завдань, програм); самоконтроль і контроль знань (оперативний, рубіжний, підсумковий), періодичність його вживання і форми контролю (опитування, бесіда, перевірка завдань, оцінка, атестація, залік, іспит і ін.); корекція (внесення необхідних змін в дії студентів), яка здійснюється або самим студентом, або за допомогою викладача (під контролем або за заданою контролюючою програмою). При цьому формуються три групи умінь: інтелектуальні, учбової праці і спеціальні (наочні) уміння. Певний рівень володіння цими уміннями повинен забезпечувати самостійне просування в пізнанні (Т.М. Шамова). Безумовно, ведучими є інтелектуальні уміння, що забезпечують придбання і обробку інформації. Рівень їх сформованості має велике значення для розвитку пізнавальної самостійності в цілому.

Аналізуючи способи навчання, різні дослідники по-різному підходять до виділення інтелектуальних умінь. Так, Ю.К. Бабанський в групу учбово-інтелектуальних умінь включає уміння мотивувати свою діяльність, уважно сприймати інформацію, раціонально запам'ятовувати, логічно осмислювати учбовий матеріал, виділяючи в ньому головне, вирішувати проблемні пізнавальні задачі, самостійно виконувати вправи, здійснювати самоконтроль [3].

Уміння здійснювати самоконтроль можна умовно розділити на дві частини: це уміння контролювати хід пізнавальної діяльності і його результати. Перше — припускає уміння стежити за ходом роботи, тобто співвідноситися з поставленим планом, виявляти причини відставання або невиконання

і вносити потрібні корективи. Друге — припускає уміння використовувати адекватні форми перевірки результатів пізнавальної діяльності.

Спеціальні (наочні) уміння формуються на заняттях з окремих дисциплін. Сукупність їх забезпечує самостійне оволодіння специфічною областю знань і способів діяльності. Вони у меншій мірі здібні до перенесення, ніж загальні учбові уміння, хоча певною мірою застосовуються в суміжних областях знань.

Таким чином, операційна сторона пізнавальної самостійності студентів відрізняється іншим якісним рівнем (великою глибиною, здібністю до перенесення і стійкістю вхідних в неї способів учбово-пізнавальної діяльності), що пов'язане з більш високим рівнем розвитку інтелекту і специфічної учбово-пізнавальної діяльності студента.

Самостійне просування в пізнанні навіть за наявності прагнення до оволодіння знаннями і способами діяльності може не відбутися, якщо особистість пізнавального не вчинить певного вольового зусилля для його досягнення. Тому вольовий компонент, в основі якого лежить готовність до здійснення вольового зусилля по подоланню пізнавального утруднення і її реалізація в діяльності, є невід'ємною частиною пізнавальної самостійності. Як указує В.І. Селіванов, «уміння долати труднощі виконання — основний критерій для оцінки вольового розвитку особистості» [10, с.23].

Наявність волі нерозривно пов'язана з наявністю значущих, важливих для особистості цілей і задач. Цільове вилягання (одна з форм вольової поведінки людини) має важливе значення для реалізації вольових зусиль особистості. Постановка і прийняття мети — це той етап, який визначає подальші вольові зусилля особистості по досягненню мети.

Надумку І.Я. Лернера пізнавальна самостійність є інтегральною властивістю особистості і володіє системними якостями, які структурно зв'язані між собою і кожний з них виконує свою певну функцію: мотиваційний компонент спонукає до учбово-пізнавальної діяльності, змістовно-операційний — створює базу для її здійснення, вольовий — забезпечує її завершення. Кожний компонент, функціонуючи, забезпечує певний етап цілісної учбово-пізнавальної дії [6].

У дослідженні педагогічного процесу важливо не тільки визначитися з поняттям певної діяльності, виявити його структуру і функції, але і вказати шляхи його вдосконалення.

Якнайповніші рішення даного питання дається в докторській дисертації А.Є. Абилкасимової [1], яка вважає, що формування пізнавальної самостійності вимагає посилення розвиваючої функції навчання, включення студента в учбово-пізнаваль-

ний процес, зближення науково-дослідної і навчально-практичної діяльності. Сказане в більшій мірі змінює звичний статус лекційних і практичних занять. Вони повинні носити проблемний характер і стимулювати творчу самостійність студентів. Та і сам процес навчання у вищій школі повинен розвиватися по іншій схемі, відмінній від традиційної, де аудиторна самостійна робота здійснюється на практичних і лабораторних заняттях, а зовні аудиторна — при написанні курсових, дипломних робіт, а також при виконанні спеціальних завдань.

Загальновідомо: знання, уміння і навички не можна передавати від однієї людини іншій так, як передаються матеріальні об'єкти. Кожний опановує ними шляхом самостійної пізнавальної праці, яка підкоряється строгим законам, визначаючих послідовність пізнавальних актів: знайомство, сприйняття, переробка, усвідомлення, оволодіння новими знаннями до такого рівня, який дозволяє застосовувати його в навчальній або професійній діяльності. Порушення цієї послідовності приводить до зниження якості, знань і збільшенню часу, необхідного для оволодіння ними на заданому рівні [12].

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

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

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

У той же час, проведене нами дослідження, показало, що в даному ланцюзі в основному спрацьовує ланка «деканат → кафедра», де розробляються навчальні завдання для самостійного опрацювання. Значно складніше добитися його виконання студентом. Часто навчальні завдання навіть не лунають студентам, а в кращому разі вивішуються на дошці оголошень. Не завжди студенти забезпечуються і

необхідною, кількістю навчальної літератури, терміни контрольних заходів часто порушуються деканатом, або самими ж викладачами і т.д.

Відсутність на руках у студентів документів, що інформують про планування самостійної роботи за часом і що відображають результати контролю, принижує відповідальність студентів і породжує їх низьку вимогливості до себе, не стимулює фундаментального освоєння знань і професійних навичок.

На наш погляд, головною причиною слабкої постановки самостійної пізнавальної діяльності студентів є не тільки те, що вона погано регламентується, організовується і прямує, але і у багатьох випадках пущена на самоплив. Керівництво самостійною роботою студентів на багатьох кафедрах факультету і університету виглядає практично пасивним і не зачіпає глибинних основ організації самостійної навчально-пізнавальної діяльності. Дати літературу для самостійного вивчення, визначити перелік контрольних питань за матеріалом, що вивчається, організувати консультації викладачів і, мабуть, все, що можуть запропонувати кафедри.

Проте всі ці прийоми розраховані на ідеального студента, що проявляє високий ентузіазм в навчанні, мав звичку до усидливої самостійної роботи і уміючого правильно її організувати. Але таких студентів не так вже багато. Більшість же з них потребує допомоги і в постійному контролі за ходом позааудиторної роботи і її стимулюванні.

Є різні рекомендації щодо часу, який повинні присвячувати студенти позааудиторній самостійній роботі для того, щоб успішно вчитися у вузі. Одні дослідники [9] вважають, що воно повинне складати 3—4 години в день, інші — збільшують цей час до 4—5 годин [12].

Проведене нами дослідження показало, що далеко не всі студенти займаються в повну міру. Так, кращі з них (9,7% опитаних) дійсно працюють по чотири і більше годин в день. Набагато більше таких студентів (24,5%), чия самостійна робота обмежується мінімальною підготовкою до семінарських, практичних занять і зводиться до збіглого перегляду конспектів лекцій або підручників протягом 1-2 годин. Третина опитаних студентів (33,9%) або не працюють зовсім, або витрачають на самостійну роботу менше однієї години. Хоча більшість з них розуміє, що 2-3 години самостійних занять це той мінімум, який необхідний сучасному студенту.

Нерегулярність, епізодичність і поверховість самостійної роботи стали досить поширеним явищем і основною причиною досить низької успішності більшості студентів, які навчаються по індивідуальному графіку (див. табл.1).

Основними причинами, що впливають на ефективність самостійної роботи 12,5% опитаних



Таблиця 1

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

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

студентів вказали на сімейні обставини; житлові умови (16,1%); відсутність якісних навчально-методичних посібників (53,6%); недостатнє володіння навиками самостійної учбової праці (42,8%); заняття трудовою діяльністю, спортом, улюбленою справою (81,3%); інерцію, лінь (29,5%) і ін.

У процесі дослідження багато студентів відзначали, що для організації повноцінних позааудиторних занять їм частіше всього не вистачає часу, волевих зусиль, умінь планувати свою пізнавальну діяльність, контролю за самостійною роботою з боку викладачів і ін.

Дане положення спонукає деканати і кафедри до пошуку шляхів більш дієвого стимулювання самостійної учбової роботи студентів. Наприклад, в зарубіжній практиці для цього використовують два способи. По-перше, різко підвищуються вимоги викладачів до знань студентів на іспитах, по-друге, прикріплюють студентів до одного з викладачів, який в кінці кожного тижня перевіряє, що студент вивчив і освоїв за цей тиждень, на скільки регулярно він працює [4].

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

## Висновки

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

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

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

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

Грунтуючись на висунутих положеннях, ми в системі індивідуалізованого навчання, чітко визначили роль деканату, кафедри і самого студента у формуванні самостійної пізнавальної діяльності.

Деканат складає графіки індивідуалізованого навчання студентів, з визначенням періодів і циклів навчання, термінів контролю за своєчасним і якісним освоєнням учбового матеріалу в процесі аудиторної і позааудиторної самостійної роботи; здійснює матеріально-технічне забезпечення занять; стежить за ефективним чергуванням різних видів занять (лекцій, семінарських і практичних занять), визначає їх трудомісткість і зміну діяльності для підтримки на належному рівні розумової працездатності студентів протягом дня і тижня; веде виховну роботу із студентами і ін.

Кафедра визначає основні види обов'язкової самостійної учбової роботи, яка повинна виконуватися студентами, як в аудиторний, так і в позааудиторний час, формує при цьому цільові установки придбання необхідних знань і мотивацію навчання; організовує консультації викладачів по предметах, що вивчаються; здійснює всі види контролю (поточний, рубіжний, підсумковий); готує навчально-методичні матеріали, адаптовані для са-

Продовження на стор. 35





## ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ

**Худолій О.М.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** В статті розглядаються питання інформаційного забезпечення науково-дослідної роботи в фізичному вихованні.

**Ключові слова:** науково-дослідна робота, інформаційне забезпечення.

### Класифікація наукової інформації про об'єкт дослідження

Визначною рисою сучасної епохи є інформатизація всіх галузей людської діяльності. У сфері інформації постійно зростає потужність документно-інформаційного потоку, відбувається концентрація та розпорошення публікацій у періодичних виданнях, що призводить до труднощів у роботі з документованою інформацією.

У зв'язку з цим головною метою інформатики, як науки, є оптимізація процесу накопичення, переробки, зберігання і використання наукової інформації.

Наукова інформація — це сукупність повних, точних відомостей про розвиток природи, суспільства і людини, зафіксованих у науковому документі.

Наукова інформація класифікується за способом фіксації її в документах і способом її отримання.

За способом фіксації інформації документи поділяються на письмові, іконографічні, фонетичні; за способом отримання — на первинні і вторинні.

Процес накопичення та обробки наукової інформації має такі складові:

- визначення проблеми, об'єкта та предмета дослідження;
- аналіз вторинної інформації (опубліковані матеріали);
- формулювання гіпотези дослідження;
- отримання первинної інформації (фіксація результатів дослідження);

- аналіз первинної інформації (визначається приймається чи відкидається гіпотеза дослідження);
- формулювання висновків і рекомендацій;
- апробація результатів в практичній діяльності.

Відповідно до закону України «Про інформацію» головними принципами інформаційних відносин є:

- гарантованість права на інформацію;
- доступність інформації та свобода обміну нею;
- об'єктивність, вірогідність інформації;
- повнота і точність інформації;
- законність отримання, використання, поширення і зберігання інформації.

### Джерела інформації та їх використання в науково-дослідній роботі

Головними джерелами отримання інформації є публікації, доповіді і повідомлення (усне джерело), WEB сторінки, результати педагогічного експерименту.

### Публікації та їх використання в науково-дослідній роботі

Знання опублікованих джерел інформації за темою дослідження дозволяє оптимізувати

проведення педагогічного експерименту в фізичному вихованні.

Визначення стану вивченості теми розпочинають зі знайомства з інформаційними та бібліографічними виданнями, які містять оперативні систематизовані відомості про документи, найсуттєвіші сторони їх змісту. Інформаційні видання випускають інститути, служби науково-технічної інформації (НТІ), центри інформації, бібліотеки.

До таких видань належать бібліографічні покажчики та анотації дисертацій, захищених у спеціалізованій вченій раді К 35.829.01 Львівського державного інституту фізичної культури у 2001, 2002, 2003, 2004 роках.

Допомогу в пошуку літературних джерел надають реферативні видання, які містять реферати публікацій. До реферативних видань, які друкують відомості в галузі фізичного виховання належить Всеукраїнський реферативний журнал «Джерело».

Централізовано здійснюють збір і обробку основних видів публікацій Книжкова палата України, Український інститут науково-технічної та економічної інформації (УкрІНТЕІ), Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.

Для опрацювання джерел з обраної теми використовують каталоги (інформаційно-пошуковий апарат бібліотеки), які організовані на основі інформаційно-пошукових мов УДК (універсальна десятикова класифікація) і ББК (бібліотечно-бібліографічна класифікація).

УДК використовується в Україні в не переробленому вигляді з 1962 р., коли були створені органи науково-технічної інформації. Міжнародний характер УДК, її стабільність, високий науковий рівень, постійне вдосконалення під егідою авторитетного міжнародного центру давало змогу з її введенням уніфікувати труднощі у становленні органів НТІ в країні. Тому в науково-технічних видавництвах, редакціях журналів, органах НТІ, технічних бібліотеках була запроваджена УДК як обов'язкова для систематизації документів з природничих і прикладних наук. Більш ефективному впровадженню УДК в нашої країні сприяє публікація українською мовою еталона класифікації, яка здійснена Книжковою палатою України.

Побудова основної таблиці. За структурою УДК — ієрархічна комбінаційна класифікаційна система, яка містить основну таблицю, допоміжні таблиці й абетково-предметний покажчик. До її основного ряду входять такі класи:

- 0 Загальний відділ.
- 1 Філософія. Психологія.
- 2 Релігія. Теологія.
- 3 Суспільні науки. Статистика. Політика. Економіка. Торгівля. Право. Уряд. Військова справа. Добробут. Страхування. Освіта. Фольклор.

- 4 Вільний з 1962 р.
- 5 Математика та природничі науки.
- 6 Прикладні науки. Медицина. Технологія.
- 7 Мистецтво. Декоративно-прикладне мистецтво. Ігри. Спорт.
- 8 Мова. Мовознавство. Література.
- 9 Географія. Біографії. Історія.

У загальному відділі збираються документи загального і міжгалузевого характеру: наука і культура в цілому, організація розумової праці, преса і документація, бібліотечно-бібліографічна справа, енциклопедії та журнали загального характеру.

Міжнародне визнання УДК отримала не стільки завдяки своєму змісту, скільки завдяки технічним прийомам і засобам, що використані в ній, і, передусім, своїй індексації.

**Індексація.** Важливою позитивною рисою УДК є її індексація. Індексна база однорідна — цифрова. Структура індексації в УДК логічна, кожен наступний знак в індексі відображає рівень класифікації. На першому ступені індекси однозначні, на другому — двозначні, на третьому — тризначні і т. д. Завдяки такій побудові індекси можуть легко розширюватися, деталізуватися і, навпаки, згортатися, стискатися, тому УДК зручна в пошукових масивах різних обсягів.

**Визначники.** УДК має розгорнуту систему допоміжних таблиць, які складаються з таблиць загальних визначників, що використовуються в усіх діленнях основної таблиці, і таблиць спеціальних (аналітичних) визначників, що використовуються в межах певних розділів.

