

ТМФВ



# ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **11 (73)/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 25.11.2010.  
Формат 60×84 1/8. Папір офсетний. Гарнітура  
Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,989.  
Обл.-вид. арк. 7,25. Вид. № 11-2010.  
Зам. № 325. 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

<b>ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ .....</b>	<b>3</b>
<i>Корягин В.М.</i> Исследование системы тренировки юных баскетболистов в период подготовки к соревнованиям.....	3
<i>Шиленко Д., Санжарова Н.</i> Методика розвитку швидкісно-силових якостей юних самбістів .....	8
<b>ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА .....</b>	<b>11</b>
<i>Свістельник І. Р.</i> Книговидання та періодична преса галузі фізичної культури і спорту середини 80-х — початку 90-х років ХХ століття .....	11
<b>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ.....</b>	<b>15</b>
<i>Ажипто О.Ю., Водоп'янов Д.В.</i> Розвиток фізичних якостей з одночасним засвоєнням техніки лижних ходів на уроках з лижної підготовки у школярів середніх та старших класів.....	15
<b>«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ .....</b>	<b>19</b>
<i>Худолій О.М.</i> Основи методології науково-дослідної роботи у фізичному вихованні і спорті.....	19
<i>Півненко Ю.В.</i> Проблема виховання основ фізичного здоров'я учнів у навчально-виховному процесі .....	31
<b>ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.....</b>	<b>35</b>
<i>Галашко М.М., Подрігало Л.В.</i> Дослідження антропометричних особливостей спортсменів армспорту різного рівню кваліфікації.....	35
<i>Козіна Ж.Л., Селіванов Є. В.</i> Застосування комп'ютерних технологій творчого напрямку в баскетболі.....	39
<i>Сулима А., Кравчук Т.</i> Особливості формування культури здоров'я студентів факультету фізичної культури, що займаються єдиноборствами.....	43
<b>НАША ДОВІДКА.....</b>	<b>48</b>
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VII електронна Всеукраїнська наукова конференція (24 березня 2011 року) «Моделювання складних систем в області механіки людини, фізичного виховання і спорту» .....	50
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VI Всеукраїнську наукову конференцію (21—22 квітня 2011 року) «Актуальні проблеми фізкультурної освіти» .....	51



## Contents

<b>BASES OF YOUTH SPORT .....</b>	<b>3</b>
<i>Koryahin V.M.</i> Research of the system of training of young basketball-players in the period of preparation to competitions .....	3
<i>Shilenko D., Sangarova N.</i> Method of development of speed-power qualities of the young self-defence unarmed sportsmen .....	8
<b>ATHLETIC EDUCATION.....</b>	<b>11</b>
<i>Svistelnik I. R.</i> Edition of books and periodic of industry of physical culture and sport of middle 80th are beginnings of 90th of XX centuries.....	11
<b>PHYSICAL CULTURE AT SCHOOL .....</b>	<b>15</b>
<i>Azhyppo O.Y., Vodopyanov D.V.</i> Development of physical qualities with the simultaneous mastering of technique of ski motions on lessons on a physical culture at the schoolboys of higher forms middle and .....	15
<b>«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE .....</b>	<b>19</b>
<i>Khudolii O.N.</i> Bases of methodology of research work in physical education and sport .....	19
<i>Pivnenko Y.V.</i> Problem of education of bases of physical health of studying in the educational process.....	31
<b>BASES OF THE SPORTING TRAINING.....</b>	<b>35</b>
<i>Galashko M.N., Podrigalo L.V.</i> Research of anthropometric features of sportsmen of an armsportu different level of qualification.....	35
<i>Kozina Zh.L., Selivanov E.V.</i> Application of computer technologies of creative orientation is in basket-ball .....	39
<i>Sulima A., Kravchuk T.</i> Forming of culture of health of students of faculty of physical culture, that are engaged in the single combats.....	43
<b>OUR HELP .....</b>	<b>48</b>
<i>Information message</i> about VII the electronic Allukrainian scientific conference (on March, 24, in 2011) of «Design of the difficult systems in the region of mechanics of man, physical education and sport» .....	50
<i>Information message</i> about the VI Allukrainian scientific conference (on April, 21—22, in 2011) the «Actual problems of athletic education» .....	51

## ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

### ИССЛЕДОВАНИЕ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

**Корягин В.М.**

Национальный университет «Львовская Политехника»

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследований эффективности разработанной системы подготовки юных баскетболистов высокой квалификации.

**Ключевые слова:** баскетбол, физическая и техническая подготовка юных баскетболистов.

Совершенствование системы подготовки юных баскетболистов — предмет постоянного внимания тренеров и научных работников. Проводимые исследования посвящаются важным вопросам: методике обучения [2, 4, 8, 16, 17], влиянию определенных вариантов тренировки на различные аспекты физической подготовки [12, 14, 18], обоснованию методики педагогического контроля [18] и др. Вместе с тем значительно меньше внимания уделяется построению тренировочного процесса юных баскетболистов [1, 15].

**Задача** данной работы — изучить эффективность разработанной нами системы тренировки квалифицированных юных баскетболистов в период подготовки к ответственным соревнованиям.

В эксперименте, длившемся 63 дня, участвовало 12 баскетболистов (мастера спорта и перворазрядники 16—47 лет). В составе команды было 4 защитника, 5 нападающих и 3 центровых; средний рост спортсменов — 197,2 см. До начала и после окончания эксперимента проводилось тестирование юных баскетболистов.

1. Уровень скоростной выносливости определялся с помощью бега по баскетбольной площадке от одной лицевой линии до противоположной и обратно в течение 40 с. Через каждую минуту отдыха выполнялись два повторения упражнения. Суммарное количество метров за 120 с работы служило показателем уровня развития скоростной выносливости. Интенсивность бега при выполнении этого теста предельная [11, 21]

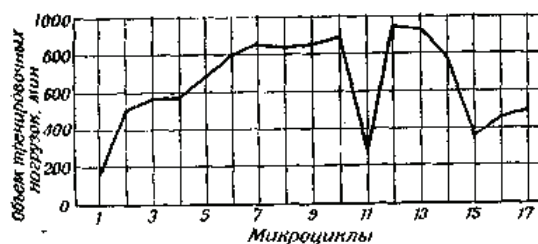
2. Общая выносливость определялась с помощью теста Купера.

3. Полетная фаза прыжка вверх измерялась в сантиметрах прибором конструкции Н. Беляева [3].

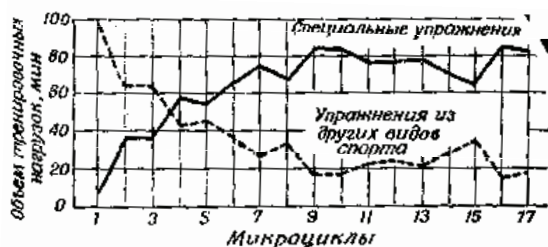
4. Общая, работоспособность в бросках, устойчивость техники броска к состоянию утомления

и точность попадания определялись с помощью упражнения: броски мяча в корзину с определенных мест площадки в сочетании с подбором и ведением мяча в сочетании с подбором и ведением мяча [7, 11].

5. Точность попадания штрафных бросков измерялась упражнением, выполняемым в парах. Баскетболист выполнял два штрафных броска, а партнер подавал ему мяч. После выполнения двух бросков баскетболисты менялись ролями до тех пор, пока каждый спортсмен не выполнит по 30 бросков.



**Рис. 1.** Динамика объема тренировочных нагрузок в период подготовки команды к соревнованиям



**Рис. 2.** Соотношение объема специальных упражнений и средств из других видов спорта

Всего было проведено 130 тренировок. Период подготовки состоял из 17 микроциклов, построенных по принципу 3—1. Исключение составили 11-й микроцикл, проведенный по принципу 1—1 (в свя-

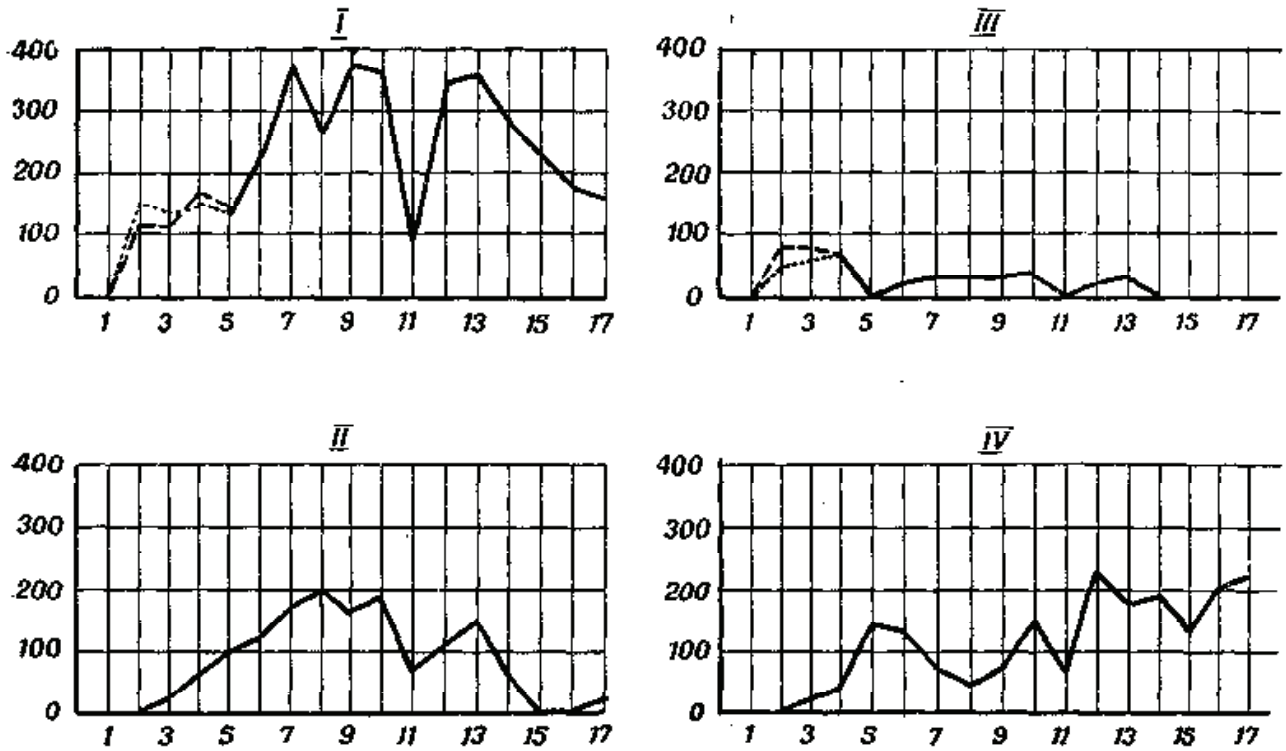


Рис. 3. Динамика распределения средств различной направленности: I — техническая подготовка; II — тактическая подготовка; III — технико-тактическая подготовка; IV — игровая подготовка. Условные обозначения: ----- нагрузки высокорослых игроков; ..... нагрузки защитников; \_\_\_\_\_ нагрузки, используемые всей командой

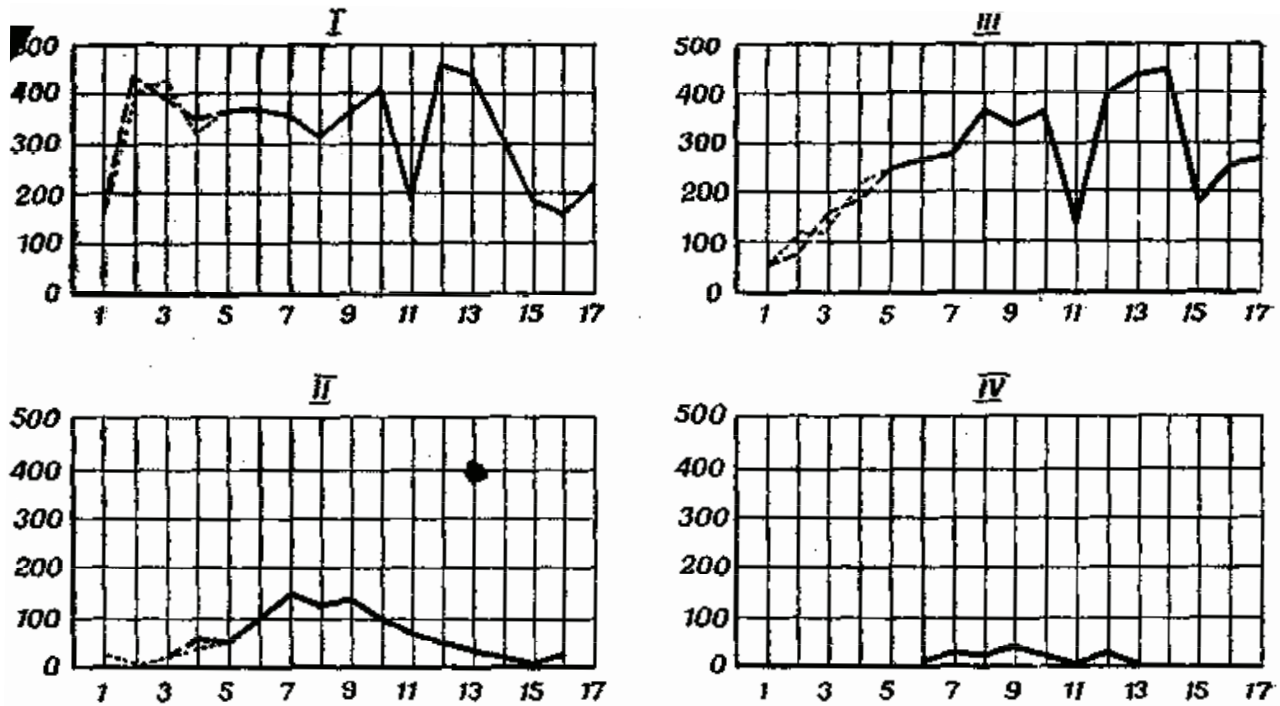


Рис. 4. Динамика объемов тренировочных нагрузок различного физиологического воздействия: I — аэробной направленности; II — алактатной и анаболической направленности; III — аэробно-анаэробной направленности; IV — аэробной гликолитической направленности

зи с переездом команды), 15 и 16-й, проведенные по принципу 2—1. После «жесткой» тренировки в последних трех микроциклах использовалась фаза «сужения» тренировочных нагрузок [10].

За период подготовки на тренировку было отведено 163 ч 12 мин (в среднем по 3 ч 38 мин в день). В ходе ее соблюдался один из основных принципов спортивной тренировки — постепенность повышения тренировочных нагрузок (рис. 1).

Как видно из рис. 1, объем времени, отведенный на тренировку, достиг к 6-му микроциклу 13 ч 55 мин за микроцикл (в среднем 5 ч 10 мин в день), и на этом уровне он удерживался до 14-го микроцикла включительно.

В период эксперимента уделялось внимание физической, технической, тактической и игровой подготовке. Всего за 63 дня на физическую подготовку было отведено 52 ч, на техническую — 56 ч 40 мин, технико-тактическую — 6 ч 12 мин, тактическую — 19 ч, игровую — 29 ч. Тренировочный процесс был спланирован так, что на начальном этапе подготовки объем средств из других видов спорта значительно превышал объем специальных упражнений баскетболистов. В последующих микроциклах объем специальных средств постепенно увеличивался, а объем упражнений из других видов спорта уменьшался (рис. 2).

При подготовке к ответственным соревнованиям важно не только время, отводимое на то или иное средство подготовки, но и как эти средства распределяются в течение всего периода [6, 11]. На рис. 3 показана динамика распределения средств различной направленности.

Как видно из рис. 3, объем средств, используемых в тренировке на техническую и игровую подготовку, постепенно увеличивался по мере приближения соревнований. Начиная с 13-го микроцикла объем средств, направленных на техническую подготовку баскетболистов, а также применяемых для «чисто» тактической подготовки, был уменьшен, но зато увеличился объем, отводимый на игровую подготовку.

Большое значение для достижения высокого уровня мастерства в современном баскетболе имеет индивидуальная работа со спортсменами разного игрового амплуа, особенно это важно в работе с юными спортсменами. Исходя из этого первые 5 микроциклов тренировки с высокорослыми игроками мы проводили отдельно от остальных. Общий объем времени у тех и других был одинаков, но содержание значительно отличалось: в тренировке высокорослых преобладали компоненты игры, борьба за отскок мяча на своем щите и на щите противника, первая передача при быстром прорыве, броски крюком, штрафные броски и т. п.

Анализ системы тренировки высококвалифицированных юных баскетболистов при подготовке к ответственным соревнованиям мы сделали, ис-

ходя только из объема тренировочных нагрузок, отводимого на тот или иной вид подготовки. В связи с тем, что в баскетболе работа носит переменный характер с постоянно изменяющейся интенсивностью, сложно создать определенную систему учета интенсивности тренировочных нагрузок. Первым шагом на пути создания такого рода научно обоснованной системы управления тренировочным процессом может быть систематизация упражнений, применяемых в качестве тренировочных средств, на основе какого-либо признака [5]. Наиболее приемлемы критерии для оценки воздействия применяемых средств и методов тренировки на организм баскетболистов — показатели физиологических функций, ответственных за энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Поэтому при планировании тренировочного процесса и в контрольных оценках интенсивности нагрузок мы исходили из разработанной ранее систематизации физических нагрузок по характеру физиологического воздействия [11].

Принцип этой систематизации заключается в том, что в зависимости от параметров физической нагрузки и характера ответных физиологических реакций, упражнения, применяемые при подготовке баскетболистов, могут быть разделены на следующие группы: 1) упражнения преимущественно аэробного воздействия; 2) упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности; 3) упражнения анаэробного алактатного воздействия; 4) упражнения анаэробной гликолитической направленности.

Мы проанализировали динамику средств различного физиологического воздействия в период подготовки команды к соревнованиям. Результаты этого анализа представлены на рис. 4. Основная доля средств, используемых при подготовке, приходилась на группы упражнений аэробной (82 ч 15 мин) и смешанной аэробно-анаэробной (67 ч 40 мин) направленности. На тренировку скоростно-силовых качеств было отведено 12 ч 7 мин, а скоростной выносливости — 1 ч 10 мин общего объема времени.

Объем средств аэробной направленности в первом микроцикле был незначителен, а затем он поддерживался до 15-го микроцикла на довольно высоком уровне. Объем средств смешанной аэробно-анаэробной направленности от микроцикла к микроциклу был снижен, но только в последние 3 микроцикла.

При таком планировании распределения средств учитывалось, что наибольший эффект в отношении показателей циркулярной производительности сердца оказывают именно эти упражнения потому, что выполняются они при максимальной степени усиления аэробного обмена, но не превышают 60—70% от наибольшей скорости усиления аэробных реакций в работающих мыш-

## Результаты контрольных испытаний

Испытуемые	Бег на 20 м, с		Высота выпрыгивания		40 бросков				30 штрафных бросков, количество попаданий		Бег 3*40 м, с		Тест Купера, м	
					Количество попаданий		Время работы, мин, с							
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Г. Т.	3,66	2,86	46	46	19	22	4,28	4,25	24	25	597	590	2798	3110
А. П.	3,41	3,00	43	42	29	30	4,02	4,01	19	27	556	563	3048	3060
В. Д.	3,51	3,00	53	52	18	23	4,23	4,15	21	26	548	565	2960	2960
Н. Б.	3,57	2,99	55	56	28	26	4,02	4,01	22	25	604	606	3054	3225
Г.К.	3,47	2,94	56	56	22	21	4,15	4,07	24	27	576	585	3118	3295
Ю. М.	3,40	2,95	51	51	20	23	4,30	3,59	16	18	528	564	3075	3075
С. П.	3,56	2,93	54	57	10	20	4,54	3,5	13	21	576	596	3119	3230
В. Б.	3,46	2,92	48	48	15	22	4,31	4,4	19	26	554	570	2667	2865
А. М.	3,57	3,05	50	50	19	19	4,28	4,29	14	19	565	581	2698	2992
А. Т.	3,41	3,06	49	49	17	28	4,15	4,00	22	24	566	576	2944	3050
А. П.	3,75	3,36	47	47	23	26	4,15	4,13	22	21	568	560	3032	3032
А. П.	3,82 ^	3,73	34	34	26	28	4,18	4,06	26	23	518	518	2757	2797
Средняя ошибка средней	3,55±0,079	3,06±0,168	48,8±4,25	49,0±4,44	20,5 ± 2,7	24,0 ± 2,12	4,21 ± 0,1	4,04 ± 0,173	20, 1± 2,51	23, 5± 1,73	563 ± 16,6	572 ± 17	2 9 3 9 ± 87	3 0 5 7 ± 96
Стандартное отклонение от средней	0,126	0,267	6,75	7,05	4,29	3,37	0,159	0,276	3,99	2,76	26,4	27,0	138	153
Достоверность различий	p>0,99		P<0,95		p>0,95		p < 0,95		p>0,95		p < 0,95		p>0,95	

цах [11]. Это особенно важно при подготовке юных баскетболистов.

Небольшой объем средств анаэробной гликолитической направленности (1 ч 10 мин) объясняется возрастом испытуемых. Вместе с тем при подготовке команды к соревнованиям объем их должен быть большим, особенно на последнем этапе. Это подтверждают результаты контрольных испытаний, представленные в таблице. Из таблицы видно, что уровень скоростной выносливости баскетболистов практически не изменился: в первом обследовании — 563±16,6 м, во втором — 572±17,0 м (p<0,95).

К концу подготовки уровень общей выносливости у баскетболистов значительно повысился. Если при первом обследовании, а тесте Купера этот показатель равнялся 2939 м, то после второго обследования он увеличился в среднем по группе на 118 м и достиг 3057 м (p>0,99). Все баскетболисты значительно улучшили свои скоростные возможности к концу подготовки. Средний показатель по команде в беге на 20 м в начале составлял 3,55 с, а в конце — 3,06 с (p>0,99).

Значительно возросла точность попадания штрафных бросков к концу подготовки. В среднем

по команде процент прироста составил 11,3 и достиг 78,3 (p>0,95). Возросли также общая работоспособность в бросках с 0,153 до 0,163, устойчивость техники броска к состоянию утомления с 0,078 до 0,098 и процент попадания бросков в прыжке в тестовых испытаниях с 51,2 до 60 (p>0,95).

Несмотря на то, что к концу подготовки удалось значительно повысить точность попадания штрафных бросков и бросков с игры, эти показатели в тестовых испытаниях перед соревнованиями должны быть гораздо выше, так как в условиях соревнований баскетболисты с игры показывают результаты на 10—15%, а в штрафных бросках на 15—20% ниже, чем в тестах. Вот почему в тренировке юных баскетболистов наряду с другими компонентами следует постоянно уделять особое внимание методике тренировки техники броска с игры, штрафного броска и точности их попадания.

## Список литературы

1. Аринчин Н. И., Островский Г. Л., Харазянц А. А. В сб.: Научно-методические основы подготовки юных баскетболистов. М., 1976, с. 3.

2. Бабушкин В.З. Дисс. М., 1970.
3. Беляев Н. А. Дисс. М., 1975.
4. Бондарь А. И., Дисс. Минск, 1975.
5. Волков Н. И., Корягин В. М. «Теор. и практ. физ. культ.», 1976, № 9, с. 23.
6. Волков Н. И., Стенин Б. А. Тренировка сильнейших конькобежцев мира. М., ФиС 1970.
7. Данилов В. А. Дисс. М., 1972.
8. Зельдович Т. А. Дисс. М., 1964.
9. Ершова Е. Н. Дисс. Л., 1974.
10. Каунсилмен Д. Наука о плавании. М., ФиС, 1972.
11. Корягин В. М. Дисс. М., 1973.
12. Левин В. М. Дисс. М., 1970.
13. Мохамед Абдель Вахаб Мохамед. Дисс. М., 1971.
14. Островский Г. Л. Дисс. Тарту, 1974.
15. Островский Г. Л. В сб.: Вопросы теории и практики баскетбола. Минск, 1976.
16. Портных Ю. И. Дисс. Л., 1960.
17. Шубладзе Т. С. Дисс. М., 1974.
18. Шумкова Н. И. Дисс. Л., 1974.
19. Ярославцев Г. Г. Дисс. М., 1974.
20. Wolkow N.I., Koriagin W.M., «Sport Wyczynowy», 1974, № 11, 4.
21. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Львов, «Край». – 1998.

Поступила в редакцию 06.10.2010г.

**Корягин В.М.** Дослідження системи тренування юних баскетболістів в період підготовки до змагань.

У роботі представлені результати досліджень ефективності розробленої системи підготовки юних баскетболістів високої кваліфікації.

**Ключові слова:** баскетбол, фізична і технічна підготовка юних баскетболістів.

**Koryahin V.M.** Research of the system of training of young basketball-players in the period of preparation to competitions.

The results of researches of efficiency of developed system of preparation of young basketball players of the higher qualification are present in work.

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



**Гогін О.В.**

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

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

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ САМБІСТІВ

**Шиленко Д., Санжарова Н.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

**Анотація.** У статті обґрунтовано й розроблено методику розвитку швидкісно-силових якостей юних самбістів на початковому етапі багаторічного тренувального процесу та експериментально перевірено ефективність її застосування в навчально-тренувальному процесі.

**Ключові слова:** методика, швидкісно-силова підготовка, спортивна боротьба.

**Актуальність.** Соціально-економічна та політична ситуація, що склалася в Україні на даний час значним чином впливає на традиційну систему фізичного виховання молоді. Протягом останніх років спостерігається тенденція до погіршення не тільки стану здоров'я дітей шкільного віку, а й в цілому рівня їхнього фізичного розвитку та підготовленості [8]. На нашу думку, цю ситуацію зможе виправити залучення дітей до систематичних занять різними видами спорту, зокрема боротьбою самбо.

Усе це вимагає радикальних змін в методах і засобах навчально-тренувального процесу, більш поглибленого індивідуального підходу, який базується на комплексному вивченні можливостей юних самбістів [1, 8]. Нажаль, питання вибору методики підготовки борців-самбістів на початковому етапі вирішуються індивідуально кожним тренером, при цьому нерідко спостерігаються помилки у виборі найбільш оптимальної методики. Відповідним чином це призводить до недоліків у вирішенні головних завдань даного етапу багаторічної підготовки самбістів, які у переважній більшості проявляються на подальших етапах, коли виправити їх складно [3].

Швидкісно-силова підготовка є однією із найбільш вагомих складових багаторічного тренування самбістів. Успіх виступу в певній мірі залежить від здібності спортсмена розвивати максимальні м'язові зусилля у найкоротший час при високій ефективності виконання технічних дій.

Основні положення багаторічного тренування самбістів, його етапи та зміст, відображені в роботах: В. Ощепкова, А. Харлампієва (1965), Г.Туманяна (1989), Г. Арзютова (1995), Я. Кobleва (1995), М. Шабето (2000), Д. Рудмана (2000), Р. Пилюяна (1999).

Автори відзначають, що молодший шкільний вік є періодом інтенсивного зростання швидкісно-силових здібностей, які відіграють важливу

роль у боротьбі самбо, для досягнення високих спортивних результатів, а також у гармонійному фізичному розвитку дітей. Проте питання розробки більш раціональної методики розвитку швидкісно-силових здібностей самбістів на етапі початкової підготовки розглядалися лише частково і потребують подальшої розробки.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати й розробити методику розвитку швидкісно-силових якостей самбістів на етапі початкової підготовки та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури присвяченій даній тематиці.
2. Вивчити традиційні засоби і методи розвитку швидкісно-силових якостей, що застосовуються в системі спортивного тренування у різних видах єдиноборств на етапі початкової підготовки.
3. Розробити методику розвитку швидкісно-силових якостей юних самбістів.
4. Дослідити ефективність розробленої методики розвитку швидкісно-силових якостей та визначити її вплив на розвиток рухових здібностей і ефективність технічної підготовленості юних самбістів 10—11 років.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, відеозапис та методи математичної статистики.

**Результати дослідження.**

У результаті проведеного дослідження нами було розроблено методику швидкісно-силової підготовки юних самбістів, в основу якої було покладено принцип поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, підібраних з урахуванням вікових особливостей юних самбістів 10—11 років. На відміну від традиційних методик фізичної підготовки самбістів на початковому етапі було значно збільшено обсяг швидкісно-силових

вправ як загально розвиваючих так і власне силових, також використовувалися рухливі ігри.

Дослідження проводилося на базі секції самбо СК «Пересвет» м. Харкова, (вік досліджуваних 10—11 років, термін занять самбо 1,5—2 роки). Спочатку було проведено відбір юних самбістів для формування експериментальної та контрольної груп. З цією метою для визначення фізичної підготовленості були проведені контрольні випробування за допомогою спеціально підібраних тестових вправ, які широко застосовуються для контролю рівня розвитку фізичних здібностей.

Під час проведення тестування ми дотримувались усіх вимог, що забезпечують надійність, стабільність та інформативність контрольних випробувань. Тестувалися такі показники: біг на 1000 м, згинання розгинання рук в упорі лежачі, підтягування на перекладині, вис на зігнутих руках (с), піднімання в сід за 1 хв (разів), стрибок у довжину з місця (см), потрійний стрибок (см), метання м'яча (1 кг) низу-вперед двома руками (см), 8 кидків манекену (с), біг на 30 м (с), човниковий біг 4x9 м. (с), виконання трьох обертів (вперед-назад-вперед) (с), рівновага на одній нозі (с), нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)

На основі отриманих вихідних даних були створені ЕГ та КГ (n=30) кількість досліджуваних у яких була по 15 спортсменів в кожній. Дані фізичного розвитку досліджуваних груп на початку експерименту достовірно не відрізнялися (p>0,05).

Потім для досліджуваних експериментальної групи протягом семи місяців ми впроваджували експериментальну методику розвитку швидкісно-силових здібностей. Досліджувані контрольної групи займалися за традиційною методикою.

У зміст навчально-тренувальних занять за експериментальною програмою входила велика кількість загально-розвиваючих та спеціальних вправ, які впливають на розвиток та удосконалення швидкісно-силових здібностей. Для розвитку швидкісно-силових здібностей широко використовувались вправи із гумовими амортизаторами, обтяжувачами, стрибкові вправи, метання різних предметів,

рухливі ігри та вправи, які сприяють виробленню вміння швидкого напруження та розслаблення м'язів та ігри з елементами єдиноборств. Як основні методи використовувались: комплексний метод; ударний метод; ігровий метод; метод короткочасних зусиль; метод динамічних зусиль.

У результаті повторного тестування наприкінці експерименту було отримано наступні дані. Майже всі показники в контрольних випробуваннях зросли у порівнянні із вихідними даними у кожного досліджуваного. Зміни у обох групах були статично вірогідними (p<0,05; p<0,01) за всіма показниками. Лише один показник у експериментальній групі - біг на 1000 м., що відображує загальну витривалість, змінився статистично не вірогідно (t=1,38).

Що стосується показників, які характеризують швидкісно-силову підготовленість, більш виражені позитивні зміни спостерігаються у спортсменів експериментальної групи. Так, порівняльний аналіз кінцевих результатів дослідження фізичної підготовленості самбістів 10—11 років визначив, що в експериментальній групі значно кращими стали наступні показники: піднімання в сід за 1 хв (t=2,21; p<0,05), що характеризує швидкісно-силову витривалість. Збільшилися й показники, які характеризують вибухову силу: стрибок у довжину з місця (t=2,42; p<0,05) і метання м'яча вагою 1 кг. низу-вперед двома руками (t=2,19; p<0,05).

Отримані експериментальним шляхом дані свідчать про те, що запропонована нами модель розвитку і удосконалення досліджуваних здібностей юних єдиноборців здійснює позитивний вплив на рівень швидкісно-силової витривалості та вибухової сили.

Аналіз результатів наших досліджень свідчить про те, що КГ та ЕГ за показниками швидкісно-силових здібностей відрізняються між собою, що є наслідком застосування різних методик тренування.

Протягом експерименту виявилось, що експериментальна програма тренування юних самбістів 10—11 років, яка була спрямована на збільшення обсягу швидкісно-силових вправ є більш ефективною у порівнянні із традиційною методикою трену-

Таблиця 1.