УДК 796

*Спорт. Ігри. Фізична культура в цілому*

| код УДК       | опис                                                                                                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 796.01        | Філософія. Теорія. Призначення. Методика. Етика. Естетика                                                                   |
| 796.701.2.68  | Проведення вправ. Інструктаж. Пояснення і показ вправ                                                                       |
| 796.02        | Технічні питання тренувальних споруд, спортивних снарядів і спорядження. Матеріали. Захист від нещасних випадків і небезпек |
| 796.03        | Спортивний рух (різновиди)                                                                                                  |
| 796.05        | Напрями в спорті. Спортивні засоби. Стратегія. Тактика                                                                      |
| 796.06        | Загальні питання організації. Регулювання. Положення. Формальності. Спортивна діяльність, наприклад суддівство              |
| 796.332.063   | Правила гри у футбол                                                                                                        |
| 796.07        | Види занять спортом                                                                                                         |
| 796.352.081   | Гольф-Соло                                                                                                                  |
| 796.342.082.1 | Теніс одиночний                                                                                                             |

|                |                                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 796.912.082.2  | Парне фігурне катання на ковзанах                                                                   |
| 796.342.084.2  | Парна гра в теніс                                                                                   |
| 796.333.086    | Регбі із зменшеним числом гравців                                                                   |
| 796.417.2.087  | Групова силова акробатика                                                                           |
| 796.323.088    | Міні-баскетбол                                                                                      |
| 796.09         | Змагання. Рекорди                                                                                   |
| 796.42.093.61  | Легкоатлетичні багатоборства                                                                        |
| 796.92.093.642 | Біатлон                                                                                             |
| 796.1          | Ігри і відпочинок на відкритому повітрі                                                             |
| 796.2          | Рухливі ігри. Ігри на спритність з снарядами                                                        |
| 796.3          | Ігри з м'ячем. Водні ігри з м'ячем                                                                  |
| 796.4          | <b>Гімнастика. Виробнича і художня гімнастика. Спортивна гімнастика. Акробатика. Легка атлетика</b> |
| 796.5          | Туризм. Гірський спорт. Спортивне орієнтування                                                      |
| 796.6          | Велоспорт. Роллерний спорт                                                                          |
| 796.7          | Автомобільний спорт. Мотоциклетний спорт                                                            |
| 796.8          | Єдиноборство. Важка атлетика. Силовий спорт                                                         |
| 796.9          | Зимові види спорту. Ковзанярський спорт. Лижний спорт. Санний спорт                                 |

## УДК 796.4

*Гімнастика. Виробнича і художня гімнастика.  
Спортивна гімнастика. Акробатика. Легка атлетика*

| код УДК | опис                                                                                |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 796.41  | <b>Гімнастика. Виробнича і художня гімнастика. Спортивна гімнастика. Акробатика</b> |
| 796.42  | Легка атлетика в цілому                                                             |
| 796.43  | Стрибки. Метання. Штовхання                                                         |

## УДК 796.41

*Гімнастика. Виробнича і художня гімнастика.  
Спортивна гімнастика. Акробатика*

| код УДК      | опис                                                                                     |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 796.411      | Вольні вправи. Масові вправи                                                             |
| 796.412      | Ритмічні гімнастичні вправи (вольні). Виробнича допоміжна гімнастика. Художня гімнастика |
| 796.413/.418 | Спортивна гімнастика. Акробатика                                                         |
| 796.413      | Вправи на рівновагу                                                                      |
| 796.414      | <b>Вправи на гімнастичних снарядах</b>                                                   |
| 796.416      | Вправи на трапеції, кільцях, канаті, жердині і т.д.                                      |
| 796.417      | Акробатичні вправи. Вольні вправи (в спортивній гімнастиці) і т.д.                       |
| 796.418      | Гімнастичні стрибки                                                                      |

## УДК 796.414

*Вправи на гімнастичних снарядах*

| код УДК   | описание               |
|-----------|------------------------|
| 796.414.2 | на перекладині         |
| 796.414.4 | на паралельних брусах  |
| 796.414.5 | на різновисоких брусах |
| 796.414.6 | на гімнастичному коні  |

ББК найпоширеніша сьогодні в нашій країні бібліотечна класифікація, її застосовують як універсальні бібліотеки з різним обсягом фондів, так і багато спеціальних бібліотек.

Філософсько-методологічна основа ББК. Як і більшість сучасних класифікацій, ББК ієрархічна комбінаційна система. Головна її відмінність від інших бібліотечно-бібліографічних класифікацій у методологічній основі. Основу ББК становить класифікація наук, побудована за принципами діалектичного матеріалізму, які заклад Ф. Енгельс.

*Система типових ділень.* Систему типових ділень ББК складають загальні типові ділення (ЗТД), територіальні типові ділення (ТТД), етнічні типові ділення (ЕТД), спеціальні типові ділення (СТД) і плани розміщення (ПР).

*Індексація.* ББК має індексаційну базу, що складається з великих і малих букв російського алфавіту, арабських цифр, математичних та інших символів. Основний ряд у таблицях для наукових бібліотек позначається великими буквами від А до Я, в інших варіантах таблиць — цифрами. Усі наступні ступені ділення позначаються цифрами за десятковим принципом. Індексація в ББК структурна з послабленою виразністю. Деякі порушення чіткої логічної побудови індексів пояснюються намаганням скоротити індекс, зробити його компактнішим.

Індекси ЗТД позначаються малими буквами російського алфавіту, а в разі необхідності їхньої деталізації застосовують цифри. Букви і цифри, а також круглі дужки, знак рівності, дефіс використовують для позначення інших типових ділень.

Як було зазначено вище, основою інформаційно-пошукового апарату бібліотек є каталоги. Це розташовані в порядку алфавіту картки з описом видань. Основними каталогами є систематичний і алфавітний.

Алфавітні каталоги містять картки на книги, розташовані в алфавітному порядку прізвищ авторів чи назв, при цьому береться спочатку перша буква слова, за яким іде опис, потім — друга і т.д. Якщо перші слова співпадають, картки розставляються за другим словом. Картки авторів з однаковим прізвищем — за алфавітом їх ініціалів тощо. Через картки можна встановити, які твори того чи іншого автора є в бібліотеці.

Систематичні каталоги містять картки на книги, в яких назви робіт розташовані за галузями знань, згідно з діючою класифікацією науки. Послідовність розміщення карток відповідає визначеній бібліографічній класифікації — УДК чи ББК. Довідковий апарат систематичного каталогу включає посилання, відправлення, довідкові картки та алфавітно-предметний покажчик. Посилання вказує, де знаходиться література з близького чи суміжного питання («див. також»), відправні карточки («див.»)

показують в якому відділі знаходиться література з даного питання.

Предметні каталоги містять картки з назвами творів з конкретних проблем і питань одного змісту. Він концентрує близькі за змістом матеріали в одному місці, що дуже зручно для дослідника.

Джерелами оперативної документованої наукової інформації в галузі фізичної культури є науково-методичні журнали і фахові збірники. До перших відносяться:

- міжнародний науково-теоретичний журнал «Наука в олімпійському спорті» (з 1994 року) — видання Національного університету фізичного виховання і спорту України (головний редактор проф. М. М. Булатова);
- науково-методичний журнал «Фізичне виховання в школі» (з 1995 року), засновником якого є Міністерство освіти і науки України (головний редактор Микола Шабатура);
- науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» (з 1999 року) — видання Національного університету фізичного виховання і спорту України (головний редактор проф. Ю. М. Шкретій);
- науково-методичний журнал «Теорія та методика фізичного виховання» (з 2000 року) — видання видавництва «ОВС» ТОВ, м. Харків (Освіта. Виховання. Спорт) (головний редактор проф. О. М. Худолій);
- науково-методичний журнал «Теорія і практика фізичного виховання» (з 1997 року) — видання Донецького національного університету (головний редактор проф. А. Г. Рибковський);
- науково-популярний журнал «Олімпійська арена» (з 1995 року) — засновники: Держкомспорт України та Національний олімпійський комітет України (головний редактор Галина Нечаєва).

Для широкого кола науковців та усіх зацікавлених фахівців галузі сьогодні існують також періодичні видання, які іменуються фаховими виданнями, які затверджуються президією Вищої атестаційної комісії (ВАК) України. До таких сьогодні належать більше 10 найменувань збірників наукових праць та наукових журналів, присвячених проблемам фізичного виховання та спортивного тренування. Серед них особливою популярністю користуються «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту» (Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту); «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» (Харківська державна академія дизайну та мистецтва), «Молода спортивна наука України» (Львівський державний інститут фізичної культури), «Слобожанський науково-спортивний вісник»

(Харківська державна академія фізичної культури), «Спортивний вісник Придніпров'я» (Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту) та ін.

#### Доповіді, повідомлення їх використання в науково-дослідній роботі

Значну частину наукової інформації вчені і фахівці отримують з усних джерел — доповідей і повідомлень на нарадах, семінарах, симпозіумах, конференціях і бесід під час особистих зустрічей тощо. Ці форми колективних контактів вчених і фахівців одного наукового напрямку (галузі) характеризуються чіткою регламентацією виступів.

Конференція — найпоширеніша форма обміну інформацією. На конференціях для поліпшення сприйняття можуть організовуватися стендові доповіді, коли у визначеному місці вивішується ілюстративний матеріал, і доповідач відразу ж відповідає на запитання. Слухачі можуть ознайомитися попередньо з основним змістом (ідеєю) доповіді, прочитавши збірник тез доповідей, надрукованих до початку роботи конференції.

У наукових установах і навчальних закладах найчастіше проводяться звітні конференції. На конференціях зазвичай приймаються рішення і рекомендації.

З'їзди і конгреси є вищою, найбільш представницькою формою спілкування і мають національний чи міжнародний характер. Тут виробляється стратегія у визначеній галузі науки і техніки, а також суміжних галузях.

Найбільше навантаження в усіх перерахованих заходах приходить на доповідачів. Виступ з доповіддю — відповідальне наукове доручення. Доповідь забезпечує можливість апробації результатів наукового дослідження, перевірки зроблених висновків.

Публічні виступи з доповідями виховують звичку не боятися аудиторії, вміння швидко концентрувати увагу під час відповіді на запитання, вести наукову дискусію. Перед виступом з доповіддю необхідно підготувати короткий план викладу і докладний конспект так, щоб на початку доповіді коротко повідомити основні питання, що будуть викладені. Під час доповіді можна користуватися записами, щоб не упустити важливе (це додає почуття впевненості, забезпечує ясність і навіть стислість у викладі матеріалу).

У процесі доповіді необхідно використовувати ілюстративний матеріал, який дозволяє поліпшити сприйняття. Для його демонстрації в сучасних умовах використовують кодоскопи, мультимедійні проектори.



Виступ з доповіддю — це самоперевірка, самоконтроль автора через звертання за допомогою до колективного розуму. При цьому дуже корисні поради, зауваження, зроблені щодо доповіді. Участь у науковій дискусії вимагає від доповідача і фахівця-слухача визначеного уміння, якому слід учитися.

Дискусія — це корисна форма колективного мислення. Різні точки зору, висловлювані в дискусії, сприяють активному мисленню, змушують ретельно продумувати й обґрунтовувати власну точку зору. Більше того, між різними думками і чинниками встановлюється низка зв'язків, що без дискусії могли б виявитися упущеними. Етика поведінки під час дискусії може бути коротко визначена так: пошук істини, а не перемога над супротивником.

Найбільш визначним науковим заходом в галузі фізичної культури в Україні є міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх», який зусиллями Національного університету фізичного виховання та спорту проводиться кожні два роки і здобув своє визнання в Східній Європі. На конгресі обговорюються питання з проблем теорії та методики олімпійського і професійного спорту, питання дитячого, юнацького, жіночого спорту, спорту для всіх, а також аспекти рекреації та реабілітації, спортивної медицини й адаптивної фізичної культури. У рамках конгресу проводяться виставки сучасного тренажерного обладнання, науково-дослідної апаратури, новітніх технологій обстеження спортсменів, спортивного екіпірування, інвентарю, спеціального харчування, а також науково-методичної літератури.

На внутрішньому рівні вплив на формування науковців, наукових шкіл мають конференції, які періодично проводяться у Львові, Харкові, Луцьку, Вінниці, Рівному, Тернополі та інших містах України.

Активна наукова діяльність, ініціативність, участь у наукових міжнародних заходах дозволило провідним вузам галузі, окремим структурам увійти колективними членами до кількох авторитетних європейських та світових наукових інституцій, серед яких: Міжнародна олімпійська академія, Міжнародна рада здоров'я, фізичного виховання, рекреації, спорту і танцю (ICHPER-SD), Європейська мережа спортивної науки, освіти та зайнятості (ENSSEE) тощо. Такі кроки сприяють швидкій інтеграції української галузевої науки у світі.

Інформаційні технології, інтернет  
ресурси і їх використання  
в науково-дослідній роботі

Поряд із інформаційними виданнями для пошуку літератури використовуються автома-

тизовані інформаційно-пошукові системи, бази і банки даних, інтернет.

Розвиток комп'ютерних систем дозволяє використовувати для організації інформаційного забезпечення бібліотек локальні інформаційні мережі, сервери яких містять бази даних бібліографічного опису фондів бібліотеки, а також банки електронних версій публікацій.

Розвиток локальних мереж дав початок функціонуванню глобальної мережі — інтернет. Ідея глобальної мережі зародилася у 60-х роках минулого століття. У 1980 році на основі мережі NSFNet було створено Internet. Це всесвітня мережа до якої може бути приєднана будь-яка локальна мережа чи персональний комп'ютер.

Для організації роботи в мережі інтернет використовуються сервіси (служби). Під час пересилання інформації у мережі один комп'ютер робить запит (комп'ютер-клієнт), а інший — надає відповідь (комп'ютер-сервер). Такі комп'ютери відрізняються між собою, зокрема, встановленим програмним забезпеченням. Програми, які здійснюють запит, називають клієнтами, а які опрацьовують запит і надають відповідь — серверами. Між цими програмами має бути однозначна відповідність, вони повинні розуміти одна одну. Пара програм — для клієнта та сервера — утворюють службу Інтернет.

Існують універсальні та спеціалізовані служби Інтернет. Спеціалізовані служби доступні вузькому колу користувачів і спеціалістів. Універсальні служби може використовувати кожний. Основне програмне забезпечення для роботи з універсальними службами входить до комплексу операційних систем. До основних служб належать:

- WWW або WEB-служба;
- електронна пошта (e-mail);
- служба новин UseNet;
- служба пересилання файлів між комп'ютерами FTP;
- служба Gopher;
- служба Telnet;
- служба WAP.

Служба WWW (World Wide Web або WEB-служба) вважається найбільш популярною. Це система відображення та обміну інформацією. Вона надає доступ майже до всіх видів ресурсів мережі. В основі WWW лежить концепція опрацювання гіпертексту.

Електронна пошта (e-mail) дає змогу користувачам обмінюватись листами-повідомленнями. Одночасно з текстовими повідомленнями можна передавати файли в різних форматах: графіку, звук тощо.

Службу UseNet називають службою новин або телеконференцією. Принципи роботи служби новин схожі до роботи електронної пошти, однак у



UseNet повідомлення направляються не конкретній людині, а так, щоб їх міг отримати кожний, хто виконає підписку на ті чи інші новини.

Служба FTP призначена для пересилання файлів між комп'ютерами. Ця служба дає змогу швидко та якісно пересилати файли великих розмірів, зокрема, програми, звукові та відеофайли та ін.

Служба Gopher дає змогу шукати, отримувати та відображати потрібну інформацію у текстовому форматі. Це давня служба і сьогодні вона майже не розвивається.

Службу Telnet використовують для віддаленого доступу до ресурсів інших комп'ютерів.

Останнім часом популярними стали нові служби інтернет: інтерактивний чат, аудіо — і відеоконференції, де користувачі можуть спілкуватися в режимі реального часу тощо.

Пересилання інформації в мережі здійснюється за принципом «запит — відповідь». За допомогою одного комп'ютера — клієнта — формують запит і звертаються до іншого комп'ютера — серверу — за потрібною інформацією. Запит містить адресу комп'ютера, на якому знаходиться потрібна інформація (її називають ресурсом), тобто шлях до ресурсу та адресу клієнта. Колись комп'ютерів, під'єднаних до інтернет, було небагато, і кожний з них мав своє ім'я в мережі. Ці імена записувались у спеціальні файли, які постійно розсилали серверам організація InterNIC (Network Information Center).

Коли кількість комп'ютерів досягла певної критичної межі, робота з такими файлами ускладнилася. Тому інтернет вирішили умовно поділити на зони. Кожному комп'ютеру надали номер, який складається з чотирьох чисел, кожне з яких менше ніж 256. Числа розмежовані крапками. Такі адреси називаються IP-адресами. Ось приклади адрес:

124.178.65.12; 193.131.45.112; 193.101.48.96.

Кожна така адреса складається з двох частин. До першої частини можуть належати від одного до трьох чисел зліва. Ця частина визначає адресу мережі, до якої входить комп'ютер, і називається ідентифікатором мережі. До другої частини входить інша група чисел адреси. Вона визначає (у певний проміжок часу) конкретний комп'ютер у мережі і називається ідентифікатором вузла.