*Динаміка показників ефективності виконання технічних дій юними спортсменами експериментальної групи (в умовах змагань) за період дослідження*

№	Техніка самбо (початковий етап)	Початок	Кінець	t	p
1	Техніка боротьби у стійці	0,43±0,14	0,59±0,12	3,15	<0,01
2	Утримання	0,38±0,18	0,51±0,17	2,21	<0,05
3	Больові прийоми	0,24±12	0,39±0,13	2,73	<0,05

Примітка: Початок - середньогруповий коефіцієнт ефективності виконання технічних дій та прийомів до початку експерименту; Кінець - середньогруповий коефіцієнт ефективності виконання технічних дій та прийомів наприкінці експерименту.

Динаміка показників ефективності виконання технічних дій юними спортсменами контрольної групи (в умовах змагань) за період дослідження

№	Техніка самбо (початковий етап)	Початок	Кінець	t	p
1	Техніка боротьби у стійці	0,44±0,15	0,55±0,14	1,85	>0,05
2	Утримання	0,37±0,16	0,49±0,18	2,09	<0,05
3	Больові прийоми	0,23±13	0,31±11	1,57	>0,05

вання. Про це свідчать отримані нами дані, які не суперечать дослідженням інших авторів.

Поряд з цим було визначено динаміку показників ефективності виконання технічних дій юними спортсменами експериментальної та контрольної груп (в умовах змагань) за період дослідження (див. табл. 1, 2). Це дозволило встановити, що розроблена нами модель розвитку і удосконалення швидкісно-силових здібностей юних самбістів має позитивний вплив і на рівень технічної підготовленості в боротьбі самбо (табл.1.).

Вище описані дані свідчать про те, що експериментальна програма є більш ефективною у порівнянні із традиційною програмою тренування, яка використовувалася у контрольній групі.

## Висновки

Таким чином, аналіз результатів дослідження показав, що у фізичній підготовці борців найбільш домінуючою є швидкісно-силова підготовка.

Експериментальна методика, зорієнтована на акцентоване удосконалення швидкісно-силових якостей, забезпечує досягнення юними самбістами 10-11 років більшого приросту швидкісно-силової витривалості та вибухової сили ( $p < 0,01$ ), ніж тренування, традиційно спрямоване на комплексний розвиток рухових здібностей (переважно  $p < 0,05$ ).

Суттєве вдосконалення швидкісно-силових здібностей, яке відбулося під впливом експериментальної методики, позитивно вплинуло на ефективність техніко-тактичних дій юних самбістів під час змагань ( $p < 0,05$  -  $p < 0,01$ ).

Збільшення обсягу швидкісно-силових вправ у методиці підготовки юних самбістів слід розглядати

як один з шляхів підвищення ефективності системи спортивної підготовки спортсменів - початківців.

**Перспективи подальшого дослідження.** На подальше дослідження заслуговують питання використання інформаційних технологій для розвитку як швидкісно-силових так і інших фізичних здібностей.

## Список літератури

1. Астахов, А.М. Исследование функционального состояния юных борцов под влиянием различных физических нагрузок [Текст] : Автореф. дис. ...канд.пед. наук. — Красноярск, 1974. — 20 с.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка в спортивной борьбе [Текст] / В.Ф.Бойко, Г.Т.Данько. — К. : Здоровье, 2004. — 256 с.
3. Ионов, С.Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов [Текст] / С.Ф. Ионов // Спортивная борьба — 1978. — С. 21—26.
4. Проговський, О.П. Сліваєва, Н.А. Методичні розробки — Київ, 1998 — 81с.
5. Погосян, М.М. Пути повышения работоспособности борцов в процессе спортивной деятельности [Текст] / М.М.Погосян с соавт // Теория и практика физической культуры — 1983. — № 6. — С.48—49.
6. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов — единоборцев : учеб.пособие / Р.А.Пилюян, А.Д.Суханов ; МГАФК. — Малаховка, 1999. — 98 с.
7. Рудман, Д.Л. Самбо [Текст] / Д.Л. Рудман. — М.: "Тера спорт", 2000. — 385с.
8. Филин, В.П. Современные методы исследований в спорте [Текст] / В.П.Филин, В.Г.Семёнов, В.Г.Алабин — Харьков: Основа, 1994. — 132 с.
9. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учеб. пособие для студентов ИФК / Ю.А. Шулика. — Краснодар: Краснодарское книжное изд-во, 1988. — 142 с.

Надійшла до редакції 20.10.2010 р.

**Шиленко Д., Санжарова Н.** Методика развития скоростно-силовых качеств юных самбистов.

В статье обоснована и разработана методика развития скоростно-силовых качеств юных самбистов на начальном этапе многолетнего тренировочного процесса и экспериментально проверена эффективность её использования в учебно-тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** методика, скоростно-силовая подготовка, спортивная борьба.

**Shilenko D., Sangarova N.** Method of development of speed-power qualities of the young self-defence unarmed sportsmen.

The work developed and justified method of power-speed characteristics of young sambistiv initial long training process and experimental data verify the effectiveness of its use in teaching and training process.

**Keywords:** methodology, power-speed training, wrestling.

## ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

### КНИГОВИДАННЯ ТА ПЕРІОДИЧНА ПРЕСА ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ СЕРЕДИНИ 80-х – ПОЧАТКУ 90-х РОКІВ ХХ СТОЛІТТЯ

**Свістельник І. Р.** Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто роль книговидання і періодичних видань галузі фізичної культури та спорту середини 80-х – початку 90-х років ХХ століття. Проаналізовано тематичну спрямованість провідних журналів та газет і розглянуто книгорозповсюджувальну діяльність галузевого видавництва «Фізкультура і спорт». Визначено, що у цей період розвивається спортивна наука, впроваджуються теоретичні та методичні дослідження.

Ключові слова: книговидання, періодика, тематика, спортивні засоби масової інформації, видавництво.

**Актуальність.** У 20-х роках минулого століття у зв'язку з розвитком галузі фізичної культури і спорту формується спортивна періодика — спеціалізовані газети та науково-теоретичні журнали, які висвітлювали проблеми фізичного виховання, пропагували спорт вищих досягнень та здоровий спосіб життя. Особливе значення мало спеціалізоване видавництво, яке заклало фундамент галузевого книговидання. Впродовж років провідні наукові журнали висвітлювали питання спортивної практики та активно пропагували фізичну культуру і спорт. Періодика і книги стали невід'ємною частиною джерельної бази, необхідної фахівцю галузі фізичної культури і спорту [1].

**Мета дослідження** — дослідити роль книговидання і періодики в розвитку галузі фізичної культури і спорту в середині 80-х — початку 90-х років ХХ століття.

**Матеріали дослідження.** У середині 80-х років у країні видавали 35 спортивних газет і журналів разовим накладом понад 8 млн примірників. Численними накладами друкували спортивну літературу: тільки видавництво «Фізкультура і спорт» щорічно видавало понад 150 назв спортивних книг та інших видань. Щороку на екрани виходили десятки спортивних фільмів. Обсяги спортивних передач Центрального телебачення і Всесоюзного радіо сягали 1,5 тис. ефірного часу на рік [2]. Поряд зі спеціалізованим видавництвом спортивну літературу видавали «Профиздат», «Просвещение», «Медицина» та ін. Спортивні засоби масової інформації стали авторитетними джерелами формування суспільної думки в країні. Водночас жорстко централізована система державної влади вимагала посилити ефективність засобів масової комунікації та роботу видавництва галузі. Для цього було

необхідно якомога більше видавати книг, брошур, монографій, навчальних посібників, підручників і періодичних видань: газет, журналів, щорічників та інших інформаційних джерел.

Звернули увагу на дотримання вимог до періодичних видань: радили впорядкувати зміст і тематичну спрямованість, домагатися комплексності інформації методичного, організаційного та наукового характеру, ліквідувати паралелізм у публікаціях, чітко дотримуватися вимог у відборі матеріалу до періодичних видань і наукових журналів [3]. Статті про спорт мали висвітлювати внесок країни у зміцнення миру, демократизацію олімпійського руху, показувати боротьбу спортивних організацій проти політичної, расової та релігійної дискримінації у міжнародному спорті; підвищувати ідейний та науково-методичний рівень пропаганди фізичної культури і спорту, покращувати її якість, зміст та ефективність. Засоби масової інформації мали вивчати й узагальнювати досвід пропаганди фізичної культури і спорту, фізичного виховання населення, надавати інформаційно-методичну допомогу лекторам і пропагандистам, заохочувати до обміну досвідом, розповсюджувати практику проведення вечорів запитань та відповідей, циклів лекцій, усних журналів, днів і тижнів спорту тощо.

1987 року на засіданні Всесоюзної ради фізичного виховання було розглянуто питання посилення ефективності масової пропаганди фізичної культури і спорту. Головна теза полягала у тому, що, пропагуючи фізичну культуру і спорт, необхідно враховувати особистісні аспекти засвоєння інформації, пов'язаної з фізичною культурою і спортом, яку розповсюджують різні засоби масової комунікації. Було вирішено посилити координацію пропагандистської роботи всіх засобів масової інформації і пропаганди фізичної культури (телебачення, радіо, газет, журналів, книг, кіно, усної агітації, лекційної

та наочної пропаганди); постійно вдосконалювати зміст засобів пропаганди, інформації та агітації, урізноманітнити їхню тематичну спрямованість, підвищити ідейно-патріотичний рівень повідомлення кожного джерела, каналу, засобів і системи пропаганди фізичної культури та спорту в цілому.

Спортивна періодика мала активно розповсюджувати інформацію про діяльність фізкультурних і спортивних організацій, інформувати про фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, яка здійснюється в первинних спортивних організаціях; розкривати важливість і необхідність занять фізичними вправами та спортом, їхню цінність і значення для кожного громадянина зокрема і колективу в цілому. Жанрово різноманітні матеріали газет та журналів мали надавати інформацію для постійного поповнення знань з основ гігієни, фізичної культури, здорового способу життя, а також використання її у практичних заняттях (пропонувати конкретні поради, рекомендації, комплекси вправ і т. ін.); широко пропагувати комплекс «Готовий до праці та оборони».

Важливу роль у пропаганді фізичної культури і спорту, інформаційного забезпечення навчального процесу та наукових досліджень мало відігравати книгодрукування. Незважаючи на те, що галузеве видавництво «Фізкультура і спорт» з 1923 до 1987 року видало 7909 галузевих видань, серед яких близько 400 науково-теоретичних збірників і монографій та понад 3000 методичних видань з питань масової фізичної культури та видів спорту [4], інформаційне забезпечення вважали недостатнім.

Для популяризації науково-теоретичних видань видавництво наприкінці 80-х років започаткувало серію «Наука — спорту» та «Наука — здоров'ю». Серед періодичних видань чільне місце посідав науково-теоретичний журнал «Теория и практика физической культуры», який щорічно публікував у середньому близько 300 наукових статей, а також відомі фахові журнали «Физическая культура в школе», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Але цього виявилось недостатньо для здійснення повноцінного інформаційного забезпечення: бракувало навчальної, наукової, спортивної літератури, практично зупинилося видання наукових монографій, викладачі ВНЗ фізкультурного профілю відчували інформаційний «голод», що було пов'язано ще й з тим, що в нових умовах висували нові критерії та принципи відбору, систематизації і трансформації інформаційного матеріалу з суміжних наук, що вивчали спортивно-рухову діяльність та різні аспекти фізичної культури. Незважаючи на діяльність провідних періодичних видань, на підставі аналізу інформаційних потоків [5] з фізичної культури та спорту було встановлено, що у виданні періодичних науково-теоретичних і методичних

журналів країна значно відстає від провідних спортивних держав світу. Так, англійською мовою у цей час видавали 30 наукових журналів академічного характеру (видавали такі журнали не тільки в англійських країнах, але й у ФРН, Японії, Польщі, Угорщині), німецькою — два щомісячні науково-теоретичні журнали та вісім щомісячних методичних журналів з видів спорту, а обсяги наукової продукції російською мовою та мовами інших національностей країни становили лише 5–10% від світової.

1989 року провідний науково-теоретичний журнал країни «Теория и практика физической культуры» видозмінюється: з № 3 журнал друкують у видавництві «Советский спорт», з № 6 головним редактором стає В. К. Бальсевич. На першій сторінці журналу з'являється стаття «Теория — для практики физической культуры», у якій йдеться про зміни, що відбуватимуться у журналі: редакційний колектив планує створити таке періодичне видання, яке могло би постійно підтримувати «професійний тонус» фахівців, бути практичним помічником, консультантом, джерелом цікавої, різноманітної і разом з тим потрібної та корисної інформації [6]. З'являються нові рубрики: передова стаття, «Нарис, публіцистика», «Наука — практиці», «Фізіологія, спортивна медицина», «Історія, соціологія», «Консультації» (на допомогу викладачеві ВНЗ, тренеру, практичному лікарю, управлінцю), «Репліка читача», «Наукове життя», «Огляди», «За кордоном». Редакційний колектив планував також друкувати проблемні номери журналу, які були би присвячені теорії і методиці виду спорту або групи видів спорту. Так, були надруковані інформаційні матеріали щодо перебудови в галузі фізичної культури і спорту, проблем вищої фізкультурної освіти, тренування в циклічних видах спорту, фізичної підготовки спортсменів, спеціальної підготовки спортсменів, харчування спортсмена, фізичного виховання в сім'ї, дошкільному закладі, фізичного виховання школярів, студентів та багато інших.

Важливими проблемами розвитку журналу були не тільки якість його інформаційних матеріалів, літературне та художнє оформлення, а й наклад. Щоб збільшити наклад, журнал почав друкувати рекламу та роз'яснювати можливість використання інформаційних матеріалів у практичній, методичній і науковій роботі студентів, у процесі оволодіння майбутньою професією; редакційний колектив прагнув прищепити студентам навички читати і цікавитися журналом, у якому вони могли знайти професійно значущу інформацію, практичні поради.

Незважаючи на нову концепцію, 1989 року журнал «Теория и практика физической культуры» не міг похвалитися ґрунтовними інформаційними матеріалами: продовжував друкувати невеликі за об-

сягом, не зовсім коректні за оформленням, без анотацій або рефератів іноземною мовою публікації, які за кордоном не сприймали всерйоз. Про це свідчила відсутність цитувань статей з журналу і посилань на нього в зарубіжній науковій періодиці.

1990 року журнал змінив художнє оформлення, обсяги наукових статей, їхню стилістику. На його сторінках особливу увагу почали приділяти фізкультурно-рекреаційній стратегії, а пропаганда фізичної культури і спорту отримала інше звучання: вона мала переконувати населення країни у значенні фізичної культури для виховання молоді, профілактики хвороб, продовження активного довголіття, боротьби зі шкідливими звичками.

Нові соціально-економічні умови життя суспільства та окремих груп населення формували відповідні цінності, ідеали, потреби, зокрема й ставлення до здоров'я. Змінився загальний культурний рівень населення. Це позначилося й на організації пропагандистської діяльності спортивної періодики. Періодичні видання змінюють акценти: після пропагування засобів фізичної культури починають вивчати особистість. Уперше з'являються статті про теорію і культуру здоров'я, культуру здорового способу життя. Змінюються функції засобів масової інформації: вони стають просвітницько-виховними та організаційно-управлінськими [6].

У 90-х роках журнал публікує Концепцію розвитку фізичної культури та масового спорту, де чітко регламентує завдання спортивних засобів масової інформації: підвищувати у населення інтерес до фізичного вдосконалення, розкривати гуманістичні цінності фізичної культури, активно популяризувати самостійні заняття з використанням природних чинників, наполегливо формувати в масовій свідомості розуміння життєвої необхідності фізкультурно-спортивних занять; публікаціями, інформаційними матеріалами, науковими статтями сприяти зростанню престижу фізичної підготовки людини і вміння володіти власним тілом, підвищувати рівень знань з гігієни та фізичної культури до рівня останніх наукових досліджень.

Останні номери журналу кінця 90-го року були тематичними: комп'ютеризація галузі фізичної культури і спорту, фізичне виховання школярів (проблеми і рішення, нові підходи, зарубіжний досвід), фізкультура і спорт у школі (нові ідеї), фізкультурний вектор здоров'я дошкільників, стан і перспективи вищої фізкультурної освіти.