Для адміністрування (керування) мережею така система адресації зручна, а ось для користувачів — ні. Не зручно постійно пам'ятати набори цифр, їх можна легко переплутати, крім того, вони можуть змінюватися. Тому поряд з IP-адресацією була введена інша система імен — доменна система. Вона дає змогу поставити у відповідність IP-адресі деяке ім'я, зручне користувачам. Для цього мережу умовно поділили на так звані домени (тематичні частини). Домени побудували так, щоб за назвами можна було визначити їхнє призначення, належність, фор-

ми обслуговування та фінансування. Так, спочатку в США були створені шість доменів:

|     |                        |
|-----|------------------------|
| com | комерційні компанії    |
| net | провайдери             |
| edu | освітні організації    |
| mil | військові організації  |
| gov | державні організації   |
| org | суспільні організації. |

Домен com призначений для обслуговування різноманітних комерційних організацій, edu — для Міністерства освіти США, а mil — для військового комплексу. Приклади доменних адрес: yahoo.com — адреса пошукового каталогу Yahoo!, microsoft.com — адреса серверу корпорації Майкрософт, uasport.net — адреса серверу спортивних новин України.

Коли Інтернет вийшов на міжнародний рівень, існуючих доменів стало недостатньо. Було вирішено створити додатково домени за територіальним принципом, тобто для держав, наприклад:

|    |                |
|----|----------------|
| ua | Україна        |
| uk | Великобританія |
| ru | Росія          |
| fr | Франція        |
| ca | Канада         |
| jp | Японія         |
| ch | Китай          |
| it | Італія.        |

Приклади таких адрес: ednu.kiev.ua — адреса серверу Міністерства освіти і науки України; sport.gov.ua — адреса серверу Спортивного комітету України; pos-ukr.org — адреса серверу Національного олімпійського комітету України; uni-sport.edu.ua — адреса серверу Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Домени другого рівня (kharkov, kiev, narod, microsoft тощо) може отримати будь-яка особа або організація. Після придбання домену другого рівня його власник може розподіляти (продавати) домени третього рівня і т. д. Довгі імена (адреси) вважаються неprestижними і солідні компанії ними не користуються.

На протигагу IP-адресам, доменні адреси читають справа наліво. Наприклад, повна адреса серверу корпорації Microsoft — www.microsoft.com. Справа зазначено домен вищого рівня — com, зліва від нього — домен другого рівня — назву комерційної компанії microsoft, а зліва від домену другого рівня — назву відповідної служби Інтернет — www (зазначимо, що для www це не обов'язково).

Доменне ім'я в числове можна перевести за допомогою спеціальної програми ping. Якщо комп'ютер під'єднаний до мережі, її слід запустити, наприклад, з командного рядка Windows.

Інтернет складається з тисячі різних мереж, кожна з яких може працювати за своїми правилами, використовувати різноманітні протоколи та

системи адресацій. Для обміну інформацією між такими мережами служать спеціальні комп'ютери, які називають шлюзами. Їх встановлюють на виході кожної мережі. Шлюзи перекладають внутрішні мережні адреси комп'ютерів в адреси інтернет.

Таким чином, кожний комп'ютер, під'єднаний до інтернет, має свою адресу. Існує два способи написання адрес: текстово-доменний (domain) і числовий (IP-адреси), між якими є однозначна відповідність. На практиці користувачі рідко використовують IP-адреси. Спеціальні комп'ютери, які називають серверами DNS (Domain Name System — система доменних імен), перекладають доменні адреси в числові та навпаки. Побачивши доменну адресу, комп'ютер спочатку звертається до серверу DNS, визначає IP-адресу потрібного ресурсу, а потім шукає його в мережі Інтернет.

Більшість користувачів починають мандрівку в Інтернет, зазвичай, з перегляду web-сторінок. Частіше поняття Інтернет асоціюють з поняттям WWW (World Wide Web) — це мільйони web-сторінок, які зберігаються на різних комп'ютерах.

Як і більшість служб Інтернет, службу WWW обслуговують дві програми: web-сервер та web-броузер (клієнт).

Розглянемо основні поняття, що стосуються WWW.

Web-сервер — це під'єднаний до Інтернет комп'ютер, на якому виконується спеціальна програма — сервер, яка зберігає файли і здійснює пошук у Web-просторі.

Web-броузер — це програма, яка виконується на комп'ютері користувача. Вона здійснює пошук ресурсів у Web: відправляє запит на сервер і отримує від нього потрібну інформацію.

В основі служби WWW лежать поняття гіпертексту, гіпертекстового посилання та мова HTML, яку використовують для створення web-сторінок.

Ідея гіпертексту полягає у налагодженні зв'язків між різними web-об'єктами. Такий зв'язок забезпечують гіпертекстові посилання.

Гіпертекстове посилання — це короткий підкреслений і виокремлений іншим кольором текст у документі, картинка чи інший елемент, клацнувши на якому мишею отримують доступ до зв'язаного з ним об'єкта, наприклад, тексту, малюнка, музичного чи відеофайлу, іншої сторінки тощо.

Web-сторінка — це текстовий документ, написаний мовою HTML. Текст зберігається на web-сервері. Він може містити посилання на різні об'єкти: рисунки, діаграми, звукові файли, елементи мультимедіа тощо.

Останнім часом стали популярними динамічні web-сторінки. Вони формуються в момент звертання до них із компонентів, які завбачливо вставлені дизайнером з деякої бази даних серверу. Прикладами таких компонентів можуть бути канали, про-

гноз погоди, результати торгів на біржі, спортивні новини, ціни в Інтернет-магазинах тощо.

Web-сайт (web-вузол) — декілька сторінок, об'єднаних єдиним тематичним змістом, або які належать єдиному власникові.

Web-портал — спеціально підготовлена web-сторінка, з якої, зокрема, зручно починати пошук ресурсів у WWW. З web-порталу можна швидко отримати корисну інформацію: прогноз погоди, програму телебачення; оглянути каталоги мережних ресурсів; здійснити пошук необхідної інформації; зареєструвати власну поштову web-скриньку; скористатись засобами для створення та розміщення своїх web-сторінок тощо.

Приклади порталів: Мета, BigMir, Yahoo, Yandex, Narod та ін.

Ресурсом в Інтернет може бути текст, рисунок, музика, файл, а також запис у базі даних поштового серверу тощо. Оскільки кожний ресурс в Інтернет має свою адресу, то, клацнувши на гіперпосиланні, користувач має змогу завантажити на свій комп'ютер відповідний ресурс.

Адресу ресурсу називають URL-адресою.

URL-адреса (URL — Uniformed Resource Locator) — уніфікований покажчик ресурсу. URL-адреса складається з назви прикладного протоколу, символів «:» або «://», назви серверу (доменне ім'я комп'ютера) та повного шляху до певного ресурсу. Всі компоненти адреси відокремлені символом «/». Отже, загальний вигляд URL-адреси такий:

<назва протоколу>://<назва серверу>/  
<шлях до ресурсу>.<назва ресурсу>

Найпоширеніші прикладні протоколи: http — протокол служби WWW, який дає змогу переглядати web-сторінки; ftp — протокол пересилання файлів з одного комп'ютера на інший; news — протокол серверу новин UseNet; mailto — поштовий протокол тощо. Прикладами URL-адрес:

— http://www.tmfv.com.ua — web-сторінка науково-методичного журналу «Теорія та методика фізичного виховання»;

— ftp://ftp.uar.net/pub/Netscape — копія ftp-серверу Netscape;

— file:///c:/My documents/click.exe — файл на комп'ютері користувача;

— mailto:tmfv@tmfv.com.ua — електронна адреса науково-методичного журналу «Теорія та методика фізичного виховання».

Розрізняють відносні адреси й абсолютні. Відносні адреси визначають розташування інших ресурсів відносно деякого базового ресурсу. Абсолютні позначають конкретні адреси URL.

Броузери. Для перегляду web-сторінок на комп'ютері користувача необхідно встановити відповідну програму. Така програма називається web-броузером. Основні функції броузера — зге-

нерувати запит до серверу, отримати відповідь та відобразити web-сторінку на моніторі клієнта.

Найпопулярнішим броузерами є Netscape Navigator та Internet Explorer. Принципи роботи різних броузерів незначно відрізняються один від одного. До стандартного комплексу Windows входить доволі потужний web-броузер Internet Explorer. Розглянемо власне цю програму.

Перед тим, як почати працювати з програмою Internet Explorer, потрібно підготувати web-броузер до зручної для користувача роботи. Ці налаштування виконують лише один раз, і вони діятимуть у наступних сеансах автоматично. Розглянемо найважливіші установки. Як вони реалізуються конкретно дізнаєтесь з ходу виконання практичної роботи.

1. Під час приєднання до Інтернет кожний броузер запускає початкову сторінку. За замовчуванням Internet Explorer завантажує сторінку компанії свого виробника — фірми Microsoft. Користувачеві вона навряд чи буде корисною, тому варто задати адресу своєї сторінки, адресу web-порталу або починати роботу броузера з порожньої сторінки.

2. Після введення користувачем адреси з помилкою броузери автоматично звертаються до деякої бази даних з метою відшукати сторінку з подібною адресою. Internet Explorer за замочуванням звернеться до бази даних свого виробника — компанії Microsoft. Від таких дій броузера мало користі, тому слід навчити броузер не робити запитів до своєї бази даних.

3. Web-сайти та web-сторінки можуть час від часу змінюватися. Зазвичай броузери автоматично методом копіювання поновлюють ті сторінки, адреси яких занесені користувачем у папку «Улюблені» (Favorites). Це займає певний час. Якщо в такому автоматичному поновленні немає потреби, варто від нього відмовитись.

4. Профілем користувача називають особисті відомості про користувача, а саме: ім'я, домашня адреса, службові реквізити, посада, відомості про сім'ю тощо. Броузер налаштований так, щоб автоматично відсилати своєму виробникові інформацію про користувача. Можна заборонити броузеру цю форму шпіонажу.

5. Для економії часу роботи в інтернет інколи корисно завантажувати не всю сторінку, а лише текст, що є на ній. Якщо виникає необхідність відобразити інші об'єкти це завжди можна зробити.

6. Якщо користувач відвідує деякі сторінки часто, не варто кожного разу вводити їхні адреси. Достатньо занести ці адреси в папку «Улюблені». Для перегляду такої сторінки достатньо відкрити цю папку і клацнути на відповідній адресі. Крім того, папку «Улюблені» можна налаштувати так, що в ній будуть відображатись не адреси, а назви відповідних сторінок, що значно полегшує роботу.

7. Якщо користувач упевнений, що на сторінці, яку він переглядає, є цікава для нього інформація, то для уникнення перегляду всієї сторінки він може скористатись засобами пошуку. Броузер дає змогу відшукати потрібну інформацію на сторінці за допомогою ключових слів.

8. Усі сторінки, які відвідував користувач останнім часом, Internet Explorer заносить у журнал. Тож, якщо користувачеві знов знадобилась одна з цих сторінок, він може відкрити журнал та викликати її, не вводячи адреси в адресний рядок.

9. Web-сторінки користувач може зберегти на своєму комп'ютері. Можна зберегти не всю сторінку, а лише її окремі об'єкти: текст, малюнок, програмний код сторінки тощо.

10. Коли на локальному комп'ютері є копії web-сторінок, для їхнього перегляду можна перейти в режим автономної роботи, тобто від'єднатись від Інтернет. Це економить час роботи в мережі.

11. Броузер також дає змогу переглянути зв'язані посилання, надіслати або отримати пошту, перечитати новини, відправити електронною поштою посилання на сторінку або саму сторінку, відредагувати сторінку засобами редактора Word тощо.

Безпека в інтернет. Робота в мережі може призвести до негативних наслідків для файлової системи комп'ютера, якщо не вжити заходів безпеки. Небезпеку спричиняють:

- комп'ютерні віруси, які здатні уразити комп'ютер користувача через Інтернет;
- поштові віруси, які сканують адресну книгу і використовують інформацію у своїх цілях;
- мережні паразити, що організовують на комп'ютері користувача невидимі клієнтські програми, зокрема, для розсилання рекламних баннерів;
- троянські віруси, які організовують на комп'ютері користувача невидимий мережний сервер, готовий відповісти на запит чужого комп'ютера.

Часто нормальній роботі перешкоджають аплети Java, сценарії JavaScript, елементи ActiveX тощо. Тому варто від'єднати ці компоненти. Сторінка стане менш яскравою, проте робота — безпечнішою. Як виконуються відповідні налаштування розглянемо у ході виконання практичних робіт.

Зауважимо, що завжди корисно мати на комп'ютері антивірусну програму, наприклад, AVP, Norton Antivirus тощо.

Пошук необхідної наукової інформації в Інтернет може мати такий алгоритм.

1. Пошук адресів WEB-ресурсів через пошукові системи:

www.google.com.ua  
www.uaportal.com  
www.meta-ukraine.com

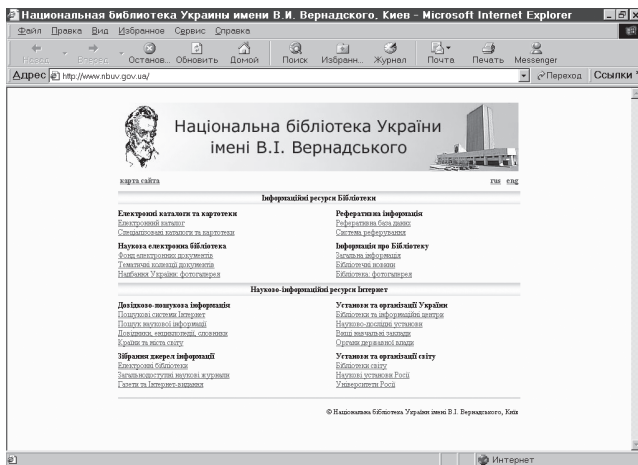


Рис. 1. Сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського (www.nbuv.gov.ua)

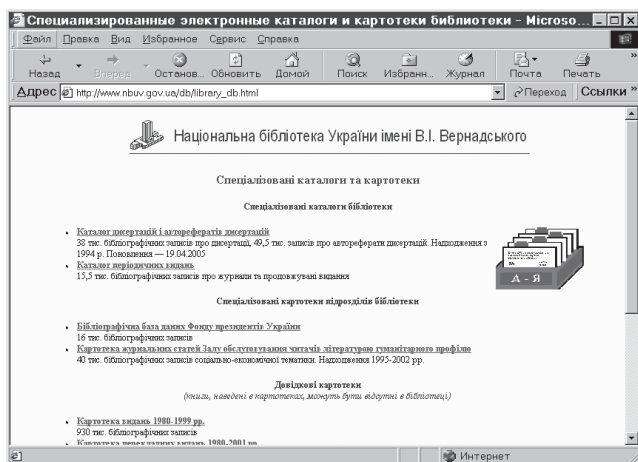


Рис. 2. Сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського.  
Сторінка спеціалізованих каталогів та картотеки  
(www.nbuv.gov.ua/db/library\_db.html)

Названі пошукові системи дозволяють швидко знайти сайт Міністерства освіти і науки України, а також сайти окремих навчальних закладів. На сьогоднішній день нараховується близько 150 навчальних закладів в яких проводиться наукова робота в галузі фізичного виховання.

2. Пошук інформації на серверах бібліотек, наукових видавництвах, науково-методичних журналів.

В Україні найбільше інформації можна отримати на сервері Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського. Бібліотека надає користувачам можливість безкоштовно отримати інформацію про всі публікації, які вийшли в світ. Електронний каталог бібліотеки знаходиться в актуальному стані.

Електронний каталог дає можливість отримати інформацію про наявність публікації у фондах бібліотеки.

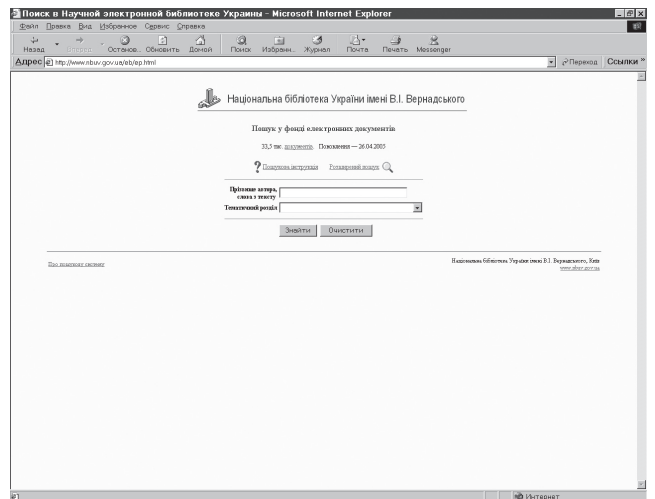


Рис. 3. Сторінка пошуку у фонді електронних документів  
(www.nbuv.gov.ua/eb/ep.html)

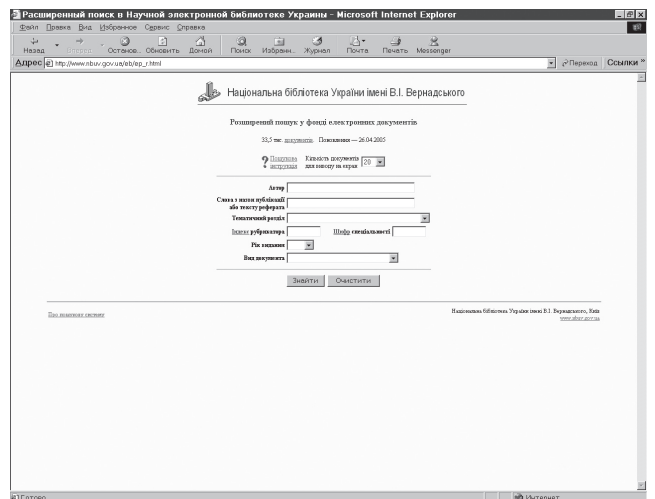


Рис. 4. Сторінка розширеного пошуку у фонді електронних документів  
(www.nbuv.gov.ua/eb/ep.html)

Дуже важливим для науковця є можливість отримати електронну версію авторефератів дисертацій, які захищені за темою досліджень.

Для цього завантажте сервер бібліотеки (див. рис. 1, 2). Виберіть на головній сторінці опцію:

Наукова електронна бібліотека  
Фонд електронних документів

Після завантаження пошукової системи натисніть на опцію Розширений пошук (див. рис. 3). Після завантаження форми розширеного пошуку (див. рис. 4) у вікно Шифр спеціальності внесіть шифр наукової спеціальності «Олімпійський і професійний спорт» (24.00.01) або «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» (24.00.02), у вікно — Вид документа: Автореферат дисертації і натисніть на кнопку Знайти.

Результати пошуку наведені на рис. 5.



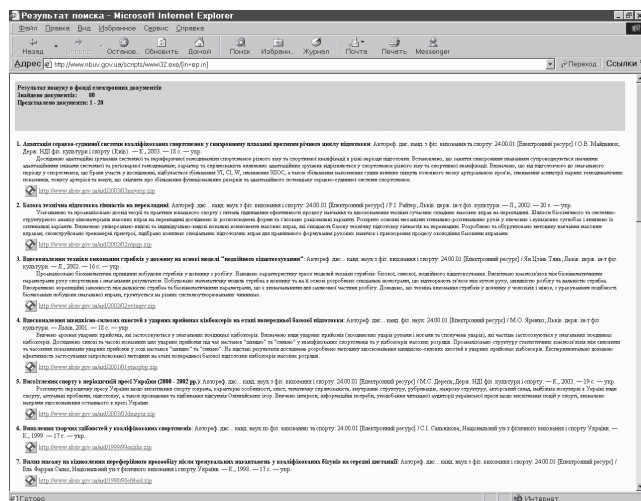


Рис. 5. Результати розширеного пошуку у фонді електронних документів ([www.nbuv.gov.ua/eb/ep.html](http://www.nbuv.gov.ua/eb/ep.html))

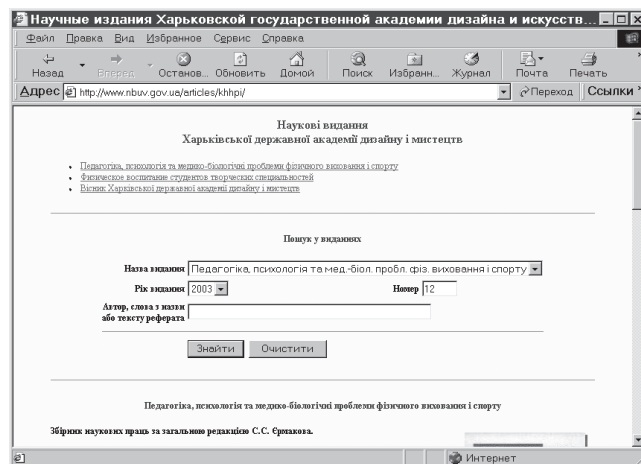


Рис. 6. Сторінка наукових видань Харківської державної академії дизайну і мистецтв ([www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/](http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/))

В останні три-п'ять років зусиллями харківського професора Сергія Єрмакова та його колег з галузевих вузів Києва, Харкова, Львова з'явилася кілька Web-сторінок в міжнародній інформаційній мережі Інтернет. На одній із таких Web-сторінок: [www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/](http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/) — міститься понад 10 000 сторінок текстової і графічної інформації з результатами наукових досліджень українських вчених у галузі фізичної культури та спорту за 1996—2010 роки.

Доступ до цієї інформації можна отримати завантаживши сторінку «Наукових видань Харківської державної академії дизайну і мистецтв» сервера Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського (див. рис. 6).

На цій сторінці розміщені наукові статті збірників: Педагогіка, психологія та медико-біологіч-

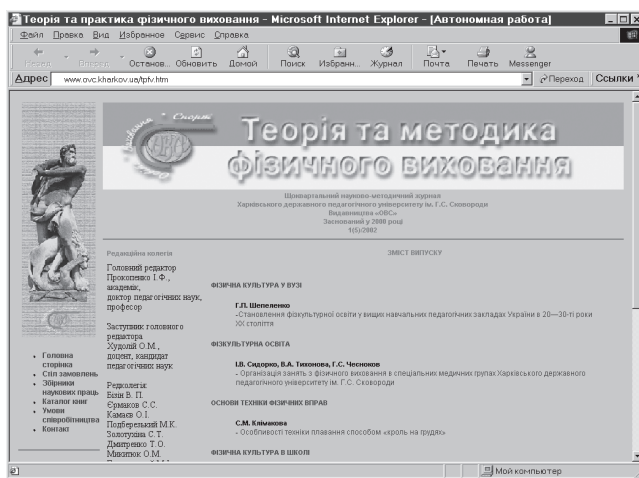


Рис. 7. Сторінка науково-методичного журналу «Теорія та методика фізичного виховання» ([www.ovs.kharkov.ua/tpfv.htm](http://www.ovs.kharkov.ua/tpfv.htm))

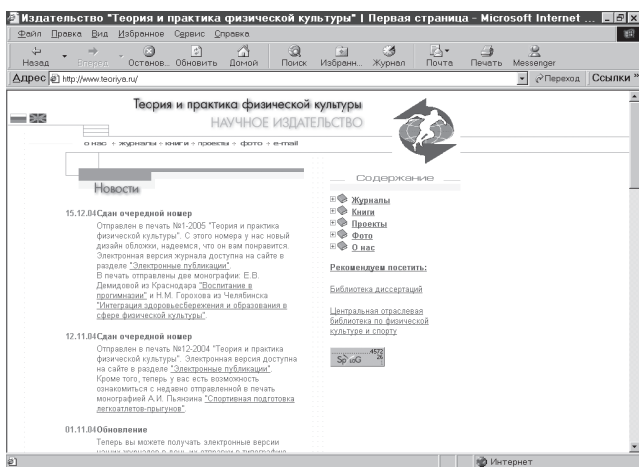


Рис. 8. Сторінка наукового видавництва «Теория и практика физической культуры» ([www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru))

ні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Физическое воспитание студентов творческих специальностей».

Видавництво «ОВС», м. Харків на сайті [www.ovs.kharkov.ua](http://www.ovs.kharkov.ua) підтримує сторінку науково-методичного журналу «Теорія та методика фізичного виховання». На сторінці друкується зміст і анотації публікацій поточного номера, а також розміщений архів журналу 2001—2007 року видання у pdf-форматі (див. рис. 7). На цьому сайті також можна отримати анотований каталог видань в галузі фізичного виховання і спорту.

Видавництво «Теория и практика физической культуры. Научное издательство» пропонує читачам повну інформацію про монографічні видання, які вийшли в світ найближчим часом. На сайті наведені анотації цих монографій.

Доступним в мережі Інтернет є сторінки науково-теоретичного журналу «Теория и практика

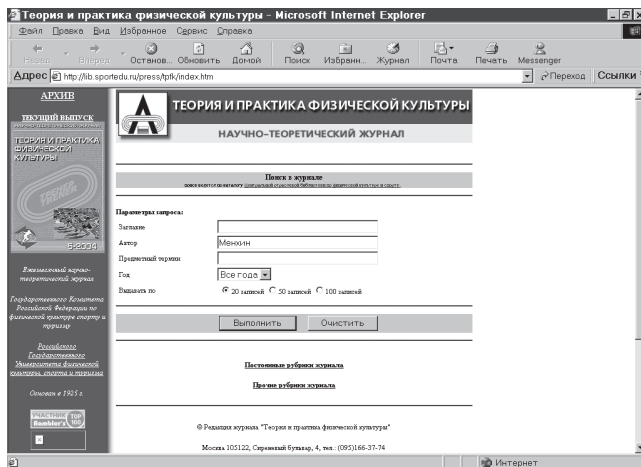


Рис. 9. Сторінка науково-теоретичного журналу «Теория и практика физической культуры» ([www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/index.htm](http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/index.htm))

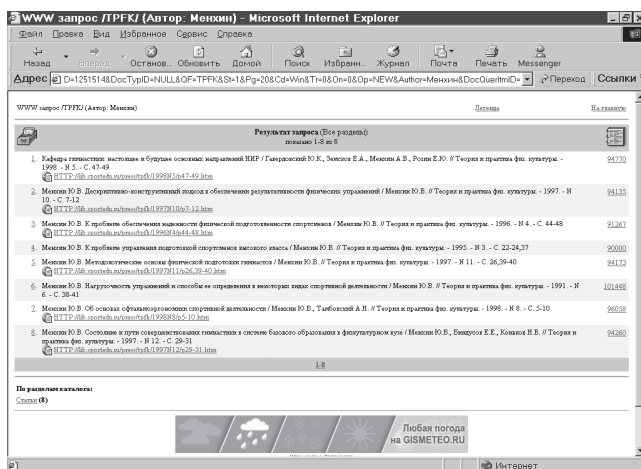


Рис. 10. Результати пошуку на сторінках науково-теоретичного журналу «Теория и практика физической культуры» ([www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/index.htm](http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/index.htm))

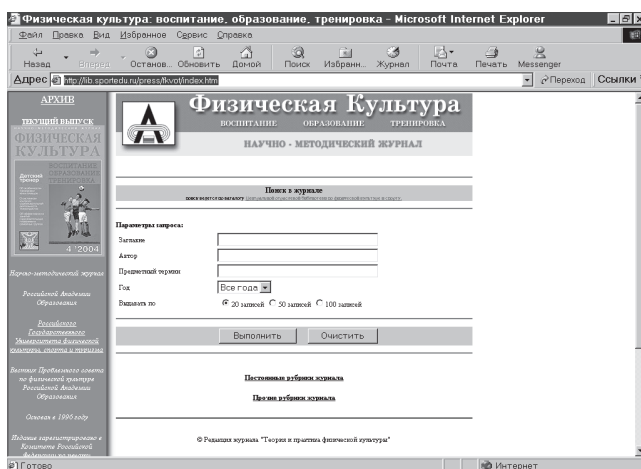


Рис. 11. Сторінка науково-методичного журналу «Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка» ([www.lib.sportedu.ru/press/fkvot/index.htm](http://www.lib.sportedu.ru/press/fkvot/index.htm))

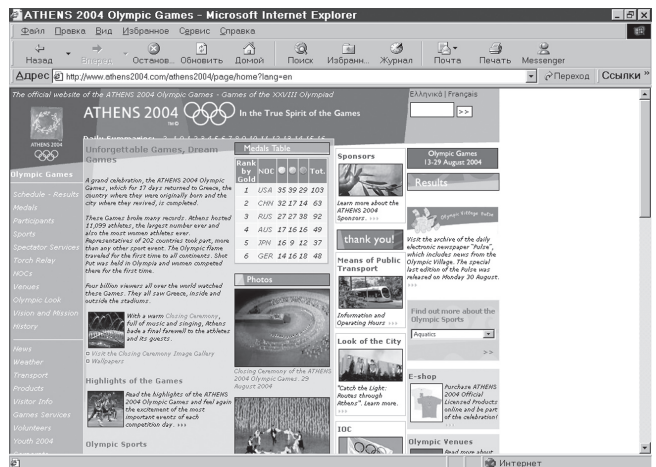


Рис. 12. Сторінка Афіньської олімпіади ([www.athens2004.com](http://www.athens2004.com))

физической культуры» и научно-методичного журнала «Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка» (див. рис. 8, 11).

Ці інтернет-видання мають зручну пошукову систему, яка дозволяє здійснити пошук за ключовими словами, прізвищем автора, роком видання, точною назвою статті. Здійснений нами запит про публікацію робіт Ю.В. Менхіна дозволив швидко отримати список цих публікацій (див. рис. 10).

3. Пошук інформації через комерційні спеціалізовані пошукові системи (портали), які містять інформацію про видані книжки в Україні. Названі портали орієнтовані на читачів, авторів, видавців та книгозрозповсюджувачів. Сервери сайтів містять банки інформації про видані книжки в Україні. У майбутньому може бути організована демонстрація видань, що вийшли друком, і тих, які готуються до друку, широкому колу потенційних покупців і партнерів завдяки застосуванню системи скорочених, неповних та повних версій електронних видань у форматі PDF.

Користуючись цими WEB-сторінками читачі зможуть:

- здійснювати пошук та перегляд видань;
- замовлювати та купувати видання безпосередньо у видавців та розповсюджувачів;
- брати участь у апробації видань — вести обговорення на форумах, брати участь в опитуваннях та голосуваннях.

Вищеназвані послуги надають видавництва України, а також: книжковий інформаційний реєстр України ([www.kipr.com.ua](http://www.kipr.com.ua)); база даних книжок і видавництв України ([www.askbook.kiev.ua](http://www.askbook.kiev.ua)); інтернет-портал «Книги України» ([www.ukrbook.com.ua](http://www.ukrbook.com.ua)).

4. Пошук інформації на офіційних сайтах спортивних організацій. Названі сайти містять первинну інформацію про результати змагань з різних видів спорту, а також офіційні документи. Так сайт

Ігр XXVIII олімпіади містить інформацію про результати всіх змагань (див. рис. 12).

Спортивний інформаційний простір України представлений сьогодні великою кількістю серверів та сайтів спортивних федерацій України:

- [www.biatlon.org.ua](http://www.biatlon.org.ua) — Федерація біатлону України
- [www.ffu.org.ua](http://www.ffu.org.ua) — Федерація футболу України
- [www.fvu.com.ua](http://www.fvu.com.ua) — Федерація волейболу України
- [www.shaping.org.ua](http://www.shaping.org.ua) — Федерація шейпінгу України
- [www.swimukraine.org.ua](http://www.swimukraine.org.ua) — Федерація плавання України
- [www.tennis.com.ua](http://www.tennis.com.ua) — Федерація тенісу України
- [www.ussf.org.ua](http://www.ussf.org.ua) — Федерація ковзанярського спорту України

#### Техніка роботи з текстовими джерелами інформації

Аналіз науково-методичної літератури спрямований на пошук наукових фактів, які характеризуються новизною, точністю, об'єктивністю і достовірністю, і виконує такі функції:

- 1) визначає актуальність обраного напрямку дослідження;
- 2) дозволяє сформулювати гіпотезу дослідження;
- 3) дозволяє уточнити умови експерименту;
- 4) забезпечує достовірність результатів розвідок і обґрунтованість висновків, визначає їх місце в загальному розвитку теорії і методики фізичного виховання.

1. Для обґрунтування актуальності обраного напрямку дослідження науково-методична література вивчається за такою схемою:

- визначаються публікації, які всебічно охоплюють предметну область дослідження;
- визначаються спільні ідеї, думки, які характерні авторам публікацій;
- аналізуються розбіжності, які характерні авторам публікацій;
- окреслюється проблемна ситуація, яка підлягає вивченню, формулюються висновки про стан вивченості проблеми.

2. Для формулювання гіпотез здійснюється пошук причинно-наслідкових зв'язків і формулювання їх у вигляді правил: якщо (умова), то (дія) — з подальшим виявленням ситуацій, які виключають або накладають обмеження на їх використання.

3. Для уточнення умов експерименту здійснюється пошук причинно-наслідкових зв'язків і

формулювання їх у вигляді правил: якщо (умова), то (результат) — з подальшим виявленням ситуацій, які виключають або накладають обмеження на їх використання.

Отримана інформація особливо важлива для постановки факторних експериментів типу  $2^k$ ,  $3^k$ , а також для обговорення результатів дослідження.

4. Достовірність результатів розвідок забезпечує пошук ретроспективної інформації з метою генетичного аналізу розвитку досліджуваного процесу.

На основі методологічного принципу історизму сформувався і застосовується власне порівняльно-історичний метод, що забезпечує таке вивчення психолого-педагогічних явищ, що просліджує і порівнює їх у розвитку. Наприклад, аналіз теорії навчання руховим діям в рамках цього методу дозволяє:

- пояснити, як теорія формувалася в минулому, які етапи вона пройшла у своєму розвитку;
- виявити, яким чином виникали ті чи інші концепції моторного навчання, які їхні джерела, що в цих теоріях має потребу в реконструюванні;
- порівняти етапи розвитку окремих концепцій і т.п.