1991 року на сторінках журналу активно аналізують розвиток спортивної науки, зокрема функціональні теоретико-методичні дослідження в галузі фізичної культури та спорту, проблеми формування і розвитку фізичної культури населення, модернізацію системи спортивного тренування, відродження шкільного спорту, підвищення державного пре-

стижу фізичної культури та спорту як культурного надбання. З 1991 року журнал виходить з додатками — науково-методичним додатком «Тренер» і науково-популярним «Вітатрон». Ці додатки мали на меті забезпечити взаємодію вчених і фахівців різних видів спорту у процесі обміну думками та ідеями, науковими, методичними й організаційними новинками та протидіяти потокам некваліфікованої інформації, яка почала заповнювати газетно-журнальний ринок, а також здійснювати інформаційне забезпечення здорового способу життя: «Вітатрон» друкував дайджест сучасних методик оздоровлення, знайомив з йогою початківців, пропонував методику лікування лікарськими травами.

У 90-х роках лідерами спортивної періодики в країні були газета «Советский спорт» (періодичність видання — 252 номери на рік, п'ять номерів на тиждень), журнали «Теория и практика физической культуры» (періодичність видання — 12 номерів на рік), «Олимпийская панорама» (періодичність видання — чотири номери на рік), «Футбол», «Спорт за рубежом» (надходили лише в роздрібну торгівлю), «64-шахматное обозрение»; книгорозповсюдження здійснювало видавництво «Советский спорт».

Дев'яносто перший рік змінив політичну ситуацію в країні. Незалежними стали колишні республіки Радянського Союзу. Галузеве видавництво «Советский спорт», спортивна періодика на чолі з провідним науково-теоретичним журналом «Теория и практика физической культуры» залишилися за межами новоствореної держави Україна. Розпочався новий етап книговидання та функціонування спортивної преси в кожній державі окремо.

**Висновки.** Спортивна періодика середини 80-х — початку 90-х років активно сприяла розповсюдженню інформації про діяльність фізкультурних і спортивних організацій, інформувала про фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, розкривала важливість і необхідність занять фізичними вправами та спортом, їхню цінність і значення для кожного громадянина зокрема і колективу в цілому. Жанрово різноманітні матеріали газет та журналів надавали інформацію для постійного поповнення знань з основ гігієни, фізичної культури, здорового способу життя, а також використання її у практичних заняттях. Важливу роль у пропаганді фізичної культури і спорту, інформаційного забезпечення навчального процесу та наукових досліджень того періоду відіграло книгодрукування.

#### Список літератури

1. Свістельник І. Р. Спортивна періодика та галузеве книговидання у 40—50-х роках ХХ століття /

- І.Р. Свістельник // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 12. — С. 18, 35–37.
2. Валиахметов А. К. Убеждать словом, убеждать делом / А. К. Валиахметов // Теория и практика физической культуры. — 1982. — № 2. — С. 4–5.
  3. Больше самостоятельного творчества в работе специалистов физкультурного движения // Теория и практика физической культуры. — 1986. — № 11. — С. 4–5.
  4. Советская наука о физической культуре и спорте: состояние и перспективы / В. М. Зацюрский, Г. С. Туманян, В. П. Козьмина, М. А. Петрачев // Теория и практика физической культуры. — 1988. — № 1. — С. 2–5.
  5. Теория — для практики физической культуры // Теория и практика физической культуры. — № 6. — 1989. — С. 2.
  6. Виноградов П. А. Функции средств массовой информации в развитии физической культуры, формировании здорового образа жизни / П. А. Виноградов // Теория и практика физической культуры. — № 1. — 1990. — С. 35–38 ; 67.

Надійшла до редакції 15.10.2010 р.

**Свистельник И. Р.** Книгоиздание и периодическая пресса отрасли физической культуры и спорта середины 80-х — начала 90-х годов XX века.

Проанализирована тематическая направленность ведущих журналов и газет и рассмотрена деятельность отраслевого издательства «Физкультура и спорт». Определено, что в этот период развивается спортивная наука, внедряются в практику теоретические и методические исследования.

**Ключевые слова:** книгоиздание, периодика, тематика, спортивные средства массовой информации, издательство.

**Svistelnik I. R.** Edition of books and periodic of industry of physical culture and sport of middle 80th are beginnings of 90th of XX centuries.

The thematic orientation of leading magazines and newspapers is analysed and activity of of a particular branch publishing house is considered « Physical culture and sport». It is certain that sporting science develops in this period, theoretical and methodical researches are inculcated in practice.

**Key words:** knigoizdanie, periodicals, subject, sporting mass medias, publishing house.



**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.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ З ОДНОЧАСНИМ ЗАСВОЄННЯМ ТЕХНІКИ ЛИЖНИХ ХОДІВ НА УРОКАХ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ

**Ажиппо О.Ю., Водоп'янов Д.В.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** В даній статті розглядається питання одночасного становлення техніки і розвиток фізичних якостей школярів середньої та старшої школи під час занять лижним спортом. В умовно виділених трьох етапах підготовки, ми пропонуємо програму послідовного навчання техніки і розвиток фізичних якостей школярів. Авторами розкривається мета кожного етапу, де становлення технічної майстерності з розвитком фізичних якостей школярів має логічну побудову.

**Ключові слова:** розвиток фізичних якостей школярів, навчання технічним навичкам, лижна підготовка в школі.

---

**Постановка проблеми.** Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методично грамотний підхід до вивчення основ техніки лижних ходів, а також розвиток фізичних якостей школярів, багато в чому залежить від правильного (акцентованого) розподілу програмного матеріалу по класах.

Немає необхідності доводити взаємозв'язок технічної підготовки юних школярів з їх фізичною підготовленістю. Усім відомо, що неможливо підвищувати технічну майстерність, не розвиваючи фізичні якості. Удосконалюючи лижну техніку в динамічних вправах, учні практично не підвищують свою фізичну підготовленість. А розвиваючи, наприклад, таку фізичну якість, як витривалість у пересуванні на різному рельєфу і з різною інтенсивністю, удосконалюються водночас і в техніці. Усе питання в тім, як узгодити дану роботу таким чином, щоб був найбільший ефект для розвитку цих компонентів.

Аналіз діючої навчальної програми [1, 2, 3, 4] показує, що аж до XII класу процеси технічної і фізичної підготовки йдуть паралельно і займають приблизно рівне місце в уроці. Протягом усіх років навчання ми паралельно на одному уроці навчаємо лижній техніці і підвищуємо фізичну підготовленість учнів. Така традиційна побудова уроку лижної підготовки значно відстає від сучасних поглядів на процес удосконалювання у фізичних вправах. Якщо в молодших класах технічну і фізичну підготовку ще можна з'єднати, то в старших, зробити це без збитку удосконалюванню практично неможливо.

**Мета дослідження.** Скоординувати роботу над технічною і фізичною підготовкою учнів (III—XII

класів), для раціонального і найбільш ефективного розвитку цих найважливіших компонентів лижної підготовки.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз шкільних програм та документів планування, різні види опитування.

**Результати дослідження і їхні обговорення.** Відомо також, що як навчання технічним навичкам, так і розвиток фізичних якостей школярів доцільніше усього проводити в так названі сенситивні періоди, тобто в періоди максимальної чутливості організму до впливу на визначені фізичні якості. Збіг найбільш могутнього впливу на яку-небудь фізичну якість з його сенситивним періодом дає найбільш відчутний ефект. Сенситивний період розвитку координаційних здібностей приходить на період з I по V клас, а сенситивний період розвитку витривалості, найбільш важливої фізичної якості, починається з 14—15 років (VIII—IX класи).

Якщо вірити рекомендаціям наукових досліджень, то стосовно до лижної підготовки школярів з I по V клас основну увагу варто зосередити на технічній підготовці, навчити учнів усіляким навичкам з арсеналу лижної підготовки, оскільки це дає найбільший ефект. А вже з VI класу значно підсилити роботу з розвитку фізичних якостей [1, 5]. Чи можливо використання даних рекомендацій при плануванні і проведенні уроків лижної підготовки в школі? Зв'язок навчання техніці лижника з його фізичною підготовкою можна схематично представити у вигляді трьохетапного процесу.

Перший етап (III—V класи) — навчання всьому комплексу лижної техніки і розвиток основних фізичних якостей у процесі навчання.

Другий етап (VI—VIII класи) — розвиток фізичних якостей і удосконалювання техніки в процесі роботи над розвитком якостей.

Третій етап (IX—XII класи) — удосконалювання техніки і фізичних якостей школярів у ході навчання і реалізації тактичних прийомів лижника, його функціональної підготовки.

Можливі й інші, близькі до запропонованого, варіанти побудови навчального процесу.

Отже, на першому етапі лижної підготовки (III-V класи) уся робота на навчальній лижні повинна бути підлегла головній задачі — оволодінню всім різноманіттям лижної техніки [1, 3]. Починається вона з навчання молодших школярів навичкам спусків з невеликих схилів, підйомів на них, різноманітним вправам на схилах і розучуванню ковзного кроку на лижах. Після оволодіння ковзним кроком, починається навчання всім основним класичним лижним ходам: поперемінному двокроковому, одночасному безкроковому, одночасному однокроковому, одночасному двокроковому і способам пересування в підйом.

Заняття на схилах, розвиваючи координаційні здібності учнів і закріплюючи спеціальні навички, пропонують організму школярів достатнє для їхнього віку фізичне навантаження. Адже щоб, вивчаючи, наприклад, стійки спуску, потрібно неодноразово спуститися зі схилу і стільки ж раз на нього піднятися. Такі короткі підйоми на схил і спуски з нього з паузою відпочинку — найбільш сприятливий режим функціонального навантаження для школярів молодшого віку. Частота серцевих скорочень (ЧСС) після підйому зростає до 160-170 уд/хв., а до кінця спуску і паузи відпочинку знижується до 100-110 уд/хв. Такого роду інтервальність найбільше відповідає фізичним і психічним особливостям учнів даної вікової групи.

Молодших школярів найбільше стомлює безупинна монотонна тривала робота, саме така, як рівномірне пересування на лижах. Вправи, що удосконалюють техніку ковзного кроку, а надалі й інших лижних ходів, як і вправи на схилах, активно впливають на фізичні якості учнів [5, 6]. Пересування «на техніку» на відрізках навчальної лижні навіть з невеликою швидкістю, але з достатньою волею і розслабленістю в руках дає достатнє навантаження на всі системи організму. Поступово, із придбанням навички правильного пересування лижними ходами, з появою волі і розслабленості в руках повинні підвищуватися швидкість пересування і, відповідно, навантаження на функціональні системи організму.

При удосконалюванні лижної техніки можливо і спрямований вплив на визначені фізичні якості. Так, при вивченні ковзного кроку розвивається сила відштовхування ногами, наприклад, в іграх «Хто далі», «Ширше крок», «Накати» і ін. [5]. Паралельно з освоєнням одночасного безкрокового ходу розвивається сила і силова витривалість м'язів рук і тулуба. При спусках і поворотах — рівновага і спритність. Зі створенням спеціальних умов вико-

нання вправ (у підйом, по глибокому снігу, з однією лижною палкою і т.д.) збільшується навантаження на ту чи іншу фізичну якість: силу, силову витривалість, швидкість, загальну витривалість.

Етап навчання техніці лижника, формування основних спеціальних навичок і координаційних зв'язків — це одночасно і перший етап розвитку фізичних якостей лижника, як би необхідний мінімум розвитку загальної, силової і швидкісної витривалості. На цьому етапі ще не потрібно виділення спеціального часу в уроці для роботи над розвитком зазначених якостей. Необхідний рівень їхнього розвитку для даного віку школярів здобувається в самому процесі навчання.

Це не означає, що весь урок треба присвячувати розучуванню нового матеріалу. Досить збільшити в межах необхідну навчальну частина уроку і потім продовжити закріплення раніше вивченого матеріалу за допомогою різноманітних і емоційних методів [5, 6].

На другому етапі навчання (VI—VIII класи) технічні навички, отримані на першому етапі, закріплюються, і спрямовуються на розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей [1, 3]. Як відомо, швидкісні якості найкраще розвиваються в повторних чи інтервальних тренуваннях на відрізках від 100 до 200 м. При цьому в лижних гонках, на відміну від легкоатлетичного спринтерського тренування, швидкість подолання відрізка повинна бути лише трохи вище змагальної швидкості. Рекомендується підтримувати швидкість на відрізках, не більше ніж на 5-10 % перевищуючу середню змагальну. Порушення координаційних зв'язків при більш високих швидкостях приводить до закріпачення рухів, скутості і зниженню витривалості.

Тому при роботі з учнями на відрізках варто стежити, щоб швидкість пересування наростала поступово, не перевищувала задану, зберігалася воля, амплітуда і розслабленість рухів [5]. Учні повинні прагнути зберігати правильну техніку і не закріпачуватися в рухах при підвищенні швидкості і зберігати їх протягом усього відрізка.

Силові якості розвиваються шляхом більш могутнього впливу циклічного навантаження, як на локальні групи м'язів, так і на всі м'язові групи, що беруть участь у русі. Наприклад, у прискореннях у гору на руках одночасним чи поперемінним безкроковим ходом могутнє силове навантаження одержують м'язи рук і тулубу, а при пересуванні класичним поперемінним ходом без лижних палиць особливо сильно навантажуються м'язи ніг. Подолання крутого підйому одним з лижних ходів у повній координації (поперемінним двокроковим, одночасним однокроковим) чи пересування по глибокому снігу дасть сильне силове навантаження на всі групи м'язів, що беруть участь у русі.

Вправи на розвиток силових якостей не повинні давати великих функціональних зрушень, інакше

урок стане зайво напруженим. Тому при заняттях, спрямованих на розвиток силових і швидкісно-силових якостей, варто обмежувати довжину відрізка траси, орієнтуючись на ЧСС школярів (не більш 180 уд/хв.), і збільшувати паузи відпочинку між прискореннями до 2—3 хв., а при роботі серіями — до 5—6 хв. Контроль техніки подолання відрізка при таких вправах обов'язковий. Багаторазово повторене і правильно, з акцентованим зусиллям виконана вправа дозволить створити міцні координаційні зв'язки, та усталити техніку лижного ходу.

Поряд з удосконалюванням лижної техніки і розвитком фізичних якостей у швидкісно-силових вправах на лижах тренуються і функціональні можливості організму. У той же час короточасне виконання вправ не дає великого адаптаційного ефекту. Тому на наступному етапі задачі функціональної підготовки повинні зважуватися більш діючими засобами і методами.

Продовжується удосконалювання техніки подолання підйомів, спусків гальмувань і поворотів. Підвищуються швидкості спусків, крутість і складність схилів, ускладнюються умови гальмувань і поворотів. Гри на схилах стають більш динамічними і цілеспрямованими.

Розвиваючи і вдосконалюючи фізичні якості учнів, учитель не повинний забувати і про підтримку високого рівня в них лижної техніки. Вона повинна постійно у всіх вправах знаходитися під контролем учителя, усі дефекти її повинні відразу ж усуватися. У вправах на підвищення швидкісних якостей особлива увага звертається на правильність техніки. З підвищенням швидкості пересування можуть порушуватися ранне налагодженого координаційного зв'язку. Тому в таких вправах контроль і коректування техніки обов'язкові. При необхідності можливі спеціальні завдання по відпрацювання того чи іншого елемента техніки за допомогою спеціальних вправ на лижах. У вправах на розвиток силових якостей так само можливе удосконалювання техніки. Адже зі зростанням сили може змінюватися і форма рухів, з'являються помилки. Так, наприклад, виконуючи з метою підвищення силових якостей вправу «самокат» з відштовхуванням однією ногою, можна легко коректувати форму поштовху ногою. Вправа дає можливість удосконалювати технічний елемент і здійснювати могутній силовий вплив на м'язи ніг і рук. Такого роду завдань, що вирішують відразу дві задачі, можна підібрати безліч. Без гарної техніки неможливо з потрібною інтенсивністю йти на лижах, але і без належної фізичної підготовки не можна освоїти деякі елементи техніки, такі, наприклад, як конькові лижні ходи.

Головним на даному етапі все-таки залишається рішення задачі по підвищенню рівня розвитку основних фізичних якостей, і усі вправи на лижні повинні бути підлеглі цій задачі.

Третій етап лижної підготовки (IX—XII класи) повинен співпадати з початком сенситивного пе-

ріоду розвитку витривалості [1, 3]. Головна задача етапу — удосконалювання основних функціональних систем організму школяра, фізичних якостей. Лижна техніка на цьому етапі є засобом, за допомогою якого можливо найбільше могутньо й ефективно впливати на ці якості і системи.