Це дає можливість простежити подібність і розходження компонентів, їхньої зміни; показати, у чому полягає обмеженість чи односторонність минулих концепцій теорії моторного навчання і як вони були переборені, які їхні елементи перейшли в нові сучасні теорії. Інакше кажучи, поглиблюючи уявлення про минуле, порівняльно-історичний аналіз збагачує розуміння сучасних проблем теорії моторного навчання.

Загальноновизнаними елементами техніки вивчення наукових публікацій є:

- загальне знайомство з працями в цілому за їх змістом;
- побіжний перегляд усього змісту;
- читання за послідовністю розміщення матеріалу;
- вибіркове читання певної частини твору;
- виписування тієї частини матеріалу, що зацікавила;
- критичне оцінювання записаного.

На думку В. М. Шейко, Н. М. Кушнарєнко прискорити відбір і вивчення літературних джерел може чітка орієнтація дослідника на основні розділи і підрозділи наукової роботи, в котрих будуть вирішуватися конкретні завдання дослідження у межах головної мети. Можна розробити деталізований питальник у межах кожного завдання з тим, щоб послідовно отримати відповіді на питання, які потребують вирішення.

Для оптимізації пошукової роботи необхідно знати раціональні прийоми читання літературних джерел. Розрізняють читання — повільне і швидке. Як відомо, читання — визначений вид розумової праці. Для



підвищення його ефективності важлива вміла організація процесу читання. Треба вміти планувати читання (освоївши швидко і повільне), навчитися швидко і точно фіксувати необхідне, зробивши його легкодоступним для відтворення в будь-який момент часу. Для одержання більшого обсягу інформації необхідна навичка швидкого читання: швидкість — 300—350 слів у хвилину і більше вважається гарною, а менше — недостатньою. В разі сформованої навички швидкість читання може бути доведена до 400—450 і більш слів у хвилину. Останнім часом широко використовується у прискоренні читання так називана «техніка слалому», при якій пунктами фіксації уваги служать групи найважливіших слів («ключові слова»).

Рациональне читання допомагає краще справитися з потоком насиченої інформації. Різні способи і форми раціонального читання можна згрупувати в залежності від того, чи використовуються вони до читання, під час чи після самого процесу читання.

Методи, які використовуються до читання. Раціональне читання, насамперед припускає цілеспрямований добір і ухвалення рішення щодо того, чи читати матеріал взагалі, і якщо так, то в якому обсязі необхідно «просівати» наявний матеріал для читання, перш ніж обробити його. Наступні питання повинні сприяти тому, що читання буде сприйматися як раціональний процес:

Що я повинний прочитати?

Що я зобов'язаний прочитати?

Що я хочу прочитати?

Що я хочу з цим почати робити?

Що можна було б прочитати пізніше?

Що мені потрібно взагалі не читати?

Методи, які використовуються під час читання. Якщо прийняте рішення, у результаті добору літератури більш ретельно зайнятися відповідним текстом, треба керуватися наступними методами читання:

- читання, що орієнтує на перше сприйняття змісту книги на визначення очікування читача;
- читання спрямоване на визначення, яка інформація більш важлива, яка — менш чи не потрібна зовсім;
- узагальнююче читання, критична оцінка прочитаного матеріалу.

Десять правил удосконалювання методики читання:

1. Під час перегляду і читання тексту книги, статті виходьте з того, яку інформацію ви хочете з неї одержати.

2. Перегляньте назву глав і розділів, тексти на суперобкладинці, короткий зміст, а також передмову і вступ.

3. З'ясуйте, що ви хотіли б прочитати більш інтенсивно. В разі перегляду окремих розділів зверніть увагу на вступні і ключові слова.

4. Не затримуйтеся на примітках, надрукованих дрібним шрифтом, статистичних даних і різних відступах автора.

5. Слідкуйте за змістом й ідеєю тексту. Намагайтеся зрозуміти насамперед зміст висловлювань приватного і загального порядку.

6. Відшукуйте такі використовувані автором значеннєві покажчики, як підзаголовки, виділені слова і пропозиції, а також таблиці.

7. Звертайте увагу на покажчики у вигляді слів, вступних зауважень чи посилення акценту в тексті, зокрема:

— такі вступні сигнали, як «особливо», «отже», «тому», «тим самим», «припускає», «оскільки», «тому що» і т.п., указують на основну думку;

— посилюючі сигнали «також», «крім того», «додатково» і т.д. підкреслюють думку, що раніше була коротко викладена;

— сигнали, що змінюють, «але», «не говорячи про», «з іншої сторони», «однак», «незважаючи на» і ін. указують на те, що напрямок (чи тенденція) ходу думки міняється на протилежну.

8. Опускайте малоінформативні фрази і сповільнюйте темп читання на важливих ділянках тексту.

9. Враховуйте специфіку структури різних текстів:

- довідкові тексти в газетах і журналах найважливішу інформацію містять на початку, а другорядну — наприкінці;
- у коментарях і висловлюваннях висновки автора наводяться, як правило, лише в заключних реченнях;
- спеціальні статті містять у вступі опис проблеми, в основній частині — розробку шляхів її рішення й у заключній частині — висновки.

10. Обробляйте тексти за допомогою різного роду позначок, виписок і т.п.

Методи, які використовуються після читання. Необхідно привчати себе до того, щоб важливі тексти не тільки читати, але й обробляти після прочитання. Шляхом виділення важливих місць (позначок, виписок з тексту) забезпечується краще засвоєння матеріалу і полегшується повторне читання.

Техніка позначок. Зміст і переваги позначок як допоміжного засобу при читанні полягають у наступному:

- позначками встановлюються пріоритети, оскільки виділяються важливі місця;
- допомагають додатково структурувати текст;
- полегшують пошук і повторне прочитання важливих місць тексту;
- сприяють ретельному обмірковуванню і кращому сприйняттю і запам'ятовуванню.



Для маркірування тексту використовуються: підкреслення і записи на полях, виділення різним кольором, умовні знаки.

Наприклад, у практиці застосовуються такі умовні знаки:

- ! — важливо;
- !! — дуже важливо;
- ? — під сумнівом, сумнів;
- Ø — у середньому;
- П — приклад;
- О — зробити виписку;
- У — звернути увагу;
- с — зняти ксерокопію;
- Х — застарілі погляди;
- Е — резюме;
- \* — протиріччя;
- к — у картотеку.

Завершальний етап роботи над книгою, статтею — це запис. У практиці зустрічаються наступні форми запису: цитування, план, тези, конспект.

Цитування має ту перевагу, що дозволяє в майбутньому, коли в самого читача зміниться підхід до оцінки багатьох фактів, знову повернутися до аналізу оригіналу. До цитування обов'язково прибігають у викладі визначення понять. Цитування використовується і для того, щоб підкріпити чи обґрунтувати власну думку, а іноді і для того, щоб виразити критичне зауваження на адресу автора.

Ця форма запису найбільш легка для читача, тому що не вимагає великої самостійності мислення, але є найбільш трудомістка.

План являє собою лаконічний виклад головних питань, розглянутих у публікації, причому в тій черговості, у якій це дано в оригіналі. У цьому відношенні план дуже схожий на зміст книги.

План може бути простим і складним. В останньому випадку кожне питання (пункт) плану має підлеглі йому питання. Такий детальний план скласти, природно, набагато сутужніше, ніж простий, але зате він дозволяє глибше зрозуміти зміст роботи. Щоб скласти план, особливо складний, необхідно добре знати і конкретне літературне джерело, і ту галузь знання, що він представляє. Складання плану привчає виявляти і коротко формулювати головні думки автора. План дозволяє в разі необхідності якісно відновити в пам'яті основний зміст публікації.

Тези дають можливість повніше, ніж за допомогою плану, передати зміст прочитаного, тому що розшифровують кожен пункт плану, доводять чи захищають те чи інше твердження автора.

Вимога лаконічності і точності у викладі думок автора робить цю форму запису досить складною. Тези повинні відбивати висновки, провідні положення, що підлягають подальшій розробці. Усе

це визначає їхню форму і зміст: розчленованість і стислість, конкретність і категоричність.

Тези можуть бути складними і простими. У складних тезах мають аргументація, докази і фактичний матеріал.

Конспект. Існують три види конспекту. Простий конспект — це послідовний і короткий виклад змісту роботи без аналізу і доказів, без розчленовування тексту на супідрядні частини.

Складний конспект — це виклад матеріалу публікації з описом фактичного матеріалу, з його аргументацією, доказами, з аналізом, узагальненням, висновками і підрозділом тексту на пункти і підпункти. Подібний конспект містить у собі цитати, план і тези, а також може мати таблиці, малюнки (як запозичені в автора, так і самостійно складені). Особливу увагу варто звернути на відтворення малюнків, тому що вони допомагають не тільки краще запам'ятати, але і глибше зрозуміти педагогічні закономірності.

Зведений конспект передбачає єдиний, цілісний виклад змісту декількох публікацій. Звичайно такі конспекти є тематичними, тобто узагальнюють матеріали різних авторів з однієї теми.

Складання зведеного конспекту є творчий процес у роботі з літературою, який у дисертантів закінчується написанням розділу дисертації «Аналітичний огляд літератури».

Технологія розробки зведеного конспекту може бути наступною.

З декількох публікацій з однієї теми вибирається одна, найбільш повна, типу підручника, навчального посібника, монографії останніх років видання, ретельно проробляється зі складанням детального плану, у якому вказуються сторінки оригіналу до кожного пункту плану.

Потім по черзі вивчаються всі інші джерела. Якщо в новій публікації викладений матеріал, якого не було в першій публікації, то в план між рядків вноситься новий пункт, причому в те місце, що логічно виправдовує присутність цього матеріалу в змісті першої публікації. Якщо матеріал двох публікацій збігається по трактуваннях, то в плані проставляються номери сторінок другої публікації зі знаком «+», якщо не збігається — зі знаком «—». Подібним же чином обробляються і всі інші літературні джерела. Без такого «розчленовування» матеріалу його буде неможливо викласти в логічній послідовності як єдине ціле. З'являться розкиданість, порушення логіки, повторення.

Прізвища авторів публікацій даються в порядку їхньої значущості. У колонках під прізвищами вказуються сторінки джерела, на яких розкриті основні питання плану.

Керуючись подібним планом, приступають до узагальнення матеріалу декількох джерел першого пункту плану, потім другого і т.д.

Складні і зведені конспекти повинні мати поля, на яких читач міг би робити свої зауваження, зіставляти думки і факти автора зі своїми власними, чи думками і фактами інших авторів.

Застосовувати ту чи іншу форму запису належить в залежності, по-перше, від її призначення (наприклад, для огляду літератури по дисертаційній темі потрібно скласти зведений конспект); по-друге, від змісту законспектованого матеріалу (наприклад, в разі вивчення праць класиків дуже часто прибігають до цитування).

У практиці нерідко зустрічаються і змішані форми запису (наприклад, цитування найбільш важливих і складних для розуміння частин тексту і конспектування у виді викладу думок, ідей автора власними словами).

Аналіз літератури закінчується написанням огляду за темою наукового дослідження. Основні завдання огляду літератури:

- ознайомлення з матеріалами за темою дослідження, їх класифікація, відбір найцінніших досліджень, основних, фундаментальних робіт, базових результатів;
- виявлення основного кола науковців, які досліджували тему, вивчення їх внеску в розробку проблеми;
- виявлення найцікавіших, але недостатньо висвітлених напрямів досліджень, які могли б стати темою дослідження;
- аналіз різних точок зору на вирішення проблеми;
- наведення переліку невирішених питань;
- формулювання основних напрямів дисертаційної роботи: їх актуальності і кінцевої мети, завдань, аспекту розгляду.

Слід зважати на такі основні критерії правильності написання огляду:

- огляд пишеться не за авторами, а згідно із завданнями дослідження;
- огляд повинен виявити професійну компетентність здобувача, його особистий внесок у розробку теми порівняно з уже відомими дослідженнями;
- огляд написано правильно, якщо його можна опублікувати як самостійну статтю.

В огляді літератури пред'являються такі загальні вимоги до цитування:

- а) текст цитати починається і закінчується лапками та наводиться в тій граматичній формі, в якій він поданий у джерелі, зі збереженням особливостей авторського написання;
- б) наукові терміни, запропоновані іншими авторами, не виділяються лапками, за винятком тих, що викликали загальну полеміку (у цих випадках використовується вираз "так званий");

в) цитування повинно бути повним, без довільного скорочення авторського тексту та без перекручень думок автора;

г) пропуск слів, речень, абзаців при цитуванні допускається без перекручення авторського тексту і позначається трьома крапками, якщо перед випущеним текстом або за ним стояв розділовий знак, то він не зберігається;

д) кожна цитата обов'язково супроводжується посиланням на джерело;

е) у непрямому цитуванні (переказі, викладі думок інших авторів своїми словами), що дає значну економію тексту, слід бути гранично точним у викладенні думок автора, коректним щодо оцінювання його результатів і давати відповідні посилання на джерело;

ж) якщо необхідно виявити ставлення автора дисертаційної праці до окремих слів або думок з цитованого тексту, то після них у круглих дужках ставлять знак оклику або знак питання;

з) коли автор дисертаційної праці, наводячи цитату, виділяє в ній деякі слова, то робиться спеціальне застереження, тобто після тексту, який пояснює виділення, ставиться крапка, потім дефіс і вказуються ініціали автора дисертації, а весь текст застереження вміщується у круглі дужки (курсив наш. — О.Х.), (підкреслено мною. — О.Х.), (розбивка моя. — О.Х.).

У написанні дисертації здобувач повинен посилатися на джерела, матеріали, окремі результати, які використані в роботі. Обов'язково вказуються джерела ідеї і висновки, яких використані для формулювання проблеми і завдань дисертаційного дослідження. Такі посилання дають змогу відшукати документи, перевірити достовірність відомостей про цитування документа, забезпечують необхідну інформацію про нього, допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг. Посилатися слід на останні видання публікацій. На більш ранні видання можна посылатися лише в тих випадках, коли наявний у них матеріал, не включений до останнього видання.

Коли використовують відомості, матеріали з монографій, оглядових статей, інших джерел з великою кількістю сторінок, тоді в посиланні необхідно точно вказати номери сторінок, ілюстрацій, таблиць, формул з джерела, на яке є посилання в дисертації.

Посилання в тексті дисертації на джерела слід зазначати порядковим номером за переліком посилань, виділеним двома квадратними дужками, наприклад, «... у працях [1—7]...».

Джерела, з яких запозичені таблиці та рисунки подають безпосередньо після таблиць та рисунків.

Відомості про джерела, які включені до списку, необхідно подавати згідно вимог державного стандарту.

*Опис книг*

Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.

Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. — К.: Олімпійська література, 1995. — 320 с.

*Опис статті з журналу:*

Лущик І.В. Проблеми інтенсифікації професійно-педагогічної підготовки студентів фізкультурних спеціальностей / Лущик І.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2002. — № 3. — С. 5—7.

*Опис статті зі збірника:*

Ничкало Н.Г. Непреривна професійна освіта — тенденція світова / Н.Г. Ничкало // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992—2002. — Харків: «ОВС», 2002. — Ч. 2. — С.148—161.

Савчук С. Методика формування знань та умінь студентів на заняттях з легкої атлетики з методикою викладання / С. Савчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С.Єрмакова. — Харків: 1999. — № 22. — С.19—22.

*Опис дисертації:*

Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна. — Суми, 2008. — 233 с.

*Опис автореферата дисертації:*

Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз.

культура, фіз. виховання різних груп населення» / Кібальник Оксана Яківна; Львів. держ. ун-т фіз. культури. — Л., 2008. — 20 с.

Бібліографічний опис складають відповідно до стандартів: ГОСТ 7.1-84 «СИБИД. Библиографическое описание документа. Общие требования и правила составления», ДСТУ 3582-97 «Інформація та документація. Скорочення слів в українській мові у бібліографічному описі. Загальні вимоги та правила», ГОСТ 7.12-93 «СИБИД. Библиографическая запись. Сокращение слов на русском языке. Общие требования и правила», ГОСТ 7.11-78 «СИБИД. Сокращения слов и словосочетаний на иностранных европейских языках в библиографическом описании».

## Список літератури

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.
2. Герцик М.С., Вацеха О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посібник — Х.: ОВС, 2004. — С. 106—115.
3. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. — К.: Здоров'я, 1985. — 120 с.
4. Крушельницька О.В. Методологія і організація наукових досліджень. — К.: Кондор, 2003. — 192 с.
5. Свістельник І.Р. Особливості надання спортивної інформації в окремих зарубіжних країнах // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2003. — № 4. — С. 2—5.
6. Шейко В.М., Кушнарченко Н.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник. — 2-ге вид., перероб. і доп. — К.: Знання-Прес, 2002. — 295 с.
7. Цехмістрова Г.С. Основи наукових досліджень: Навчальний посібник. — К.: ВД «Слово», 2003. — 240 с.

Надійшла до редакції 14.10.2010 р.

**Худолей О.Н.** Информационное обеспечение научно-исследовательской работы.

В статье рассматриваются вопросы информационного обеспечения научно-исследовательской работы в физическом воспитании.

**Ключевые слова:** научно-исследовательская работа, информационное обеспечение.

**Khudolii O.N.** Informative providing of research work.

In article questions are considered of the informative providing of research work in physical education.

**Keywords:** research work, informative providing.

мостійного опрацювання (курси лекцій, підбір спеціальної літератури по предметах, що вивчаються, питання для контролю і самоконтролю знань і ін.); розробляє комп'ютерні програми для самонавчання студентів; здійснює частково-пошукову і науково-дослідну роботу студентів при підготовці курсових і дипломних робіт; керує педагогічною практикою студентів і ін.

Студент в процесі самостійної роботи готується до майбутньої лекції і працює над конспектами після неї; вивчає необхідний учбовий матеріал до семінарських і лабораторних занять; працює з літературою (монографіями, науковими статтями, підручниками, навчальними посібниками і т.д.); складає реферати, наукові доклади, звіти про проведені дослідження; готується до заліків, іспитів і ін.

Використовування системи взаємодії деканат → кафедра → студент при індивідуалізованому навчанні, студентів спонукало значно активізувати самостійну пізнавальну діяльність, як в аудиторній, так і в позааудиторній учбовій роботі і в цілому підвищити якість підготовки майбутнього вчителя.

### Список літератури

1. Абылкасымова А.Е. Формирование познавательной самостоятельности студентов-математиков: Дисс. докт. пед. наук. — Алматы, 1995. — 389 с.
2. Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерности, основы и выводы. — М.: Высшая школа, 1980. — 368 с.
3. Бабанский Ю.К. Рациональная организация учебной деятельности. — М.: Знание, 1981. — 96с.
4. Вузовское обучение: Проблемы активации/Бокуть Б.В., Сокорева С.И. и др. — Минск: Университетское, 1989. — 108 с.
5. Кулагина Г.Н. Формирование у студентов познавательной самостоятельности и активности: Автореф. дисс... канд. пед. наук. — М., 1980. — 16с.
6. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. — М.: Педагогика, 1981. — 185с.
7. Махмутов М.И. Проблемное обучение. Основные вопросы теории. — М.: Педагогика, 1975. — 367с.
8. Половникова Н.А. О теоретических основах воспитания познавательной самостоятельности в обучении школьников. — Казань: Из-во Казанского ун-та, 1986. — 202 с.
9. Похмелкин В.А. Причины препятствующие систематической самостоятельной работе студентов // Вопросы подготовки специалистов в высшей школе. — Пермь: ПЛИ, учебные записки № 255, 1973, вып. 1. — С. 5—9.
10. Селиванов В.И. Воспитание воли школьника. Изд. 2-перераб. Учпедгиз, 1954. — 207с.
11. Шамова Т.И. Активация учения школьников. — М.: Педагогика, 1982. — 208с.
12. Шатуновский В., Шатуновская В., Любовин З. О самостоятельной работе студентов // Вестник высшей школы. — 1990. — № 1 — С. 63.
13. Ястребова Е.Б. Развитие познавательной самостоятельности студентов младших курсов // Советская педагогика. — 1982. — № 11. — С. 75—81.
14. Янушкевич Ф. Технология обучения в системе высшего образования. — М.: Высшая школа, 1986. — 134 с.

Надійшла до редакції 12.10.2010 р.

**Ажиппо А.Ю.** Познавательная самостоятельность, как основа функционирования индивидуализируемой системы обучения студентов.

В данной статье рассматриваются основные методологические положения управления познавательной деятельностью студентов. Анализируется содержание данного понятия разных авторов. В полученных результатах исследования приводятся основные компоненты познавательной самостоятельности студентов, мотивационный, содержательно-операционный и волевой, дается их характеристика. Кроме этого в формировании самостоятельной познавательной деятельности студента, определена роль деканата, кафедры и самого студента в системе индивидуализируемого обучения. В итоге данного исследования приведены анкетные данные и сделаны выводы.

**Ключевые слова:** познавательная самостоятельность, индивидуализируемое обучение, студент.

**Aghyppo A.Y.** Cognitive independence, as a basis of functioning of the individualized departmental teaching of students. The substantive methodological provisions of management by cognitive activity of students are examined in the given article. Maintenance of the given notion of different authors is analysed. Basic components over of cognitive independence of students are brought in the got results of research, motivational, rich-operating and volitional, their description is given. Except for it in forming of independent cognitive activity of student, role of dean's office, department and student in the individualized departmental teaching. In the total the given research questionnaire data are resulted and conclusions are done.

**Keywords:** cognitive independence, individualized teaching, student.



## ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЯКІСТЬ УЧБОВОЇ ПРАЦІ СТУДЕНТІВ

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

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** В статті розглядаються соціально-демографічні фактори, які цілеспрямовано впливають на підсвідому активність студентської молоді і в значній мірі визначають їх якість навчання і рівень життя.

**Ключові слова:** соціально-демографічні фактори, студенти, якість навчання.

**Вступ.** Перш ніж приступити до безпосередньої розробки системи індивідуалізованого навчання студентів, необхідно виявити комплекс соціально-педагогічних факторів, які цілеспрямовано впливають на їх підсвідому активність. Це дозволить визначити не тільки зміст, структуру і технологію функціонування даної системи, але і особистісні якості студентів, які необхідні для успішного її використання в професійній підготовці вчителя.

У соціально-педагогічному дослідженні проблема вищої освіти звернення до соціально-демографічних характеристик студентів виступає як один із способів зв'язку явищ, що вивчаються, з процесами розвитку суспільства і перш за все його соціальної структури. Соціально-демографічні показники — це сукупність об'єктивних і відносно стабільних характеристик студентської молоді, що в значній мірі визначають спосіб їх життя, а також види діяльності. До них відносяться: соціальне походження, приналежність до певної соціально-професійної групи, стать, вік, освіта, сімейний стан, місце проживання тощо [4].

Багато авторів, відмічають на все більш зростаючій рівності учбових можливостей представників різних соціальних груп, підкреслюють, що ці ознаки в сучасних умовах все ще зберігають своє значення і роблять певний вплив на різні показники учбової діяльності студентів, але не є домінуючими [1, с.38]. Так, багаторічні дослідження проблем учбової активності, проведені провідними соціологами відділу дослідження проблем вищої освіти дають підставу затверджувати, що відмінності в показниках загальноосвітньої підготовки і успішності, що раніше досить чітко визначаються соціальним походженням студентів, нині стали замінюватися відмінностями в рівні етичної сформованості і готовності молодих людей до навчання [5, с.31].

Якість учбової праці, будучи одним з показників успішного оволодіння професією у вузі, випробовує

вплив всіх вищезазначених соціально-демографічних факторів і має потребу, в їх науковому аналізі. Такий підхід дозволить, по-перше, виявити найістотніші з них і, по-друге, намітити шляхи усунення їх негативного впливу, що підвищить ефективність педагогічного керівництва якістю учбової праці студентів.

### Формулювання цілей роботи.

**Мета дослідження.** Проаналізувати вплив соціально-демографічних факторів на якість учбової праці студентів, як показник успішності оволодіння професією у вузі.

**Методи дослідження:** аналіз педагогічної, соціологічної літератури, спостереження, аналіз документів, різні види анкетування та опитування.

Дослідження виконано згідно напрямків практичної діяльності факультету фізичної культури Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

**Результати дослідження їх обговорення.** У дослідженні вітчизняних учених зафіксовано також, що відмінності студентів по соціально-класовій ознаці дуже трохи впливають на якість учбової праці. Це зв'язано з тим, що нівеляція відмінностей студентської молоді по соціально-класових ознаках у вузі носить більш яскравий характер, ніж в суспільстві, і пояснюється специфікою студентства як перехідної суспільної групи; загальними для всіх умов життєдіяльності у вузі і характером вимог, що пред'являються до них. Разом з тим, при зниженні ролі соціально-класових ознак помітний вплив демографічних і, так званих, некласових ознак: статі, віку, освіти батьків, сімейного стану, приналежності до регіонально-територіальної області [5].

Проведене нами опитування показало, що серед добре успішних студентів переважають випускники міських шкіл з високим рівнем загальноосвітньої підготовки, що проживають з батьками. Разом з тим, тільки 36,6% студентів, що закінчили школу з високими показниками, підтвердили свої знання у вузі. Більшість студентів (84,6%) мали середній рівень шкільної підготовки у вузі продовжує вчитися так само (табл. 1).

Таблиця 1.

Соціально-демографічні фактори, які впливають на якість учбової праці студентів в %.

| Якість учбової праці (в балах)                   | Соціально-демографічні фактори |      |                        |          |                            |                  |                  |               |           |                  |          |
|--------------------------------------------------|--------------------------------|------|------------------------|----------|----------------------------|------------------|------------------|---------------|-----------|------------------|----------|
|                                                  | стать                          |      | тип школи яку закінчив |          | рівень шкільної підготовки |                  |                  | сімейний стан |           | місце проживання |          |
|                                                  | Ч                              | Ж    | міська                 | сільська | добре-відмінно             | добре-задовільно | задовільно-добре | неодружений   | одружений | гуртожиток       | квартира |
| добре-відмінно (переважають гарні оцінки)        | 22,4                           | 27   | 33,8                   | 18,2     | 36,6                       | 4,7              | 3,4              | 22            | 25,8      | 15,7             | 30,5     |
| добре-задовільно (переважають гарні оцінки)      | 61,8                           | 59,4 | 45,4                   | 67,2     | 56,7                       | 84,6             | 69,8             | 64,7          | 56,8      | 60,8             | 62,2     |
| задовільно-добре (переважають задовільні оцінки) | 15,8                           | 13,6 | 10,8                   | 14,6     | 6,7                        | 10,7             | 26,8             | 13,3          | 17,4      | 23,5             | 7,3      |
| Загальна кількість опитаних %                    | 70,6                           | 29,4 | 51,6                   | 48,4     | 17                         | 71,6             | 11,4             | 53,1          | 46,9      | 41,5             | 58,5     |

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

Для порівняння ступеня впливу соціально-демографічних факторів на якість учбової праці студентів нами підраховувався коефіцієнт зв'язаності, для вивчення ступеня двостороннього взаємозв'язку між даними змінними.

Відомо, що абсолютна величина коефіцієнта ( $r$ ), міняється від 0 до 1. Крайні значення показують або відсутність аналізованого зв'язку, або функціональну залежність від виділеного фактору, тобто, близькість до 1 є своєрідним показником однофакторності явища. Із збільшенням числа факторів, які обумовлюють досліджуване явище, абсолютна величина коефіцієнта зв'язаності зменшується.

Чим менше ми беремо величину ( $r$ ), тим менше ризик прийняти невірну гіпотезу. Проте навряд чи має під собою підстава ухвалення такого високого рівня ( $r$ ) при соціолого-педагогічному аналізі деяких тенденцій. Навпаки, тут дуже часто говорять про тенденцію, якщо навіть тільки 2/3 респондентів володіють даною ознакою. В даному дослідженні ми вважаємо достатньо високим рівнем  $r=0,20$ , це означатиме, що в 80% випадків ми не помиляємося, кажучи про наявність зв'язку між показниками, що вивчаються.

По решті характеристик (вік, стать, сімейний стан) істотних відмінностей не спостерігається. В той же час необхідно відзначити, що «сімейні студенти» вчаться краще. Причина цього факту, на

наш погляд, криється в мобілізуючих можливостях, які створює студентська сім'я. Студенти, що мають сім'ю, особливо виділяють роль чоловіка (дружини) як фактор успішності навчання, подолання виникаючих труднощів.

У нашу вибірку потрапило 21,6% сімейних студентів. З них, мають дітей — 12,3%. Матеріали ряду досліджень [3, с.47] показують, що сімейні студенти по всій сукупності складають 18-20%. Тому наша вибірка є представницькою і дозволяє робити висновки, що стосуються цієї категорії молоді. Це важливо тому, що знайдена висока орієнтація значної частини першокурсників на брак в студентські роки, яка зберігається в процесі всього навчання, що приведе до збільшення числа, сімейних студентів.

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

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

суміщати навчання з роботою, виконання якого часто пов'язано з пониженням якості учбової праці.

По-друге, це народження дитини. Одержані нами дані говорять про те, що не всі жінки успішно можуть поєднувати обов'язку матері і студентки. Близько 70% студенток-матері знижують активність в навчанні і інших видах діяльності. Значно зростають пропуски занять і прогули, не говорячи вже про спізнення, у деяких студенток-матерів знижується і якість учбової праці. Але проблему не слід, на наш погляд, дуже драматизувати. Бесіди з подібною категорією студентів показує, що народження дитини не тільки приносить труднощі, але і мобілізує молоде подружжя. Частина з них, (9,0%), навіть покращують свої учбові показники.

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

У ряді факторів підвищення якості учбової праці студентів, особливе місце належить загальноосвітній підготовці. Виступаючи, як система перероблених і засвоєних в школі знань в сукупності з виробленими в процесі навчання і соціальної практики уміннями і навичками, загальноосвітня підготовка є однією з умов, що забезпечують якість підготовки фахівців. У свою чергу, саме вона обумовлена соціально і психологічно. Так, з одного боку, рівень і якість її опиняються в певній залежності від пануючих в даному суспільстві соціально-економічних і політичних відносин, рівня його розвитку, складових його елементів і відносин, ступені соціальної однорідності даного суспільства, конкретних умов, в яких відбувається сформованість особистості молодшої людини. З другого боку, рівень і якість загальноосвітньої підготовки обумовлені специфікою відношення до освіти представників різних груп, характерними особливостями ціннісних орієнтацій, установок, мотивів. Таким чином, рівень і якість загальноосвітньої підготовки залежить від дії об'єктивних і суб'єктивних факторів, що знаходяться в тісній взаємодії. Наприклад, низька якість довузівської загальноосвітньої підготовки може бути слідством невисокої якості учбового процесу, в тому або іншому типі шкіл (сільська, міська і т.д.), або конкретному учбовому закладі, але може виступати і слідством обмежених здібностей або етичної незрілості самої особистості (лінь, безвідповідальності, недисциплінованості, відсутність мети і т.д.).

Рівень довузівської загальноосвітньої підготовки багато в чому позначається на якості підготовки

майбутнього вчителя. Але в той же час, ми часто зустрічаємося з такими фактами, коли, високий рівень загальноосвітньої підготовки не дає переваги частині студентів в оволодінні професійними знаннями, уміннями і навичками. І, навпаки, коли невисокий рівень загальноосвітньої підготовки, в поєднанні з наполегливою учбовою працею, дозволяє студентам успішно навчатися у вузі і готуватися до професійної діяльності.

Подібні суперечності вузівської діяльності походять від дії різних факторів, але головним з них, на наш погляд, є сформована в шкільні роки готовність до наполегливої систематичної учбової праці. Психологами, що займаються, проблемами учбової діяльності, наголошується, що успішність навчання, як і продуктивність будь-якої іншої розумової діяльності, залежить в першу чергу від рівня інтелектуального розвитку людини, хоча значний вплив на неї можуть зробити такі особливості особистості, як спрямованість інтересів, рівень домагань і ін. Чималу роль в успішності оволодіння знаннями грає і працьовитість [2, с.112].

## Висновки

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

## Список літератури

1. *Иконникова С.Н.* Молодежь: Социологический и социально-психологический анализ. — Л., 1974. — 167с.
2. *Комплексное исследование проблем обучения и коммунистического воспитания специалистов в высшем образовании.* (В.С. Лисовский, В.А. Сухин и др.). — Л.: Из-во ЛГУ, 1980. — С. 248.

3. Никандров Н.Д. Основные формы учебной работы в высшей школе // Научная организация учебного процесса. — Новосибирск: НЭТИ, 1971. — Вып.2. — С. 12—15.
4. Петренко Е.С., Ярошенко Т.М. Социально-демографические показатели в социологических исследованиях. — М.: Знание, 1979. — 189 с.
5. Проблемы повышения успеваемости и снижение отсева студентов. — Л.: Из-во ЛГУ, 1983. — 182с.
6. Рабочая книга социолога / М.Н. Руткевич, Г.В. Осипов, С.В. Фролов и др. — М.: Наука, 1976. — 511 с.

Надійшла до редакції 12.10.2011 р.

**Дорофеева Т.И., Коверя В.Н., Лысенко В.В.** Влияние социально-демографических факторов на качество учебного труда студентов.