Відомо, що найважливіша фізична якість, що визначає працездатність людини — витривалість, найкраще удосконалюється при досить тривалому пересуванні на лижах у визначеному режимі ЧСС. Тому при переході до даного етапу навчання учні повинні бути добре технічно підготовлені. У цьому випадку робота з ними значно полегшується. Значний приріст у розвитку більшості фізичних якостей у даний період пояснюється двома факторами. По-перше, тим, що він співпадає із сенситивними періодами розвитку витривалості, швидкісної витривалості і сили. По-друге, тим, що в уроці немає необхідності виділяти частину часу на навчання лижній техніці, тому що вся ця робота вже проведена раніше.

Маючи більший резерв часу, вчитель одержує можливість більш різноманітно і цікаво будувати уроки лижної підготовки, робити їх по характеру функціонального впливу на учнів одно- чи багатоспрямованими. Найбільше могутньо впливають на розвиток фізичних якостей односпрямовані навантаження, що наприклад підвищують рівень тільки силових якостей чи тільки витривалості. Але часте використання таких навантажень небажано, тому що вони сильно стомлюють нервову систему учнів [5].

Односпрямоване навантаження ставить задачею розвиток лише однієї фізичної якості. Наприклад, розвиток силової витривалості інтервальним пересуванням у підйом безкроковим чи однокровим одночасним ходом, чи швидкісної спрямованості — прискореннями на відрізках траси.

Комплексний вплив може містити в собі лижні вправи, спрямовані на розвиток різних якостей лижника — силових, швидкісних, на розвиток витривалості. При комплексному впливі навантаження, послідовно розвиваються кілька якостей: швидкість (прискореннями на коротких відрізках з великими паузами відпочинку), силова витривалість (пересування в підйом на одних руках чи ногах), загальна чи спеціальна витривалість (пересуванням із заданою ЧСС протягом визначеного часу чи числа кілометрів). Більш трьох задач включати в урок не рекомендується.

Уроки по удосконалюванню фізичних якостей можна різноманітно і за формою їхнього проведення. Це можуть бути уроки у виді ігор на місцевості, естафет, походів, контрольних завдань. Потрібно частіше змінювати місця занять і рельєф місцевості, на якій вони проводяться. Технічно добре підготовлені учні зможуть у таких уроках пересуватися на лижах у заданому вчителем темпі і ритмі, при необхідності повільно підвищувати чи знижувати інтенсивність пересування, збільшува-

ти чи зменшувати довжину і частоту кроків, швидкість подолання підйомів, утримувати визначену швидкість на складній з нерівностями трасі, включаючи безліч поворотів на лижні.

Третій етап лижної підготовки школярів ставить також задачу підвищення рівня придбаних на перших двох етапах навичок і якостей при проведенні тактичних дій і прийомів, у прикладних вправах на лижах [1, 3, 4].

З усього різноманіття тактичних дій у програму лижної підготовки школярів включені самі основні: розподіл сил на дистанції гонок, лідирування, обгін, фінішування. До прикладних вправ на лижах відноситься подолання різних перешкод. Як для виконання тактичних дій на лижні, так і для вироблення навички подолання перешкоди потрібні стабільна, гарна техніка пересування на лижах і високий розвиток фізичних якостей. Обгін суперника, швидке подолання підйомів і перешкод, бурхливе фінішування будуть неможливі без двох цих головних компонентів підготовки лижника.

Отже, до третього етапу лижної підготовки учні повинні підійти з гарною технічною і фізичною підготовленістю. У той же час даний період — пора шліфування всіх сторін підготовки лижника і придбання навичок застосування їх у змаганнях.

Це значить, що робота над удосконалюванням фізичних якостей і техніки продовжує підвищуватися. Задача уроків на навчальній лижні — функціональна підготовка технічних прийомів, що займаються в процесі удосконалювання, і дій.

**Висновки.** На першому етапі не потрібно виділяти спеціального часу в уроці для роботи над розвитком фізичних якостей. Необхідний рівень їхнього розвитку для даного віку школярів здобувається в самому процесі навчання.

На другому етапі навчання технічні навички, які були отримані на першому етапі, закріплюються, і спрямовуються на розвиток спеціальних швидко-кісно-силових якостей. Головним на даному етапі

все-таки залишається рішення задачі по підвищенню рівня розвитку основних фізичних якостей, і усі вправи на лижні повинні бути підлеглі цій задачі.

Третій етап лижної підготовки повинен співпадати з початком сенситивного періоду розвитку витривалості. Головна задача етапу — удосконалювання основних функціональних систем організму школяра, фізичних якостей. Лижна техніка на цьому етапі є засобом, за допомогою якого можливо найбільше могутньо й ефективно впливати на ці якості і системи. Умови навчання повинні поступово, але обов'язково наближатися до реальних дій на лижні. При даних умовах зв'язок технічної майстерності з фізичною підготовленістю виявляється особливо яскраво. Подальші дослідження передбачають поглиблення даних щодо паралельного засвоєння учнями техніки, тактики та спеціальної фізичної підготовки в лижному спорті в позакласний час.

### Список літератури

1. *Ажиппо О.Ю.* Планування лижної (кросової) підготовки в школі: Методичні рекомендації студентам факультету фізичного виховання. — Харків: ХДПУ, 2002. — 51 с.
2. *Легаків А.Д., Левкобський Д.М., Дзюбановський А.Б.* Планування програмного матеріалу з предмету «Фізичної культури» для учнів 1-4 класів. — Тернопіль: СМП «Астон», 2000. — 176 с.
3. *Основи здоров'я і фізична культура.* Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1—11 класи. — К.: Початкова школа, 2001. — 112 с.
4. *Програма фізичного виховання для учнів 1—11 класів.* — К.; Видавничо-торгова фірма «Перун» — 1998.
5. *Шепеленко Г.П.* Лижний спорт. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання інститутів, університетів, вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів. — Харків: Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. — 166 с.
6. *Шиян Б.М.* Методика фізичного виховання школярів. — Львів: Світ, 1993. — 184 с.

Надійшла до редакції 10.11.2010 р.

**Ажиппо А.Ю., Водопьянов Д.В.** Развитие физических качеств с одновременным освоением техники лыжных ходов на уроках по физической культуре у школьников средних и старших классов.

В данной статье рассматривается вопрос одновременного освоения техники и развития физических качеств школьников средней и старшей школы во время занятий лыжным спортом. В условно выделенных трех этапах подготовки, мы предлагаем последовательную программу обучения техники и развития физических качеств школьников. Авторами раскрывается цель каждого этапа, где становление технического мастерства с развитием физических качеств школьников имеет логическое построение.

**Ключевые слова:** развитие физических качеств школьников, обучение техническим навыкам, лыжная подготовка в школе.

**Azhypko O.Y., Vodopyanov D.V.** Development of physical qualities with the simultaneous mastering of technique of ski motions on lessons on a physical culture at the schoolboys of higher forms middle and.

The question of the simultaneous mastering of technique and development of physical qualities of schoolboys of secondary and senior school during employments by ski sport is examined in the given article. In the de been eases selected three stages of preparation; we offer the successive program of teaching of technique and development of physical qualities of schoolboys. The purpose of every stage opens up by authors, where becoming of technical trade with development of physical qualities of schoolboys has logical construction..

**Key words:** development of physical qualities of schoolboys, teaching to technical skills, ski preparation at school.



## ОСНОВИ МЕТОДОЛОГІЇ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

**Худолій О.М.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** У статті викладені основи методології науково-дослідної роботи у фізичному вихованні і спорті.

**Ключові слова:** методологія, моделювання, системний підхід

### Поняття про методологію наукових досліджень

Головною метою методології науки є насамперед вивчення тих засобів, методів і прийомів наукового дослідження, за допомогою яких суб'єкт наукового пізнання здобуває нові знання про реальну дійсність.

Основним завданням методології наукового дослідження є аналіз засобів, прийомів і методів пізнання, що застосовуються для одержання нового знання. За допомогою прийомів і методів суб'єкт пізнання виконує визначені дії в інтересах досягнення заздалегідь поставлених цілей. У науці приходить мати справу головним чином з пізнавальними проблемами, що, у свою чергу, можуть бути розділені на емпіричні і теоретичні, оцінні, методичні і методологічні.

Методологія наукового дослідження складає частину загальної методології пізнання, але частину найбільш істотну й актуальну як з теоретичної, так і практичної точки зору. Вона розглядає найбільш істотні особливості й ознаки методів дослідження, тобто розкриває ці методи по їхній спільності і глибині, а також по рівнях наукового пізнання. Такий аналіз значно полегшується завдяки виникненню цілого ряду спеціальних теорій, що ставлять своїм завданням вивчення тих чи інших особливостей загальних методів пізнання, а також тих методів, що використовуються в багатьох інших наукових

дисциплінах. Так, математична теорія експерименту розкриває найважливіші кількісні методи (способи), за допомогою яких планується експеримент і обробляються його результати. З її висновками і рекомендаціями повинен рахуватися практично кожен сучасний дослідник чи експериментатор. Те саме значення мають такі загальнотеоретичні методи, як методи системного, структурно-функціонального аналізу чи методи моделювання й ін.

Поняття «методологія» має два основних значення: *методологія*, *по-перше*, трактується як система визначених способів і прийомів, застосовуваних у тій чи іншій сфері діяльності — у науці, політиці, мистецтві і т.д.; *по-друге* — як вчення про цю систему або як загальна теорія методу, теорія в дії. Інакше кажучи, *методологія* — це філософське вчення про систему методів наукового пізнання і перетворення реальної дійсності, а також вчення про застосування принципів, категорій, законів діалектики і науки до процесу пізнання і практики в інтересах придбання нових знань.

У процесі пізнання і дії методологія розробляє як би стратегію пізнавальної і практичної діяльності і виконує наступні *основні функції*:

- вона направляє хід наукового дослідження оптимальним шляхом в інтересах придбання нового істинного знання (А.Я. Баскаков, Н.В. Туленков);
- регулює застосування методів, засобів і прийомів у процесі пізнання і практики (А.Я. Баскаков, Н.В. Туленков);
- узагальнює результати наукового пізнання в різних формах знання (А.Я. Баскаков, Н.В. Туленков);

- формує загальні принципи і методи наукового дослідження (А.Я. Баскаков, Н.В. Туленков);
- забезпечує всебічність отримання інформації щодо процесу чи явища, що вивчається (В.М. Шейко, Н.М. Кушнарєнко);
- допомагає введенню нової інформації до фонду теорії науки (В.М. Шейко, Н.М. Кушнарєнко);
- забезпечує уточнення, збагачення, систематизацію термінів і понять у науці (В.М. Шейко, Н.М. Кушнарєнко);
- створює систему наукової інформації, яка базується на об'єктивних фактах, і логіко-аналітичний інструмент наукового пізнання (В.М. Шейко, Н.М. Кушнарєнко).

Поняття «метод» (від грец. *methodos* — спосіб пізнання) у широкому змісті означає «шлях до чого-небудь» чи спосіб діяльності суб'єкта в будь-якій її формі. Іншими словами, метод — це спосіб, шлях пізнання і практичного перетворення реальної дійсності, система прийомів і принципів, що регулює практичну і пізнавальну діяльність людей (суб'єктів). З цього визначення випливає, що основна функція методу складається у внутрішній організації і регулюванні процесу пізнання чи практичного перетворення того чи іншого об'єкта. Тому метод зводиться до сукупності визначених правил, прийомів, способів і норм пізнання і дії. Це визначена система розпоряджень, принципів, вимог, що повинна орієнтувати суб'єкта пізнання на рішення конкретного науково-практичного завдання, на досягнення визначеного результату в тій чи іншій сфері людської діяльності. Якщо метод правильний, він дисциплінує пошук істини, дозволяє, заощаджуючи сили і час, рухатися до мети найкоротшим шляхом. Істинний метод служить своєрідним компасом, по якому суб'єкт пізнання і дії прокладає свій шлях, уникаючи при цьому можливих помилок.

У процесі наукового дослідження необхідно правильно використовувати і таке поняття, як «методика наукового пізнання», що виражає визначену послідовність рішення конкретного наукового і практичного завдання, а також сукупність і порядок застосування використовуваних при цьому методів.

Поняття «методологічна основа» — це основне, вихідне положення, на якому базується наукове дослідження. Методологічна основа дослідження завжди існує за його межами і не виводиться із самого дослідження. Від визначення методологічної основи дослідження значною мірою залежить досягнення мети і вирішення поставлених завдань в науково-дослідній роботі.

Рівні методологічного підходу в пізнанні

Методологія має чотирьохрівневу структуру. У науково-методичній літературі виділя-

ються наступні рівні актуального методологічного знання: *рівень філософської методології, рівень загально-наукових методологічних принципів і форм дослідження, рівень конкретно-наукової методології і рівень методики і техніки дослідження* (Б.В. Ахлибинский, Й.М. Шорохов, 1982; И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин, 1973; В.Н. Садовский, 1980; Э.Г. Юдин, 1973).

Вищий рівень утворює *філософська методологія*. Її зміст складають загальні принципи пізнання і категоріальний лад науки в цілому.

Другий рівень методології можна позначити як *рівень загально-наукових принципів і форм дослідження*. Сюди входять як змістовні загальнонаукові концепції, що виконують методологічні функції і впливають на всі чи принаймні на деяку сукупність фундаментальних наукових дисциплін одночасно, хоча і не обов'язково в однаковому ступені, так і формальні розробки і теорії, зв'язані з рішенням досить широкого кола методологічних задач.

Наступний рівень — це *конкретно-наукова методологія*, тобто сукупність методів, принципів дослідження і процедур, застосовуваних у будь-якій спеціальній науковій дисципліні. Важливо підкреслити, що залучення методологічних засобів з вищих рівнів не може носити характеру механічного переносу: щоб дати дійсний, а не вигаданий ефект, ці засоби неодмінно повинні отримати відповідну предметну інтерпретацію і розробку.

Останній рівень методології утворить *методика і техніка дослідження*, тобто набір процедур, що забезпечують одержання однакового і достовірного емпіричного матеріалу і його первинну обробку, після якої він тільки і може включатися в масив наявного знання. На цьому рівні ми маємо справу зі спеціалізованим методологічним знанням, що у силу властивих йому функцій безпосередньої регламентації наукової діяльності завжди носить чітко виражений нормативний характер.

#### Типологія методів наукового дослідження

У сучасній науці прийнято класифікувати методи наукового пізнання у відповідності до ступеня узагальнення і сфери використання. Виділяють *філософські, загальнонаукові, конкретно-наукові і спеціальні* методи дослідження.

#### Філософські методи дослідження

Філософські методи функціонують не у виді жорсткої й однозначної системи норм, правил і формальних прийомів, а як загальна система

принципів і регулятивів людської діяльності. Такою загальною системою є діалектичний і історичний матеріалізм.

Принципи матеріалістичної діалектики, як і принципи конкретних наук, являють собою основні поняття, що поєднують усі закони і категорії діалектичного методу в єдину і цілісну систему знань. На відміну від конкретних наук матеріалістична діалектика конкретизує принципи розвитку і взаємозв'язку, абстрагуючись від конкретних форм. Тому при переході від принципів діалектики до її категорій і законів і від них до категорій і законів конкретних наук здійснюється сходження від абстрактного до конкретного.

Володіючи ознакою загальності, принципи діалектики не виводяться з інших положень методу. Вони є висновками з усієї людської практики і науки. Загальний характер принципів діалектичного методу дозволяє об'єднати всі розділи природознавства в єдину матеріалістичну концепцію розвитку і взаємозв'язку і з'єднати всі закони і категорії діалектики в єдину і несуперечливу логічну систему, що адекватно відбиває об'єктивну діалектику самої дійсності.

Іншими словами, матеріалістична діалектика дає істинний метод пізнання, а конкретні науки, використовуючи матеріалістичну методологію, добувають істинні знання про матеріальні об'єкти навколишнього світу.

Діалектичний метод реалізується через принципи, що мають основне методологічне значення як для самої філософії, так і конкретно для педагогічних наук (*принципи: історизму; системності; діалектичного протиріччя, єдності якості і кількості; діалектичного заперечення; розвитку; каузальності (причинності) й ін.*).

*Принцип історизму.* Сутність даного принципу полягає у відображенні об'єктивної дійсності як цілого, розглянутого у виді складної системи об'єктів, явищ і процесів на основі обліку визначених причин, умов і факторів, що впливають на їхнє виникнення, зміну і розвиток, і встановленні головних тенденцій розвитку даного цілого, що включають прогноз можливих станів як усієї системи, так і окремих її елементів.

Розвиток будь-якого педагогічного явища чи об'єкта може бути описаний як на основі логічного методу, у виді його теорії, так і на основі історичного методу, у виді історії. При цьому історичний метод припускає опис реального процесу виникнення і розвитку педагогічного явища з указівкою конкретних передумов, умов і обставин, зроблених з максимальною повнотою в подробицях його історії. Логічний метод виражає об'єктивні закони виникнення і розвитку розглянутого явища, крім випадкових конкретно-історичних особливостей і відхилень у його розвитку.

Однак кожний із зазначених описів, узятий окремо, не в змозі об'єктивно відбити у свідомості людини єдиний процес розвитку досліджуваного явища. Тому діалектико-матеріалістичний принцип історизму припускає єдність обох методів — логічного й історичного — як основної умови об'єктивного відображення єдності процесу розвитку. Незалежно від того, вибір якого методу дослідження — логічного чи історичного — буде продиктований характером досліджуваного об'єкта, специфікою, метою і задачами самого дослідження, повноцінний науковий результат може бути отриманий лише за умови правильного застосування діалектичного принципу історизму.

Застосування методологічного принципу історизму в педагогічних дослідженнях дозволяє: відібрати позитивний педагогічний досвід рішення навчально-виховних завдань; уникнути повторення помилок, що існували в теорії і методиці фізичного виховання; розробити алгоритмічну систему заходів для прийняття прогресивних педагогічних рішень у конкретних ситуаціях; правильно розуміти минуле ТМФВ; об'єктивно оцінювати її сьогодення, найбільше вірогідно прогнозувати її майбутнє.

*Принцип системності.* У матеріалістичній діалектиці принцип системності (усебічного, комплексного, системного дослідження досліджуваного об'єкта) займає особливе місце. Принцип системності припускає вивчення об'єктивності з погляду існуючої в навколишньому світі загальної взаємозв'язку всіх предметів і явищ.

*Принцип діалектичного протиріччя.* Даний принцип займає особливе місце в методології, тому що він впливає з закону єдності і боротьби протилежностей, що є суттю, ядром діалектики.

Будь-яке матеріальне утворення, будь-який процес чи явище об'єктивного світу представляють по своїй суті єдність внутрішніх, взаємодіючих, протилежних сторін і тенденцій у розвитку, що виступають як процес виникнення, становлення і вирішення протиріч.

Методологічна особливість принципу діалектичного протиріччя полягає в тому, що протиріччя як єдність і боротьба протилежностей складають основу вивчення внутрішнього механізму розвитку досліджуваного об'єкта, процесу чи явища. Такий підхід дозволяє установлювати внутрішні визначальні фактори процесів руху, зміни, розвитку об'єктивної дійсності.

Протиріччя складають основу, джерело розвитку, вони об'єктивні, невіддільні від природи і суспільства, від усього навколишнього нас світу. Не всі конфлікти, невідповідності, протиріччя можуть бути кваліфіковані як протиріччя в теоретичному змісті цього терміна. Протиріччя повинно бути розкрито як внутрішня структурна характеристика досліджуваного явища в його сутності.

У зв'язку з цим об'єкт педагогічного дослідження необхідно усвідомлювати так, щоб він міг бути представлений як внутрішньо суперечливий, а самі протиріччя могли бути зрозумілі як рушійні сили його розвитку. Такий підхід виключає зведення протиріч до суми зовнішніх відмінностей, конфліктів, ознак, обумовлених власне кажучи різною полярністю явищ, що спостерігаються в природі і суспільстві.

Як приклад протиріч, як рушійних сил розвитку спортивної педагогіки можна вказати на протиріччя між існуючою ТМФВ і практичним станом фізкультурної освіти (протиріччя між концептуальною побудовою і фактом). Розв'язання даного протиріччя приведе в будь-якому випадку до конкретизації теорії і збагаченню педагогічного знання. В цьому разі появу і розв'язання подібних протиріч варто розглядати як закономірний постійний процес розвитку ТМФВ.

*Принцип єдності якості і кількості.* Основна методологічна думка зазначеного принципу полягає в тому, що одне тільки якісне дослідження, що не сполучається з дослідженням кількісним, математичним, не дозволяє досить глибоко пізнати досліджувані явища. К. Маркс писав про те, що будь-яка наука тільки тоді досягає досконалості, коли їй вдається застосовувати у своїх дослідженнях математику, і зрілою вона стає на стільки, на скільки їй вдається користуватися математикою.

Однак визначення одних лише кількісних характеристик і кількісних вимірів недостатньо для жодної області знань, тому що чисто кількісних характеристик, чисто кількісних вимірів не існує. Будучи кількісними в одних відносинах, вони містять у собі якісні особливості, якісні розходження і якісні зміни навіть у самих кількісних співвідношеннях і вимірах, якими займається математика.

*Принцип діалектичного заперечення.* Діалектичне заперечення є утвердженням нового, переходом до вищої фази розвитку, при якому реалізується наступність, виражена в утриманні і трансформації зі старого всього цінного і раціонального, без якого нове не може існувати і розвиватися. При цьому процес розвитку не зупиняється на першому запереченні. Дане заперечення закономірно заперечується новим, нове, старіюче в процесі розвитку, заперечується наступним новим. Необхідно розуміти, що всякий розвиток характеризується не періодичним поверненням у вихідний стан, не відсутністю загального між наступними друг за другом стадіями, не рухом по колу і не рухом по прямій, а таким рухом по спіралі, що розкручується, при якому безупинно породжується нове, відтворюючи колишні стадії в їх більш високих формах на більш високих рівнях.

*Принцип розвитку.* Розуміється що різні форми руху матерії стоять один до одного у відношенні не

лише послідовного ієрархічного ускладнення, але і генетичного породження одних форм іншими.

*Принцип каузальності* (причинності). Найважливіша евристична риса принципу каузальності виражена у формулі: «Ті самі причини в тих самих умовах породжують ті самі наслідки». У зв'язку з цим наука, як правило, визнає переконливими лише ті експерименти, які можна багаторазово відтворювати, одержуючи ті самі результати. Необхідно відзначити, що будь-яка наукова і практична діяльність людей свідомо чи інтуїтивно спирається на це положення.

Причинно-наслідкові відносини, будучи однією з форм прояву загального, універсального зв'язку, носять закономірний характер. Тому основу наукового передбачення складає усвідомлене знання закономірностей причинно-наслідкового зв'язку досліджуваного об'єкта чи явища. Відносини між причиною і наслідком можуть виступати в двох основних формах як *необхідність* і *випадковість*. При цьому необхідність виражає неминучість настання того чи іншого наслідку в силу внутрішнього зв'язку між умовами функціонування об'єкта. Випадковість же не виражає такої неминучості і не може бути пояснена на підставі внутрішніх умов існування об'єкта.

Під час проведення педагогічних досліджень важливо розуміти, що імовірність перетворення можливості в дійсність залежить від того, чи зв'язана дана можливість із закономірністю, з тенденцією розвитку, сутністю процесу чи явища або з випадковістю, від того, на якій стадії розвитку (зародження, розквіт, відмирання) знаходиться дане явище.

Важливу роль у структурі діалектичного методу грають категорії і закони діалектики. *Категорії діалектики* — це такі поняття, що відбивають найбільш загальні й істотні властивості, сторони, зв'язки, відносини предметів і явищ реальної дійсності і пізнання.

Основні категорії діалектики — причина і наслідок, сутність і явище, одиничне і загальне, зміст і форма, необхідність і випадковість і інші — є гранично загальними і тому застосовні в процесі пізнання до усіх без винятку явищам дійсності.

Загальний, істотний зв'язок предметів і явищ реального світу виражається за допомогою *законів діалектики*, головним з яких є закон єдності і боротьби протилежностей. Він виражає саме основне в розвитку — його джерело, яким виступає протиріччя як взаємозв'язок і взаємозумовленість протилежностей. У свою чергу, протилежності — це такі сторони, сили, тенденції предметів і явищ реального світу, що одночасно нерозривно зв'язані, взаємоприпускають один одного й у той же час взаємовиключають один одного. До протилежностей можна віднести, наприклад, такі явища і процеси, як позитивне і негативне, асиміляція і дисимі-

ляція (у біології), прогрес і регрес, матеріальне й ідеальне.

Структурні елементи діалектики, тобто принципи, закони і категорії, не тільки відбивають істотні загальні закономірні зв'язки реальної дійсності, але й у своїй сукупності являють собою діалектичний метод її пізнання і перетворення. Будучи загальною методологічною основою пізнання і практики, система елементів діалектики постійно поглиблює і збагачує свій зміст у ході розвитку матеріальної і духовної культури.

### Загальнонаукові методи дослідження

До загальнонаукових методів, які використовуються у фізичному вихованні, відносяться: *системний підхід, моделювання, програмно цільовий метод, абстрагування, аналіз, синтез, індукція, дедуція, аксіоматичний метод.*

### Системний підхід

«Системний підхід», напрямок методології спеціально-наукового пізнання і соціальної практики, в основі якого лежить дослідження об'єктів як систем. Системний підхід сприяє адекватній постановці проблем у конкретних науках і виробленні ефективної стратегії їхнього вивчення. Методологічна специфіка системного підходу визначається тим, що він орієнтує дослідження на розкриття цілісності об'єкта і механізмів, що її забезпечують, на виявлення різноманітних типів зв'язків складного об'єкта і зведення їх у єдину теоретичну картину.

Сама історія становлення системного підходу переконливо показує, що він нерозривно зв'язаний з фундаментальними ідеями матеріалістичної діалектики. Саме діалектичний матеріалізм дає найбільш адекватне філософсько-світоглядне тлумачення системного підходу; методологічно запліднюючи його, він разом з тим збагачує власний зміст; при цьому, однак, між діалектикою і системним підходом постійно зберігаються відносини субординації, тому що вони представляють різні рівні методології: системний підхід виступає як конкретизація принципів діалектики» (Э. Г. Юдин, БСЭ, 1976).

### Основні поняття системного підходу

У науково-методичній літературі з системних досліджень багато уваги приділяється основним поняттям системного підходу (Р. Акофф, Ф. Эмери, 1974; И. В. Блауберг, В. Н. Садовский, Э. Г. Юдин,

1969; И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин, 1973; М. М. Розенталь, 1972; В. Н. Садовский, 1980; А. И. Уемов, 1970; А. М. Шлемин, 1980; В. Г. Шорин, Л. П. Стрельников, 1975).

*Систему розглядають як:*

- безліч елементів, що знаходяться у відносинах і зв'язках між собою і утворюють визначену цілісність, єдність (М. М. Розенталь, 1972);
- сукупність елементів, частин, компонентів, організованих так, що зміна чи виключення одного з них закономірно відбивається на стані інших (А. М. Шлемин, П. К. Петров, 1977; А. М. Шлемин, 1980; А. М. Шлемин, 1988).
- сукупність безлічі об'єктів, спроектованих для досягнення мети відповідно до визначеного плану (В. Г. Шорин, Л. П. Стрельников, 1975).

Представлені визначення «системи» поєднує те, що проста сума частин, елементів системи завжди буде менше, ніж функціонуюча система. Система завжди спрямована й орієнтована на досягнення результату. Зв'язок, цілісність і обумовлена ними стійка структура — такі відмітні ознаки будь-якої системи.

И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин (1973) дають характеристику таким поняттям як: *елемент, цілісність, зв'язок.*

*Елемент.* У загальному випадку елемент не може бути описаний поза його функціональними характеристиками, з погляду системи важливо в першу чергу не те, який субстрат елемента, а те, що робить, чому служить елемент у рамках цілого. У системі, що представляє собою органічне ціле, елемент і визначається насамперед по його функції: *як мінімальна одиниця, здатна до відносного існування визначеної функції.*

*Цілісність.* У системних дослідженнях мова так чи інакше йде про цілісність представлення об'єкта. Фактично поняття цілісності відноситься при цьому не стільки до самої системи, скільки до способу її дослідження. У цьому змісті воно виражає вимогу особливого опису в цілому, відмінного від опису її елементів (неаддитивність системи і суми її елементів), а також інтенцію на особливу протипоставленість системи її оточенню (середовищу), протипоставленість, в основі якої лежить внутрішня активність системи.

*Зв'язок.* Системність об'єкта реально розкривається насамперед через його зв'язки і їхню типологію. Як варіант класифікації зв'язків можна запропонувати таку схему: 1) зв'язки взаємодії; 2) зв'язки породження; 3) зв'язки перетворення; 4) зв'язки будівлі; 5) зв'язки функціонування; 6) зв'язки розвитку; 7) зв'язки керування.

### Методологія системного дослідження

Методологічні дослідження розділяються на нормативні і дескриптивні. Дескриптивне і нормативне є двома сторонами одного питання

— процесу конструювання організації. У методологічних дослідженнях помітно переважає нормативний елемент. Нормативне методологічне значення виконує три основних функції: *по-перше*, воно забезпечує правильну постановку проблеми як зі змістовної, так і формальної точки зору; *по-друге*, воно дає визначені засоби для рішення вже поставлених задач і проблем — те, що можна назвати інтелектуальною технікою наукової діяльності; *по-третє*, за допомогою методологічного нормативного знання досягається поліпшення організації дослідження. Що ж стосується дескриптивної методології то її основною задачею можна вважати вивчення тенденцій і форм розвитку пізнання з боку його методів, категоріального і понятійного ладу, а також характеристик для кожного конкретного етапу схем пояснення (В. Г. Шорин, Л. П. Стрельников, И. Д. Бреславцев, 1975; Э. Г. Юдин, 1973).

У системі функцій методології системний підхід ефективно виконує, *по-перше*, функції, зв'язані з постановкою проблем у спеціальних науках, і, *по-друге*, функції дескриптивного характеру, тобто методологічного аналізу вже існуючого наукового знання.

Системний підхід належить до другого рівня, тобто до рівня загальнонаукових принципів і процедур дослідження. Сам по собі системний підхід не вирішує і не може вирішувати змістовних наукових задач (Э. Г. Юдин, 1973).

### Особливості і принципи системного підходу

М. Я. Набатникова, А. В. Хордин (1974), аналізуючи перспективи досліджень проблем юнацького спорту, указують, що науковий пошук припускає рішення широкого кола питань, зокрема таких, як: ... обґрунтування принципів системного підходу в застосуванні засобів і методів підготовки, що гарантують юним спортсменам необхідний ріст результатів на кожному етапі.

Особливості системного об'єкта визначають принципи системного дослідження. Специфіка системного дослідження визначається не ускладненням методів аналізу (у відомому змісті ці методи можуть навіть піддатися спрощенню), а висуванням нових принципів підходу до об'єкта вивчення, нової орієнтації всього руху дослідника. У самому загальному виді ця орієнтація виражається в прагненні побудувати цілісну картину об'єкта (И. В. Блауберг, В. Н. Садовский, Э. М. Юдин, 1969; И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин, 1973). Більш конкретно вона виявляється в таких моментах:

1. У дослідженні об'єкта як системи опис елементів не носить самодостатнього характеру, ос-

кільки елемент описується не «як такий», а з обліком його «місця» у цілому.

2. Той самий «матеріал», субстрат, виступає в системному дослідженні як такий, що володіє одночасно різними характеристиками, параметрами, функціями і навіть різними принципами будівлі. Одним із проявів цього є ієрархічність будівлі систем, причому той факт, що всі рівні ієрархії «виконані» з одного матеріалу, робить особливо важкою проблему пошуку специфічних механізмів взаємозв'язку різних рівнів (площин) системного об'єкта. Конкретною (хоча, бути може, і не єдиною) формою реалізації цього взаємозв'язку є керування. Саме тому проблема керування виникає практично в будь-якому системному дослідженні.

3. Дослідження системи виявляється, як правило, невіддільно від досліджень умов її існування.

4. Специфічною для системного підходу є проблема породження властивостей цілого з властивостей елементів і, навпаки, породження властивостей елементів з характеристик цілого.

5. Як правило, у системному дослідженні виявляються недостатніми чисто причинні (у вузькому змісті цього слова) пояснення функціонування і розвитку об'єкта; зокрема, для великого класу систем характерна доцільність як невід'ємна риса їхнього поведіння, а доцільне поведіння не завжди може бути покладене в рамки причинно-наслідкової схеми.