В статье рассматриваются социально-демографические факторы, которые целенаправленно влияют на подсознательную активность студенческой молодежи и в значительной степени определяют их качество обучения и уровень жизни.

**Ключевые слова:** социально-демографические факторы, студенты, качество обучения.

**Dorofeeva T.I., Koverya V.M., Lisenko V.V.** Influence of social-demographic factors on quality of educational labour of students.

Social-demographic factors which purposefully affect subconscious activity of student young people and largely determine their quality of teaching and standard of living are examined in the given articles.

**Key words:** social-demographic factors, students, quality of teaching.



**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.



**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.



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

**Кравчук Т.М.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** У статті обґрунтовано та розроблено методику виховання рухово-пластичної виразності студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики та експериментально перевірено її ефективність. Проаналізовано критерії та сучасні вимоги до рухово-пластичної виразності гімнасток. Визначено її основні компоненти: музично-ритмічна підготовка; оволодіння навичками виразного руху; хореографічна підготовка; вивчення елементів народних і бальних танців.

**Ключові слова:** артистичність, виразність, музика, пластика, студентки, хореографія, художня гімнастика.

**Актуальність.** Художня гімнастика — складнокоординований молодий вид спорту, але аналіз останніх правил змагань та вимог до виконання нормативів показав, що спостерігається тенденція до збільшення віку для виконання норми майстра спорту. Сьогодні майстрами спорту можуть стати дівчата, яким виконалося 15 років. У зв'язку з цим все у більшій кількості спортсменок виникає необхідність досягати піку своєї спортивної кар'єри в студентські роки. У цьому можна вгледіти багато позитивних моментів, адже саме в цьому віці дівчата стають більш жіночними, емоційними, артистичними, до цього ж великий багаж технічної підготовки, отриманий за період багатолітніх тренувань дозволяє гімнасткам розкритися в повній мірі.

Проте недоліки сучасної системи підготовки в художній гімнастиці та великий обсяг складних і надскладних елементів, якими мають оволодіти ще зовсім юні спортсменки призводять до того, що і гімнастки-студентки за головну мету свого виступу мають технічно правильне виконання змагальної композиції. Саме тому питання розробки методики виховання рухово-пластичної виразності у гімнасток-студенток є актуальним і потребує детального вивчення.

Питання виконавської майстерності й артистичності в художній гімнастиці досліджували С. Борисенко (2000) [1], Л. Гончаренко (1987) [2], Ж. Горбачева (2000) [3], О. Горшкова (2003) [4], А. Кабаєва (2009) [5], Н. Каравацька (2002) [6], Л. Карпенко (2001) [7]. Автори визначили основні компоненти виконавської майстерності, до яких увійшли: пластика, виразність, акторська майстерність, експресія рухів та ін. Пластику рухів як одну з важливих координаційних здібностей вивчали М. Бернштейн (1947), Т. Лисицька (1997), Б. Лоу (1984), Л. Назаренко (1998, 1999). Під пластикою рухів дослідни-

ки розуміли технічність, точність, амплітудність, віртуозність, цілісність рухів, тощо.

Проте до теперішнього часу залишається не достатньо вивченим питання формування рухово-пластичної виразності у студенток факультетів фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики.

Робота виконана згідно з планом НДР кафедри музично-ритмічного виховання та єдиноборств Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

### Формулювання цілей роботи.

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

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

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, констатуючий, формуючий і порівняльний педагогічні експерименти; бесіди з фахівцями, анкетування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У результаті проведеного дослідження нами було розроблено та експериментально перевірено методику виховання рухово-пластичної виразності студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики. Дослідження проводилося на базі груп підвищення спортивної майстерності з художньої гімнастики ХНПУ імені Г.С. Сковороди та ХДАФК м. Харків у період з квітня 2009 року по квітень 2010 року.

Таблиця 1.

*Засоби розвитку рухово-пластичної виразності у студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики*

| Назва засобу                                                                   | Зміст засобу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Музично-ритмічні вправи та завдання на зв'язок із засобами музичної виразності | — підбір та компонування музики для індивідуальних та групових змагальних і показових виступів;<br>— рухова імпровізація під музичний супровід різного характеру і змісту;<br>— складання змагальних та показових вправ під самостійно обрану та запропоновану музику відповідно її змісту та характеру                                                                                     |
| Вправи для оволодіння виразним рухом                                           | — вправи без предмета і з предметами, що виконуються емоційно й яскраво, використовуючи всі сегменти тіла, відповідно до настрою й характеру музики;<br>— вправи на удосконалення акторської майстерності (рольові ігри, пантоміміка, інсценування, пластика, тощо).                                                                                                                        |
| Хореографічні вправи                                                           | — складні й надскладні вправи класичної, народної та хореографії у різних поєднаннях біля станка і на середині;<br>— класичні хореографічні етюди.                                                                                                                                                                                                                                          |
| Танцювальні вправи                                                             | — елементи сучасних танців різних напрямків: модерн, фольк, контемп, хіп-хоп, фанк, капоейра, клубні танці, тощо;<br>— елементи народних танців: ірландські (ріверденс), східні (беліденс) та ін.<br>— елементи бальних танців за вибором гімнастики;<br>— танцювальні композиції з різних танцювальних напрямків;<br>— перегляд відеозаписів найкращих танців за вищеназваними напрямками. |

У експерименті взяли участь 2 групи гімнасток — студенток 1—5 курсів (всього 20 осіб: 10 — контрольна та 10 — експериментальна).

Для гімнасток експериментальної групи (студентки ХНПУ імені Г.С.Сковороди) нами було розроблено та впроваджено в навчально-тренувальний процес власну методику виховання рухово-пластичної виразності. Для розробки методики ми шляхом аналізу праць та іншої спеціальної літератури, а також правил змагань з художньої гімнастики, власних спостережень і опитувань тренерів визначили основні компоненти рухово-пластичної виразності гімнасток. До них віднесли: 1. музично-ритмічну підготовку; 2. оволодіння навичками виразного руху; 3. хореографічну підготовку; 4. вивчення елементів народного, бального і сучасного танцю.

Відповідно до компонентів рухово-пластичної підготовки студенток-гімнасток, ми визначили головні знання, уміння й навички, якими мали оволодіти спортсменки:

- Музично-ритмічна підготовка:
  - уміння підбирати й компонувати музику для індивідуальних і групових змагальних і показових виступів;
  - рухова імпровізація під музичний супровід різного характеру і змісту;
  - вміння складати змагальні та показові вправи під самостійно обрану та запропоновану музику відповідно її змісту і характеру.
- Оволодіння навичками виразного руху:
  - вміння емоційно і яскраво, використовуючи всі сегменти тіла, виконувати вправи без

предмета та з предметами відповідно до настрою й характеру музики;

- удосконалення акторської майстерності (досконале володіння мімікою та жестами).
- Хореографічна підготовка. Вміти виконувати складні й надскладні вправи класичної хореографії у різних поєднаннях.
  - Вивчення та удосконалення елементів:
    - сучасних танців різних напрямків: модерн, фольк, контемп, хіп-хоп, фанк, капоейра, клубні танці, тощо;
    - народних танців: ірландські (ріверденс), східні (беліденс) та ін.
    - бальних танців за вибором гімнастики

Відповідно до компонентів, ми також підібрали засоби розвитку рухово-пластичної виразності у студенток-гімнасток (див.табл.1).

Рівень рухово-пластичної виразності досліджуваних на початку та наприкінці експерименту ми вимірювали за такими показниками: пластичність (амплітуда рухів — 10 балів; точність — 10 балів; широке використання супроводжуваних рухів корпусу, голови, шиї, рук, кистей — 10 балів; різноманітність в динамізмі, швидкості й інтенсивності рухів — 10); музичність рухів (гармонія з музикою в характері кожного фрагмента рухів — 10 балів; гармонія з музикою в ритмі кожного фрагмента рухів — 10 балів; емоційний зв'язок з музикою — 10 балів) та створення художнього образу (хореографія — 10 балів, артистичність (жести, міміка, пантоміміка) — 10 балів; яскравість — 10 балів). Усі ці показники оцінювалися при виконанні досліджу-

Таблиця 2.

*Рівень показників рухово-пластичної виразності досліджуваних контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп до та після педагогічного експерименту*

| Показники                                              | КГ        |           | t    | ЕГ        |           | t    |
|--------------------------------------------------------|-----------|-----------|------|-----------|-----------|------|
|                                                        | до        | після     |      | до        | після     |      |
| Амплітуда рухів                                        | 6,6±0,2   | 7,25±0,31 | 1,76 | 6,75±0,24 | 7,9±0,17  | 3,83 |
| Точність рухів                                         | 6,0±0,16  | 6,65±0,14 | 3,02 | 6,15±0,24 | 7,5±0,27  | 3,75 |
| Використання супроводжуючих рухів                      | 5,1±0,33  | 5,4±0,26  | 0,71 | 6,15±0,14 | 7,7±0,19  | 6,46 |
| Динамізм, швидкість, інтенсивність                     | 5,4±0,26  | 5,2±0,24  | 0,56 | 5,75±0,14 | 7,3±0,23  | 5,96 |
| Гармонія з музикою в характері кожного фрагмента рухів | 4,4±0,19  | 4,75±0,25 | 0,35 | 5,4±0,23  | 6,95±0,17 | 5,54 |
| Гармонія з музикою в ритмі кожного фрагмента рухів     | 4,15±0,29 | 4,3±0,28  | 0,38 | 5,55±0,2  | 7,1±0,2   | 5,54 |
| Емоційний зв'язок з музикою                            | 4,55±0,18 | 4,9±0,19  | 0,42 | 5,6±0,17  | 7,65±0,21 | 7,59 |
| Хореографія                                            | 5,8±0,18  | 6,1±0,22  | 0,49 | 6,35±0,25 | 8,0±0,24  | 4,71 |
| Артистичність (жести, міміка, пантоміміка)             | 5,7±0,23  | 6,0±0,26  | 0,86 | 6,35±0,22 | 8,15±0,18 | 6,43 |
| Яскравість                                             | 5,35±0,24 | 5,55±0,25 | 0,57 | 5,65±0,24 | 7,55±0,25 | 5,43 |

Таблиця 3.

*Рівень рухово-пластичної виразності досліджуваних контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп до та після педагогічного експерименту*

| Показники             | КГ        |           | t    | p      | ЕГ        |           | t    | p       |
|-----------------------|-----------|-----------|------|--------|-----------|-----------|------|---------|
|                       | до        | після     |      |        | до        | після     |      |         |
| Пластичність          | 5,78±0,15 | 6,13±0,14 | 1,7  | p>0,05 | 6,2±0,12  | 7,61±0,14 | 7,83 | p<0,001 |
| Музичність рухів      | 4,37±0,16 | 4,65±0,17 | 1,22 | p>0,05 | 5,52±0,13 | 7,23±0,11 | 3,17 | p<0,01  |
| Створення худ. образу | 5,62±0,12 | 5,88±0,15 | 1,18 | p>0,05 | 6,12±0,15 | 7,9±0,13  | 5,56 | p<0,001 |

ваними довільної змагальної композиції без предмета. Оцінювали композиції чотири судді (більша й менша оцінки відкидалися, а з тих що залишалися обчислювалася середня арифметична).

Порівняння цих показників рухово-пластичної виразності досліджуваних контрольної та експериментальної груп на початку і наприкінці педагогічного експерименту, проведене з використанням t-критерію Ст'юдента, показало, що в контрольній групі вони майже не змінилися. Тоді як в експериментальній групі спостерігався значний статистично вірогідний приріст основних показників рухово-пластичної виразності: амплітуди й точності рухів, використання супроводжуючих рухів, динамізму, швидкості, інтенсивності, гармонії та емоційного зв'язку з музикою, хореографії, артистичності та яскравості (див. табл. 2).

При оцінці пластичності, музичності рухів і створення художнього образу у досліджуваних до й після педагогічного експерименту ми також отри-

мали значний приріст всіх цих показників у спортсменок експериментальної групи (див.табл. 3).

### Висновки:

1. Розроблено та впроваджено в навчально-тренувальний процес власну методику виховання рухово-пластичної виразності, яка складається з наступних компонентів: музично-ритмічної підготовки; оволодіння навичками виразного руху; хореографічної підготовки; вивчення елементів народного й бального танцю.

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

досліджуваних. У експериментальній групі у результаті впровадження розробленої методики також спостерігався великий приріст пластичності, музичності рухів і створення художнього образу у досліджуваних.

Перспективи подальшого дослідження. На нашу думку, на подальше дослідження заслуговує удосконалення та розробка нових ефективних методик виховання рухово-пластичної виразності в художній гімнастиці з використанням новітніх інформаційних технологій.

### Список літератури

1. *Борисенко С.И.* Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Борисенко, Светлана Ивановна ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2000. — 21 с.
2. *Гончаренко Л.В.* О значении выразительности движений в художественной гимнастике [Текст] / Л.В.Гончаренко // Физическое воспитание молодежи. — Ростов-на-Дону, 1987. — С. 125-128.
3. *Горбачева, Ж.С.* Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике [Текст]: автореф.дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Горбачева Жанна Сергеевна. — СПб., 2000. — 21с.
4. *Горшкова Е.В.* Двигательно-пластическая выразительность и ее развитие в дошкольном детстве [Текст] / Е.В.Горшкова // Тезисы V Всероссийского съезда психологов. — СПб., 2003. — С.14.
5. *Кабаева А.М.* Эстетический компонент соревновательных программ гимнастов [Текст] / А.М. Кабаева, М.Э.Плеханова // Ученые записки. — 2009. — № 4(50). — С. 54—57.
6. *Каравацкая, Н.А.* Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Каравацкая Наталья Александровна ; Великие Луки, 2002. — 21с.
7. *Карпенко, Л.А.* Компоненты спортивного и исполнительского мастерства в гимнастике [Текст] / А.Карпенко // Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л.П. Орлова. — Санкт-Петербург, 2001. — С. 69—73.

Надійшла до редакції 18.10.2011 р.

**Кравчук Т.Н.** Методика воспитания двигательнo-пластической выразительности у студенток факультета физической культуры, которые специализируются по художественной гимнастике.

В данной статье обоснована и раскрыта методика воспитания двигательнo-пластической выразительности у студенток факультета физической культуры, которые специализируются по художественной гимнастике. Проанализированы критерии и современные требования к двигательнo-пластической выразительности гимнасток. Определены ее основные компоненты: музыкально-ритмическая подготовка; овладение навыками выразительного движения; хореографическая подготовка; изучение элементов народных и балльных танцев.

**Ключевые слова:** артистичность, выразительность, музыка, пластика, студентки, хореография, художественная гимнастика.

**Kravchuk T.N.** Technique education of impellent-plastic expressiveness at students of faculty of physical training who specialise on art gymnastics.

In given article the technique of education of impellent -plastic expressiveness at students of faculty of physical training who specialize on art gymnastics is proved and opened. Criteria and modern requirements to impellent -plastic expressiveness of gymnasts are analyzed. Its basic components are defined: is musical-rhythmic preparation; mastering by skills of expressive movement; choreographic preparation; studying of elements of national and ball dances.

**Keywords:** artistry, expressiveness, music, plastic, the student, a choreography, art gymnastics.



## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПРОВІДНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

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

Сумський державний педагогічний університет ім.А.С.Макаренка

**Анотація.** У статті дане визначення здорового способу життя та розглянуті чинники, які впливають на його формування; основним з яких є фізичне виховання молоді, а саме студентів вищих навчальних закладів. Також визначені основні завдання фізичного виховання студентів ВНЗ. Дослідження проведені на факультеті мистецтв Сумського державного педагогічного інституту ім. А.С.Макаренка з метою визначення мотивів, які впливають на рухову активність студентів в режимі дня. Простежена залежність між фізкультурно-спортивною активністю та станом здоров'я респондентів.

**Ключові слова:** студенти, здоровий спосіб життя, фізична культура.

*“Здоровье — это драгоценность, притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, труда и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной”.*

Французский философ  
и просветитель М. Монтень

**Постановка проблеми.** Здоров'я людини — найбільш цінне надбання цивілізованого суспільства. Здоров'я визначають як гармонійну єдність біологічних, психічних і трудових функцій людини, що забезпечує її повноцінну, необмежену участь у різноманітних видах трудового та суспільного життя. Воно створює фізичне, духовне, соціальне підґрунтя діяльності особи, формує інтелектуальний та фізичний потенціал країни. Погіршення здоров'я уже в недалекому майбутньому загрожує втратою генофонду і біологічним вимиранням нації. Саме тому одним із провідних завдань фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах на сучасному етапі є саме зміцнення здоров'я студентів і прищеплення навичок здорового способу життя, бо саме від стану здоров'я цієї категорії населення багато в чому залежить здоров'я майбутнього покоління [2,4].