6. Джерело перетворень системи чи її функцій лежить звичайно в самій системі; оскільки це зв'язано з доцільним характером поведіння систем, суттєва риса цілого ряду системних об'єктів полягає в тому, що вони є не просто системами, а системами, що само організуються. З цим тісно зв'язана й інша особливість, властива багатьом системним дослідженням: у цих дослідженнях нерідко приходиться обов'язково допускати наявність у системи (чи її елементів) деякої безлічі індивідуальних характеристик і ступенів волі.

Якщо виходити з того, що системне дослідження — це дослідження, предметом якого є об'єкт, що представляє собою систему, і системні характеристики такого об'єкта виражаються в результатах дослідження, то можна зтверджувати, що будь-яке системне дослідження повинно фіксувати хоча б деякі характерні риси системного об'єкта (И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин, 1972).

Ці особливості і визначають принципи системного дослідження:

1. Вихідним пунктом усякого системного дослідження є представлення про цілісність досліджуваної системи. З цього представлення випливають два висновки: *по-перше*, система може бути зрозуміла як щось цілісне лише в тому випадку, якщо вона як система протистоїть своєму оточенню — середови-

щу. По-друге, розчленовування системи приводить до поняття елемента — одиниці, властивості і функції якої визначаються її місцем у рамках цілого, причому ці властивості і функції є у відомих межах взаємовизначеними з властивостями цілого.

2. Представлення про цілісність системи конкретизується через поняття зв'язку. Наявність зв'язків не є специфічною ознакою, що характеризує тільки системи, стосовно до системного дослідження повинні бути сформульовані деякі додаткові умови, щоб поняття зв'язку виступало в якості специфічно системного. Однією з умов є необхідність наявності в системі двох чи більш типів зв'язків (просторові, функціональні і генетичні — у біологічному організмі).

3. Сукупність зв'язків і їхня типологічна характеристика приводить до понять структури й організації системи.

4. У свою чергу структура системи може характеризуватися як по «горизонталі» (зв'язку між однотипними, однопорядковими компонентами системи), так і по «вертикалі». «Вертикальна» структура приводить до поняття рівнів системи й ієрархії цих рівнів.

5. Специфічним способом регулювання багаторівневої ієрархії є керування — різноманітні за формами і за «жорсткістю» способи зв'язків рівнів, що забезпечують нормальне функціонування і розвиток системи. Наскільки ієрархічність будівлі є специфічною ознакою систем, настільки зв'язки керування можна розглядати як одне з характерних виражень системоутворюючих зв'язків.

6. Наявність керування робить необхідною постановку у дослідженні деяких систем (тих, котрі розташовують «органом» керування) проблеми мети і доцільного характеру їхнього поведіння.

7. Джерело перетворення системи чи її функцій лежить звичайно в самій системі: суттєва риса цілого ряду системних об'єктів полягає в тому, що вони є не просто системами, а системами, що само організуються. З цим тісно зв'язана й інша особливість, властива багатьом системним дослідженням: у цих дослідженнях нерідко приходиться так чи інакше вирішувати проблему індивідуалізації системного об'єкта, оскільки виявляється неможливим обмежитися чисто типологічними характеристиками і приходиться обов'язково допускати наявність у системи (чи її підсистем і елементів) деякої безлічі індивідуальних характеристик і ступенів волі.

8. У зв'язку з керуванням і доцільним характером поведіння систем у багатьох випадках виникає проблема співвідношення функціонування і розвитку системи, пошуку відповідних «механізмів» і побудови єдиної картини об'єкта, у якій були враховані як синхронний, так і діахронний його «зрізи».

Математичні методи дослідження і системний підхід, моделювання і системний підхід

На думку І. В. Блауберг, В. Н. Садовський, Э. Г. Юдин (1969) зі створенням статистичних методів завершився перший етап формування передумов системного підходу, етап, на якому формувалися і наповнялися конкретним змістом принципи підходу до об'єктів наукового пізнання. Однак, І. В. Блауберг (1973) не схильний жорстко зв'язувати реалізацію системного підходу (чи принципу) з використанням *математичних методів*. По-перше, ця тенденція не специфічна для системного підходу якщо, звичайно, не ототожнювати його з усім сучасним науковим знанням. По-друге, використання математичних (і більш широко — формальних) методів стає ефективним лише на базі рішення змістовної методологічної задачі представлення об'єкта як систему. А. Й. Каценелинбойген (1970) відзначає, що математика в природничих науках відіграє трояку роль: мова математики використовується, для опису об'єкта; математичні методи застосовуються для рішення задачі (якісного її аналізу); отримані в ході самого рішення задачі власне математичні результати часом стимулюють учених до їхньої інтерпретації, на основі якої розкриваються важливі явища, що характеризують природу даного об'єкта. Математичні методи аналізу можуть бути використані також для доказу можливості розв'язання задачі і тим самим для створення впевненості в тому, що практично поставлена задача може бути реалізована. Однак для доказу цієї реалізації недостатні лише математичні методи рішення. Необхідно, з одного боку, з'ясувати ступінь повноти поставленої задачі, тобто її відповідності реальним умовам, а з іншого боку — реалізувати її в заданому напрямку в реальному масштабі часу, при наявних методах і засобах рішення. В. С. Тютин (1978) указує, що спеціальні знання можуть бути в принципі тією чи іншою мірою (у залежності від теоретичної зрілості науки і розвитку самої математики) математизовано. Стосовно будь-яких емпіричних предметних областей застосовність математичних понять має потенційний (а не актуальний) характер. Незважаючи на загальність будь-якої математичної структури, для опису кожної емпіричної області явищ застосовується переважно той чи інший різновид структур, або їхнє своєрідне сполучення. Математичні поняття і структури стосовно емпіричних областей явищ мають характер не тільки загальності, але і синтетичної спільності, що включає все різноманіття класів, підкласів тих чи інших математичних структур.

Важливим методом дослідження сучасної науки є *моделювання* в основі якого лежить систем-

ний підхід до предмета дослідження. В.Г. Шорин, Л.П. Стрельников (1975), відзначає, що широке використання дискретних форм представлення інформації (перериваних, що змінюються стрибкоподібно) дозволило різко розширити клас досліджуваних систем і успішно досліджувати не тільки сурові кількісні, але і приблизні якісні взаємозалежності між елементами складних систем завдяки введенню принципово нового методу наукового аналізу систем — математичного моделювання. До його появи в розпорядженні вчених було фактично лише два принципово різних методи: експериментальний і теоретичний. У першому випадку експерименти вироблялися або із самою системою, або з її фізичною, реальною моделлю. В другому — було потрібно вирішувати рівняння, що описує систему. Математичне моделювання займає проміжне положення: немає необхідності будувати реальну фізичну модель системи, її заміняє математична модель, тобто опис системи на тій чи іншій алгоритмічній мові. Не потрібно вирішувати складні математичні задачі. Опис закладається в ЕОМ, що моделює поведінку системи в різних умовах, обумовлених відповідно до задач дослідження. Науки, що вивчають той чи інший конкретний клас систем (фізіологія нервової системи, економіка й ін.), у результаті глибокого проникнення в природу систем і складових їхніх елементів створюють основу для побудови математичних моделей цих систем. Кібернетика дає методи і засоби для точного опису і вивчення моделей, що дозволяють одержати цілісне враження про їхню поведінку.

Моделювання є одним зі способів пізнання сутності предметів і явищ. Стосовно до спортивного тренування можна говорити про розробку моделей декількох явищ. Однієї з важливих задач є створення моделей функціонального стану організму спортсмена, що забезпечує виконання визначеного результату в конкретному виді вправ. Такі моделі, що містять цифрові характеристики, можуть складатися по окремих видах підготовки: загальної і спеціальної фізичної, технічної, інтегральної. Не менш важливою проблемою є створення моделей впливів, що тренують: окремих вправ, уроків, тренувальних циклів. У цьому випадку моделі повинні містити данні, що характеризують по основних параметрах як сам вплив, так і типову реакцію організму на цей вплив (В.В. Петровский, 1973, 1976, 2003; О.Н. Худолей, 2004).

У такий спосіб моделювання спирається на методологію системного підходу і є об'єктивним практичним критерієм перевірки наших знань. Моделювання відноситься до другого рівня методології — рівню загальнонаукових принципів і форм дослідження. Воно завжди використовується разом з іншими загальнонауковими і спеціальними методами.

## Використання системного підходу в теорії і практиці фізичної культури

У даний час системний підхід знайшов застосування в теорії і практиці фізичної культури. Системний підхід застосовується в таких областях, як дослідження національного й інтернаціонального у фізичній культурі (Г.А. Решетнева, В.М. Выдрин, 1975; В.М. Выдрин, Г.А. Решетнева, 1978); дослідження спорту (В.Н. Платонов, 2004; Н.И. Пономарьов, 1977); обґрунтування методики підготовки юних гімнастів (А.М. Шлемин, 1980; О.Н. Худолей, 2004); методи спортивної підготовки (К.В. Михайлов, 1981). Однак системний підхід знаходить менше застосування при постановці проблем дослідження. У цьому напрямку виконано вкрай мало робіт (М.Я. Набатникова, 1980; Ю.В. Верхошанский, 1985; В.Н. Платонов, 2004).

У розробці теорії і методики спорту системний підхід кристалізується в системному аналізі, у *програмно-цільовому підході* до тренувального процесу. И.С. Ладенко (1982) указує, що у філософській літературі поширене трактування системного підходу як особливої конкретизації діалектичного методу. Це положення справедливе і для програмно-цільового підходу. Програмно-цільовий підхід використовує сукупність понять системного підходу. У методології науки відомо, що якщо сукупність понять якоїсь області знання використовується при побудові іншої області, то остання виступає деякою конкретизацією першої.

Програмування — це упорядкування змісту тренувального процесу відповідно до цільових задач підготовки спортсмена і специфічних принципів, що визначають раціональні форми організації тренувальних навантажень у рамках конкретного часу (Ю.В. Верхошанский, 1985).

При програмуванні тренування виходять наперед з пізнання специфічних закономірностей, властивих процесу становлення спортивної майстерності і визначальних для його планомірного розвитку у часі. Такі закономірності виявляються на основі вивчення особливостей довгострокової адаптації організму спортсмена до напруженої м'язової роботи і принципових тенденцій у зміні його стану в залежності від організації тренувальних навантажень різної переважної спрямованості, їхнього обсягу і тривалості. Результати досліджень у зазначених напрямках забезпечують, *по-перше*, істотне підвищення об'єктивності попередньої оцінки потенціалу передбачуваного навантаження, що тренує, а отже, і імовірності прогнозу тренувального ефекту, що вона може забезпечити. *По-друге*, вони сприяють розробці найбільш раціональних форм організації тренувального навантаження в рамках конкретних етапів, що передбачають як оптимальну тривалість і раціональний взаємозв'язок наван-

тажень різної переважної спрямованості, так і доцільну послідовність уведення їх у тренувальний процес. І, нарешті, *по-третє*, вони дають підстави для переосмислювання традиційних принципів побудови тренування (О. Н. Худолей, 2004).

Програмно цільовий метод планування вимагає знання: 1) показників, що характеризують стан різних сторін підготовленості юних спортсменів на кожному з етапів багаторічної підготовки; 2) комплексу найбільш результативних педагогічних впливів (засобів, методів, тренувальних навантажень і ін.) і раціональної їхньої структури, 3) надійної інформативної системи контролю і регулювання тренувального процесу (М. Я. Набатниковой, А. В. Хордина, 1979; Ю. В. Верхошанський, 1985; О. Н. Худолей, 2004).

### Теоретичні загальнонаукові методи

У розділі розглянуті широко відомі в науці методи дослідження, такі як: *узагальнення, формалізація, абстрагування, аналіз, синтез, індукція, дедуція, гіпотетичний та аксіоматичний методи* (В. М. Шейко, Н. М. Кушнарєнко, 2002; Г. С. Цехмістрова, 2003; О. В. Крушельницька, 2003).

*Узагальнення* — уявний перехід від класу розглянутих окремих об'єктів (предметів, фактів, понять і т.п.) на більш високу ступінь абстракції шляхом виявлення загальних ознак (властивостей, відносин, тенденцій розвитку і т.п.), застосованих до кожного з розглянутих об'єктів.

Сутність узагальнення як загальнонаукового методу полягає в сходженні від одиничного до загального і поширенні отриманого знання на одиничне.

Метод узагальнення є засобом розробки нових наукових понять, законів і теорій.

*Формалізація* — це метод відображення результатів мислення в точних поняттях, що виражаються у формалізованій мові чи знаковій формі. Такий підхід виключає двозначність змістовного чи інтуїтивного мислення, дозволяючи за допомогою знакової моделі вирішувати узагальнені проблеми досліджень.

Формалізація сполучена, як правило, з побудовою штучних мов науки, наприклад, математики, фізики, хімії, кібернетики і т.п., і застосуванням математичного апарата.

Формалізація, протиставлювана змістовному мисленню, с позицій діалектики розглядається як засіб для виявлення й уточнення змісту наукового знання.

*Абстрагування* (від лат. *abstractio* — відволікання) — метод наукового пізнання, заснований на формуванні образу реального об'єкта, предмета, явища шляхом уявного виділення ряду ознак,

властивостей, зв'язків чи відносин і уявному відволіканні від безлічі інших несуттєвих його властивостей і сторін.

Сутність абстрагування полягає в тому, що, додаючи до частини його ознак нову інформацію, що не впливає з них, дослідник знаходить загальний метод рішення безлічі однотипних задач, прогнозування результатів експериментів, наслідків теоретичної і практичної діяльності для широкого класу типових явищ, обмеженого інтервалом прийнятої абстракції.

У цьому зв'язку необхідно відзначити математику як науку, що містить найбільш розвинені методи абстрагування, для якої абстракція складає передумову, метод і предмет.

Абстрагування в процесі наукового пізнання тісно зв'язано з конкретизацією. Під конкретним розуміється філософська категорія, що виражає єдність, цілісність об'єкта у всім різноманітті його зв'язків і відносин. Конкретне в науковому дослідженні, будучи його результатом, відбиває об'єктивну дійсність у системі понять і реального взаємозв'язку ознак і властивостей предметів чи явищ.

Відповідно до загального закону розвитку людського пізнання сходження від абстрактного до конкретного є одним із принципів діалектичної логіки. У науковому дослідженні даний принцип трансформується в метод вивчення об'єкта, суттю якого є перехід від абстрактного й однобічного знання про об'єкт до усе більш конкретного його відтворення в теоретичному мисленні у виді системи наукових визначень.

*Аналіз* — процедура уявного чи реального розчленовування досліджуваного об'єкта з метою його більш глибокого пізнання. Процедура аналізу звичайно входить у першу частину наукового дослідження як засіб переходу від нерозчленованого об'єкта до виявлення його будівлі, складу, властивостей, ознак, їхніх відносин, структури і зв'язків. Сутність аналізу складається в зведенні складних понять чи уявлень про об'єкт до більш загальних і простих. Типовим прикладом аналізу є класифікація — поділ безлічі властивостей чи відносин предметів, що входять в об'єкт, на класи й ієрархічно супідрядні їм підкласи.

*Синтез* — процедура з'єднання різних елементів, сторін, складових об'єкта чи предмета в єдине ціле в процесі наукового пізнання чи практичної діяльності. Сутність синтезу як наукового методу полягає в тому, що дана процедура дозволяє одержувати нове знання про об'єкт на основі установлення відносин, властивостей, взаємодії і зв'язків його частин. Діалектичний метод сходження від абстрактного до конкретного є однією з вищих форм синтезу теоретичного знання про складні об'єкти, що розвиваються.

*Індукція* (від лат. *inductio* — наведення) — вид узагальнення, зв'язаний з передбаченням резуль-

татів спостережень і експериментів на основі даних досвіду. Сутність індукції полягає в тому, що зі знання про частину предметів якої-небудь їхньої сукупності, що належить одному класу, робиться висновок про весь клас даних предметів чи окремих суджень, що відображають одиничні явища, індують загальне для них правило.

Індуктивний умовивід завжди носить ймовірний і можливий характер. Ймовірний характер визначається тим, що стосовно нескінченності охоплених законом явищ фактичний досвід завжди неповний і незакінчений. Тому індукція виступає тут як засіб розробки статистичної гіпотези. У будь-якому випадку індукція як узагальнення є джерелом можливих суджень - гіпотез, що перевіряються згодом у системі принципів.