Останнім часом спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Відповідно до засадничих положень закону України «Про освіту» головним завданням вищої школи є розвиток інтелекту, формування моральних почуттів, піднесення культури студентів і піклування про їх здоров'я. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного навчального процесу,

зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організовувати та вести здоровий спосіб життя [1].

Здоровий спосіб життя, як одна з важливих складових загальної культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього фахівця-педагога. Його істотним аспектом є гармонійний прояв фізичних і духовних можливостей студентів, пов'язаних із соціальною та психофізичною активністю під час навчально-трудої, суспільної й інших видів діяльності. Під здоровим способом життя мають на увазі такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, розширюють фізіологічні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці та розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню соціально-професійних функцій особистості. Соціальними показниками здорового способу життя є форми та методи задоволення фізичних і духовних потреб студентів у навчанні, праці, активному відпочинку, що сприяють упровадженню здорових норм співіснування. За цих умов стан здоров'я студентів є показником їх загальнокультурного розвитку, важливою ціннісною орієнтацією, має посутнє соціальне значення. Здоровий спосіб життя і фізичне виховання у своїй органічній єдності зорієнтовані на конкретну особистість. Фізичне виховання, що створює необхідні

передумови здорового способу життя, традиційно й обґрунтовано вважається важливим чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя і високопродуктивної педагогічної діяльності.

Саме тому на систему освіти й, особливо, вищі навчальні заклади, як на установи, що забезпечують соціальний розвиток особистості, крім спеціальних завдань, покладене завдання збереження фізичного, психічного і морального здоров'я студентів. Науковці наводять досить переконливі свідчення того, що фізичне виховання посідає важливе місце в системі загального виховання студентів. У процесі фізичного виховання формуються такі важливі для майбутнього педагога якості, як сміливість, рішучість, наполегливість, ініціативність, чесність, сумлінність, упевненість у власних силах [2, 3, 4].

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

Керівників вищих навчальних закладів повинна насторожувати ця проблема в загальнодержавному контексті, оскільки вона стосується високоосвіченої категорії громадян, які в майбутньому мають скласти основу продуктивних сил суспільства, стати носіями загальної культури нашого народу».

Стан здоров'я населення України викликає занепокоєння міжнародної спільноти, адже не випадково ЮНЕСКО оголосило Україну «... країною вимираючого етносу».

Тому основними завданнями фізичного виховання у ВНЗ мають бути такі: формування у студентів активно-позитивної мотивації, прищеплення сучасних поглядів на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; стимулювання прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні; підвищення фізичної та розумової працездатності за рахунок удосконалення фізичних якостей; опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використання фізичної культури у виховній роботі, а також, безперечно, практична підготовка студентської молоді до подальшої діяльності за фахом [6].

Для того щоб науково обґрунтувати процес підготовки фахівців у вищій школі, необхідно чітко уявляти картину всієї реальної життєдіяльності студента, враховувати його спосіб життя. Яким фахівцем стане сьогоднішній студент, залежить не тільки від того, як він навчається, але й від сукупності проявів його буття, рівня соціальної сформованості особистості. Спосіб життя являє собою соціальне обличчя студента.

Найважливішим завданням успішного керування навчально-виховним процесом у ВНЗ є постійне врахування умов життєдіяльності студентів, їх демографічних і соціально-психологічних особливостей, ступеня відповідності характеру студентської активності ідеалові фахівця. Студентові потрібно знати свої можливості, щоб оптимально організувати своє життя, працю, навчання, відпочинок. Дослідники з'ясували, що розпорядок життя студентів і, зокрема, такі його елементи, як упорядкованість, організованість, дисциплінованість, є важливими передумовами успішності навчальної діяльності.

Дбайливе ставлення до здоров'я необхідно активно виховувати саме в студентські роки. Однак нерідко молоді люди порушують елементарні правила гігієни побуту, режим харчування, сну тощо. Оскільки у молодому віці захисно-компенсаторні сили організму більш дієві, студенти до певного часу не відчують негативних наслідків нехтування здоровим способом життя. Але на певній стадії, іноді ще під час навчання у ВНЗ, у них уже можуть спостерігатись виснаження захисних сил організму і серйозні порушення в стані здоров'я.

Істотним компонентом здорового способу життя студентів є рухова активність. Протягом року в навчальний час для студентів характерне співвідношення динамічного і статичного компонентів діяльності 1 до 3-х, а у позанавчальний — 1 до 8-ми, що свідчить про обмеження рухової активності.

Сьогодні отримані неспростовні наукові дані на підтвердження того, що проблему досягнення фізичної надійності та готовності майбутніх педагогів до повноцінного виконання своїх соціальних і професійних функцій найбільш ефективно можна розв'язати із застосуванням засобів фізичного виховання. Результати наукових досліджень свідчать, що нормою рухової активності студентів прийнято вважати 25—30 тис. кроків, а тривалість щоденної рухової активності для юнаків складає від 4,8 до 5,8, для дівчат — від 3,6 до 4,8 годин. При цьому не має принципового значення, одноразово або багаторазово протягом дня виконуються фізичні вправи. За умови правильного планування рухова активність виконує підтримуючу функцію; в іншому випадку вона пригнічує основні види діяльності людини.

На сьогодні проблема створення навчальних програм вузівських дисциплін, орієнтованих на

формування ціннісних і смислових засад здорового способу життя, ще не вирішена. Тому пошук надійних, оригінальних і ефективних способів навчально-виховної діяльності, шляхів розвитку освітньої галузі в цілому, включаючи й інноваційно-моделююче проектування, інтегрування знань про здоров'я людини в робочі програми з різних дисциплін є необхідним.

Мета дослідження: формування навичок здорового способу життя студентів шляхом фізичного виховання майбутніх педагогів і створення здоров'язберігаючого середовища у вищих навчальних закладах.

Методи дослідження:

- узагальнення даних спеціальної літератури;
- вивчення документальних матеріалів;
- анкетування;
- тестування;
- методи математичної обробки даних.

#### Результати дослідження та їх обговорення.

Під час дослідження проблеми набуття навичок здорового способу життя за допомогою засобів фізичного виховання студентів, які навчаються у вищому педагогічному навчальному закладі, було проведено анкетування 130 студенток I — III курсів факультету мистецтв із метою визначення мотивів та інтересів у галузі фізичного виховання і спорту, а також ціннісного ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя, ролі рухової активності у формуванні фізичної культури студентів.

Студенти, які взяли участь в анкетуванні, залежно від їхнього ставлення до фізичної культури та рівня фізкультурно-спортивної активності, умовно були поділені на три групи (як провідний критерій ми обрали час, який витрачається на заняття фізичною культурою):

перша група — студенти з низькою фізкультурно-спортивною активністю, які витрачають на заняття фізичною культурою і спортом не більше 2 годин на тиждень (20 % опитаних);

друга група — студенти з середньою фізкультурно-спортивною активністю, які займаються фізичною культурою і спортом від 4 до 6 годин на тиждень (65,2 %);

третя група — студенти з відносно високою фізкультурно-спортивною активністю, які займаються фізичною культурою і спортом більше 8 годин на тиждень (15 % опитаних).

Проаналізувавши відповіді на запитання щодо достатності рухового режиму для нормальної життєдіяльності, ми з'ясували, що 41 % студентів вважають свій руховий режим задовільним; 32 % визнають свій руховий режим недостатнім; 28 % не змогли відповісти на це запитання.

У негативній оцінці рухового режиму як складової структури життєдіяльності та його впливу

на стан здоров'я простежується динаміка за курсами: 12 % першокурсниць, 20 % другокурсниць і 38 % третьокурсниць свій руховий режим вважають недостатнім. Це свідчить про те, що студенти старших курсів більш критично оцінюють змістові аспекти своєї життєдіяльності.

Після порівняльного аналізу даних з'ясувалось, що незалежно від року навчання 75 % студенток, які виявляють низьку фізкультурно-спортивну активність (до 2 годин на тиждень), і 27 % студенток, які відзначаються середньою фізкультурно-спортивною активністю (4—6 годин на тиждень), за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

На запитання: «Як ви оцінюєте стан свого здоров'я за 10-бальною шкалою?», наші респонденти відповіли так:

- студентки першої групи — від 2 до 6 балів;
- студентки другої групи — від 5 до 8 балів;
- студентки третьої групи — від 7 до 10 балів.

Простежується така тенденція: студентки, які мають високу фізкультурно-спортивну активність, оцінюють стан свого здоров'я набагато вище, ніж студентки, які відзначаються низькою і середньою фізкультурно-спортивною активністю.

Серед причин, які стають на заваді регулярним заняттям фізичною культурою, студентки назвали: брак часу — 29 %; відсутність мотивації — 30 %; відсутність місць для занять фізичною культурою — 18 %; відсутність потреби — 10 %; інші причини (серед яких домінує брак коштів) — 13 %. У відповідях на це запитання закономірності за групами не простежуються.

В ході дослідження з'ясувалось, що у студентів, які систематично і достатньо активно займаються фізичною культурою та спортом, виробляється певний стереотип режиму дня, зростає впевненість поведінки, спостерігається формування престижних установок. Їх відзначають високий життєвий тонус, комунікабельність, готовність до співробітництва і діяльності, що вимагає стабільності та напруження, здатність до самоконтролю, адекватне сприйняття критики на свою адресу. Для цієї групи студентів також притаманні більша емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергійність, наполегливість, винахідливість, рішучість, лідерські якості. У них розвинене почуття обов'язку, вони, як правило, більш старанні та зібрані. Зрештою, студентська молодь, яка займається фізичною культурою і спортом, демонструє кращі навчальні досягнення. Усі вищенаведені міркування підтверджують вагомий позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою і спортом на особистість студента.

Під час дослідження особлива увага приділялась виявленню шкідливих звичок у студенток з експериментальної групи. 58 % учасниць анке-

тування стверджували, що важливим чинником здоров'я є відсутність шкідливих звичок, решта мали шкідливі звички. 22 % студенток постійно палять, 20 % палять іноді. Відмову від шкідливих звичок запорукою здорового способу життя вважають 85 % опитаних, натомість 15 % схильні відкладати розв'язання цієї проблеми на майбутнє. Крім того, з'ясувалось, що вперше дівчата починають палити у віці 13 — 15 років. 35 % опитаних студенток періодично вживають алкоголь. Безсумнівно, що людина, яка сама палить або вживає алкоголь, не зможе переконати учнів у шкідливості цих звичок, тому що, як правило, сама не вважає паління і вживання алкоголю «достатньо» шкідливою звичкою.

Особливе місце з-поміж складових здорового способу життя посідає харчування, вміння правильно визначити свій харчовий раціон, обрати корисні продукти та адекватні способи їх приготування, збалансувати їжу і дотримуватись режиму харчування. Проаналізувавши особливості харчування студенток з експериментальної групи, можна твердити, що правильного режиму харчування дотримуються 39 % з них, 37 % вживають забагато жирних продуктів, цукру і вуглеводів, 24 % опитаних їдять несвоєчасно.

## Висновки

Спосіб життя більшості студентів факультету мистецтв не відповідає вимогам здорового способу життя, їх особиста культура здоров'я не відповідає сучасним запитам, а потреба вести здо-

ровий спосіб життя не сформована. Дані, отримані в ході дослідження, свідчать про низьку внутрішню мотивацію студентів щодо дотримання здорового способу життя. Тому необхідно, щоб вищий навчальний заклад в особі викладача фізичного виховання став чинником, який впливає на формування стійких мотивацій до системних занять фізичною культурою і спортом як до основного компоненту здорового способу життя. У свою чергу це дозволить:

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

## Список літератури

1. *Демографічна криза в Україні. Проблеми, дослідження, витоки* / За ред. В. Стещенко. — К., 2001. — 560 с.
2. *Канішевський С. М., Раєвський Р. Т.* Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України // *Теорія і практика фізичного виховання*. — 2008. — № 1. — С. 139—145.
3. *Куртова Г. Ю., Іванов Д. М.* Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді // *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. — 2008. — Вип. 55. — С. 168—170.

## Нова книжка

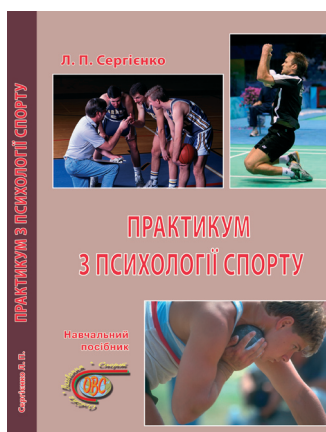
### Сергієнко Л.П.

С32

Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 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.





4. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. — 2008. — № 2. — С. 83—84.
5. Присяжнюк С. І. Вплив національної культури на розвиток фізичної культури в Україні // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии:

- Науч. монография / Под ред. проф. Р. П. Раневского. — Одесса: Наука и техника, 2008. — С. 46-50.
6. Радченко О. Стан здоров'я студентів I — IV курсів Луцького державного технічного університету // МСНУ: 36. наук. праць у галузі фізкультури та спорту. — Львів: Українські технології, 2004. — Вип. 8. — Т. 3. — С. 293-295.

Надійшла до редакції 23.09.2010 р.

**Павленко І.О. Криводуд Т.Е. Приймєнко Л.І.** Физическое воспитание как ведущее средство укрепления здоровья будущих педагогов.

В статье данное определение здорового образа жизни и рассмотрены факторы, которые влияют на его формирование; основным из которых является физическое воспитание молодежи, а именно студентов высших учебных заведений. Также определены основные задания физического воспитания студентов ВНЗ. Исследования проведены на факультете искусств Сумского государственного педагогического института им. А.С.Макаренка с целью определения мотивов, которые влияют на двигательную активность студентов в режиме дня. Прослеженная зависимость между физкультурно-спортивной активностью и состоянием здоровья респондентов.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физическая культура.

**Pavlenko I.O. Crivodoud T.E. Priymenco L.I.** Physical education as a leading tool of strengthening of health of future teachers.

In the article the definition of a healthy life style is given and the factors which influence its formation are examined. The main of them is the physical education of the youth, in particular, the students of the higher educational establishments. Also the main tasks of the physical education of the students of the higher educational establishments are determined. The experiments have been made among the students of the Arts Department of Sumy State Teachers' Training University to find out the motives which influence the moving activity of the students during the day. The dependence between the physical activity and the health condition of the respondents has been observed.

**Key words:** students, healthy life style, physical culture.



- Худолій О.М.**  
**X98** Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 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: «ОБС», 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

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 Олегу 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 файлу.
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 зворотньою 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 організацій, 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



## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

У журналі друкуються статті наступної спрямованості

- теорія та методика навчання рухам;
- фізичне виховання дітей та підлітків;
- спортивне тренування дітей та молоді;
- фізична культура в школі;
- фізична культура в профілактиці і лікуванні захворювань у дітей та підлітків;
- теорія і методика професійної підготовки учителя фізичної культури;
- правові основи фізичної культури в Україні.

## Вимоги до оформлення статей

1. Приймаються до друку оригінальні і оглядові статті з різних проблем навчання і виховання.
2. Обсяг оригінальної статті — 6—8 стр. тексту, оглядових — 12—24 стр., коротких повідомлень — до 3 стр.
3. Стаття подається в двох роздрукованих примірниках і в електронному вигляді.
4. Рукопис підписується всіма авторами.
5. Статті подаються у форматі Microsoft Word 6,0/98 або \*.rtf. Ім'я файлу (латинськими буквами) повинно відповідати прізвищу першого автора. Увесь матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
6. Текст статті 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).
7. Малюнки підготовлені у форматі \*.tif чи Corel Draw 4,0/8,0.
8. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0
9. Оригінальні статті пишуться за схемою:
  - назва статті;
  - автор (ім'я, по батькові, прізвище);
  - університет (інститут, академія);
  - вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами);
  - мета дослідження;
  - методика;
  - результати дослідження;
  - обговорення;
  - висновки (останнім повинен бути висновок про перспективи подальших розвідок);
  - список літератури;
  - 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;
  - реферат статті (українською, російською і англійською мовою) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
10. Стаття повинна бути написана українською мовою і вчитана авторами.

Додатково авторам необхідно подати такі відомості: повне прізвище, ім'я та по батькові, місце роботи, посаду, науковий ступінь, тему виконаної наукової роботи, домашню адресу, **e-mail** і контактний телефон, **кількість примірників журналу**, яка буде надсилатися наложенням платежем.

Статті надсилати електронною поштою з поміткою «Стаття в журнал «ТМФВ».

E-mail: **public@tmfv.com.ua**. Телефон для довідок: **057-756-73-38**.

## Інше

1. Один примірник журналу, у якому опублікована стаття, висилається на адресу автора наложенням платежем після виходу його у світ.
2. Більшу кількість примірників необхідно замовляти завчасно.