При збігу кількості повторюваних вихідних випадків чи властивостей з кількістю розглянутих і при відсутності в них суперечливих прикладів має місце повна (здійснена) індукція. Якщо число вихідних випадків нескінченно, то індукція вважається неповною. Неповна індукція, у якій невідповідність регулярності явищ, що спостерігається, обґрунтовується логічним і дослідним шляхом, називається науковою.

*Дедукція* (від лат. *deductio* — виведення) — це форма мислення, що дозволяє на основі логічних правил з окремих загальних даних (припущень-посилок) виводити нове менш загальне припущення (висновок).

Сутність дедукції складається у використанні загальних наукових положень для дослідження конкретних явищ. Наприклад, такі науки, як математика і теоретична механіка, конкретні припущення яких виходять переважно з загальних принципів, постулатів, аксіом, називаються дедуктивними науками. Неважко переконатися в тому, що індукція і дедукція аналогічно аналізу і синтезу певним чином зв'язані і доповнюють один одного як дві нерозривні сторони діалектичне єдиного процесу пізнання.

*Ідеалізація* — розумовий процес конструювання понять про об'єкти, що не існують у дійсності, але мають прообрази у реальному світі.

Сутність ідеалізації полягає в розширенні пізнавальних можливостей науки шляхом створення ідеалізованого об'єкта, позбавленого деяких характерних йому властивостей і наділеного новими гіпотетичними властивостями. Такий думкою сконструйований об'єкт дозволяє встановлювати



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

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

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



- X98 **Худолій О.М.** Основы методики преподавания гимнастики: 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)

існуючі зв'язки і закономірності, недоступні при вивченні реальних об'єктів. Звідси стає очевидною і тісний зв'язок ідеалізації з моделюванням.

*Гіпотетичний метод* як структурний елемент наукової теорії, заснований на гіпотетико-дедуктивному судженні про закономірний зв'язок явищ, являє собою одну з форм розвитку науки.

Сутність гіпотетичного методу полягає в тому, що на основі дедукції з загальних гіпотез і передумов виводиться висновок більш конкретного характеру.

Гіпотетико-дедуктивне міркування можна розбити на три основні групи: міркування, посилками яких є гіпотези й емпіричні узагальнення; міркування, посилками яких суперечать або теоретичним принципам, або установленим фактам; міркування, посилками яких служать твердження, що суперечать прийнятним думкам і переконанням.

Гіпотетичний метод також широко використовується й у науковому експерименті.

Важливо розуміти, що гіпотетичний метод не є методом висування нових гіпотез, а служить засобом перевірки наслідків, що випливають з них.

*Аксиоматичний метод* — це засіб побудови наукової теорії, при якому без доведення приймаються деякі твердження (аксіоми), а потім використовуються для доведення інших тверджень (теорем) за логічними правилами.

### Емпіричні загальнонаукові методи

До емпіричних загальнонаукових методів відносять спостереження, порівняння, рахунків, вимір і експеримент.

*Спостереженням* називається систематичне, навмисне і цілеспрямоване сприйняття об'єкта.

Під науковим спостереженням мається на увазі конкретна послідовність процедур: вибір об'єкта, постановка мети, розробка визначеної системи спостереження, опис його результатів, формулювання висновків. Основною вимогою до наукового спостереження є його об'єктивність, тобто, можливість контролю або шляхом повторного спостереження, або за рахунок застосування нових методів дослідження (наприклад, експерименту).

Результати наукового спостереження оформляються у виді таблиць, схем, діаграм, графіків, протоків, кіно- і фотодокументів.

*Порівняння* — це пізнавальна операція, що лежить в основі судження про подібність чи розходженість об'єктів.

Метод порівняння доцільно використовувати при вивченні сукупності однорідних об'єктів (предметів, явищ), що утворюють визначений клас і володіють загальними істотними властивостями

(ознаками, характеристиками, параметрами). У процесі порівняння виявляються кількісні і якісні характеристики об'єктів, класифікується, упорядковується й оцінюється зміст буття і пізнання, тобто здійснюється збагнення світу як «зв'язаної розмаїтості».

*Рахунком* називається розумова операція визначення кількості окремих об'єктів розглянутої сукупності шляхом їхньої послідовної нумерації натуральними числами.

Здійснення рахунка яких-небудь об'єктів чи явищ можливо лише за умови дискретного розходження їхніх ознак.

*Вимір* — пізнавальний процес визначення відносин однієї (вимірюваної) величини до іншої, прийнятої за постійну (до одиниці виміру). Отримане в результаті виміру число називається чисельним значенням вимірюваної величини.

Процес виміру припускає наявність таких основних елементів: об'єкта виміру, еталона (одиниці виміру), вимірювальних засобів чи приладів, метода виміру.

Вимір органічно зв'язаний зі спостереженням, рахунком і експериментом, утворює разом з ними якісну і кількісну емпіричну основу наукового пізнання.

*Експеримент* (від лат. *experiment* — проба, дослід) — метод наукового пізнання, суть якого в цілеспрямованому вивченні явища дійсності в контрольованих умовах.

У методологічному аспекті експеримент являє собою перехід дослідника від пасивного до активного способу діяльності. Експеримент дозволяє стежити за ходом досліджуваного явища, активно впливати на процес його зміни і відтворювати дане явище в адекватних умовах. При цьому експериментатор може також змінювати умови реалізації досліджуваного процесу чи моделювати його на матеріальних і ідеальних об'єктах.

Експеримент, виконуючи функцію критерію істинності наукового пізнання, є основою перевірки гіпотез і прогнозувань теорії.

### Спеціальні методи дослідження у фізичному вихованні

Аналіз наукових робіт показує, що у фізичному вихованні використовуються як *загальнопедагогічні методи, так і методи дослідження рухової підготовленості, психофізіологічного та функціонального стану різних груп населення* (Б. А. Ашмарин, Е. П. Ильин, А. Г. Дембо, В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков, Т. Ю. Круцевич).

*Загальнопедагогічні методи дослідження:* педагогічне спостереження, метод вивчення докумен-

тальних джерел, педагогічний експеримент (порівняльний, паралельний, констатуючий, формуючий, модельний, лабораторний, природний), хронометрування і хронографування, анкетування, експертна оцінка.

*Методи дослідження рухової підготовленості:* педагогічне тестування (контрольне випробування), динамометрія, полідинамометрія, тензографія і пневмографія, дистанціометрія, темпографія, спідографія, кіноциклографія.

*Психофізіологічні методи дослідження:* рефлексометрія, методика «нахил кривої» для вивчення сили нервової системи, методика «тепінг-тест» для вивчення сили нервової системи, кінематометрична методика для виміру рухливості нервової системи, методика виміру лабільності нервової системи по критичній частоті світлових мигань, міотонетрія, вимір ручної спритності, визначення рухової пам'яті, треметрія.

*Медико-біологічні методи дослідження в педагогічних експериментах в фізичному вихованні:* антропометрія, пульсометрія, частота дихання, артеріальний тиск, пневмотахометрія, електрокардіографія, варіаційна пульсометрія і кореляційна ритмографія, вегетативний показник ритму, систолічний показник, ортостатичні проби, проба Ромберга, функціональні проби, тест PWC<sub>170</sub>, проба Летунова, Гарвардський степ-тест.

## Список літератури

1. Баскаков А. Я., Туленков Н. В. Методология научного исследования. — К.: МАУП, 2002. — С. 5—31, 55—128.
2. Ковальчук В. В., Моїсєєв Л. М. Основи наукових досліджень: Навчальний посібник. — 2-е вид., перероблене і доповнене. — К.: ВД «Професіонал», 2004. — С. 99—120.
3. Круцевич Т. Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. — К.: Здоров'я, 1985.—С. 9—11.
4. Крушельницька О. В. Методология і організація наукових досліджень. — К.: Кондор, 2003. — С. 58—89.
5. Рузавин Г.И. Методология научного познания: Учеб. пособие для вузов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005. — 287 с.
6. *Философский энциклопедический словарь*/ Гл. редакция: Л.Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. — М., 1983.
7. Шейко В. М., Кушнарченко Н. М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник. — 2-ге вид., перероб. і доп. — К.: Знання-Прес, 2002. — С. 54—79.
8. Цехмістрова Г. С. Основи наукових досліджень: Навчальний посібник. — К.: ВД «Слово», 2003. — С. 77—100.
9. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности. — М.: «Добросвет», 1999. — С. 53—68.

Стаття надійшла 10.11.2011 р.

**Худолей О.Н.** Основы методологии научно-исследовательской работы в физическом воспитание и спорте. В статье изложены основы методологии научно-исследовательской работы в физическом воспитание и спорте.  
**Ключевые слова:** методология, моделирование, системный подход.

**Khudolii O.N.** Bases of methodology of research work in physical education and sport. In the article of izlogenni basis of methodology of research work in physical education and sport.  
**Keywords:** methodology, design, systems approach.

## ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

**Півненко Ю.В.**

Запорізька обласна академія післядипломної педагогічної освіти

**Анотація.** У статті викладено основні підходи до проблеми виховання основ фізичного здоров'я учнів у навчально-виховному процесі.

**Ключові слова:** здоров'я; фізичне здоров'я, виховання основ фізичного здоров'я.

**Постановка проблеми.** Здоров'я — одна з головних умов, що визначають повноцінний розвиток дитини. У той же час реальний стан здоров'я громадян свідчить про те, що вирішення державного завдання щодо його формування та збереження залишається на декларативному рівні. Захворюваність дитячого населення України має стійку тенденцію до зростання. Зниження рівня здоров'я характерно для всіх вікових періодів життя дитини.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Наукові дослідження свідчать, що навчально-виховний процес негативно впливає на різні складові здоров'я дітей і потребує педагогічного переосмислення (М.Амосов, М.Безруких, В.Базарний, С.Громбах, Н.Денисенко, М.Смірнов, А.Хрипкова та ін.). Проблемі виховання здорової особистості в умовах навчально-виховного процесу присвячені численні наукові дослідження. Зокрема, І.Брехман, Г.Зайцев, О.Дубогай, Л.Нагавкіна, Л.Татарнікова розглядають валеологічний підхід до формування здоров'я особистості; шляхи збереження та зміцнення здоров'я учнів через впровадження у навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій розкривають Н.Денисенко, В.Ковалько, П.Симонов, М.Смірнов, М.Сократов; організації цілісного педагогічного процесу як основи формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я присвячені праці М.Безруких, В.Касаткіна, С.Чечельницької та ін. Багатьма авторами доведено, що фізичне здоров'я є фундаментом для подальшого повноцінного розвитку особистості. Аналіз наукової літератури свідчить про численні дослідження проблеми збереження саме фізичного здоров'я учнів (П.Лесгафт, 1889; І.Мурахов, 1985; Е.Вільчковський, 1988; В.Базарний, 1989; Б.Шиян, 1993; Г.Апанасенко, 1995; О.Дубогай, 2002; І.Чупаха, 2002; Н.Денисенко, 2003; О.Аксьонова, 2005 та ін.).

У той же час оздоровча стратегія школи фактично зводиться до виконання санітарно-гігієнічних вимог, збільшення різних форм фізичного виховання у навчальному плані, фрагментарного проведення виховних заходів з тематики формування навичок здорового способу життя. Практика свідчить, що зазначені заходи не вирішують проблему виховання фізичного здоров'я учнів.

**Мета статті:** здійснити аналіз основних підходів до тлумачення дефініції «здоров'я», надати визначення дефініціям «основи фізичного здоров'я» та «виховання основ фізичного здоров'я» у навчально-виховному процесі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел; вивчення психолого-педагогічного досвіду в контексті зазначеної проблеми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою здійснення аналізу основних підходів до тлумачення дефініції «здоров'я», визначення дефініцій «основи фізичного здоров'я» та «виховання основ фізичного здоров'я» у навчально-виховному процесі ми визначили, яке місце займає здоров'я в освітньому процесі.

На нашу думку, показники здоров'я мають бути не тільки джерелом якості освітнього процесу, а і його метою, і результатом. Означена позиція ґрунтується на результатах досліджень ряду авторів, за якими здоров'я визначається: як результат (М.Сократов зі співавтор., 1998; В.Касаткін, С.Чечельницька, Ф.Харісов, 1999; ); як мета (В.Касаткін, 2003, О.Севрук, О.Юніна, 2004, 1); як умова реалізації можливостей дитини (Е.Вайнер, 2002, 2); Ю.Конаржевський, 2000, 3); як засіб, індикатор правильності педагогічних дій (В.Касаткін, 2003, 4).

У статуті ВООЗ (1968) здоров'я визначається як «повне психічне, фізичне, біологічне, соціальне благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або дефекту». Проте для наукових розробок і практичного використання дефініція «здоров'я» повинна

мати більш чітке тлумачення. Визначення цього поняття представлені в медичній, педагогічній, психологічній, соціальній, філософській науковій літературі. Однак численні спроби різних авторів знайти точне й єдине визначення самого поняття «здоров'я» не привели до бажаного результату. На думку І.Чупахи, це пояснюється відсутністю методологічного базису, загальноновизначених критеріїв, методів дослідження, багатозначністю характеристик здоров'я як в науці, так і в різних сферах життєдіяльності людини. На сьогодні існує близько 300 інших визначень, автори яких роблять акцент на різні аспекти здоров'я, проте це поняття ще не сформульовано до такого ступеня, щоб стати загальноприйнятим.

Група вчених (О.Аксьонова, Г.Апанасенко, Т.Бойченко, Н.Денисенко, Е.Казін, Н.Блінова, Н.Літвінова), говорячи про категорію «здоров'я», розглядають феномен здоров'я з позиції його відтворення, формування, споживання, відновлення (Г.Апанасенко; Е.Булч, І.Мурахов; В.Казначеев, Саскачеванська провінційна Рада здоров'я, 1994) і як стан (ВООЗ, 1968; Л.Брусіловський; Є.Гольдсміт, 1980; С.Павленко; А.Семенко, В.Єрмаков).

Авторитетною в аспекті нашого дослідження є позиція В.Базарного, який визначає здоров'я як категорію резервів життя, життєздатності людини як цілісної істоти в єдності її тілесних і психічних характеристик. Автор зазначає, що ця життєздатність формується в процесі виховання. Отже, здоров'я — категорія педагогічна [5, с. 70].

Аналіз психолого-педагогічних робіт дає підстави узагальнити підходи до визначення дефініції «здоров'я», а саме: лікарі та фізіологи здійснюють акцент на роботу організму й психофізіологічні особливості (Г.Билич, Л.Назарова, 1998; П.Вартапетова, 1999; В.Казначеев, 1989; Ю.Лісіцин, 1974; А.Малигін, 2001; Ю.Мельник, 2000; Г.Овчаров, 2000), психологи — на гармонійний особистісний розвиток (К.Абульханова-Славська, 1980; Б.Ананьєв, 1996; Л.Анциферова, 1978; А.Асмолов, 1990; Л.Божович, 1972; Б.Братусь, 1988; Л.Виготський, 1956; А.Орлов, 1995; А.Петровський, 1992; В.Петровський, 1997; С.Рубінштейн, 1946).

Для нашого дослідження особливо важливим є сутність поняття «здоров'я дитини». Аналізуючи його визначення в інтерпретації різних авторів, встановили наступне. За С.Громбахом (1993), показниками здоров'я дітей є відсутність захворювань; нормальний рівень (стан) основних функцій організму; своєчасний і гармонійний розвиток; висока реактивність організму. У розумінні Ю.Вельтищева, здоров'я дитини — це відповідний віку сталий фізичний та інтелектуальний добробут зростаючої людини в процесі реалізації генетичної програми розвитку в конкретних умовах соціального та еко-

логічного середовища, харчування та виховання. Дослідники І.Воронцов (1990), Ю.Вельтищев (1994) до критеріїв здоров'я дитини відносять оптимальний для конкретного віку показник досягнутого розвитку дитини — фізичного, нервово-психічного та інтелектуального; достатній рівень проявів функціональної та соціальної адаптації, високий ступінь опірності по відношенню до несприятливих впливів зовнішнього середовища, відповідні віку показники імунобіологічної реактивності; відсутність донозологічних синдромів, ризику для здоров'я; елімінацію та корекцію факторів ризику на наступні періоди життя; оптимальні темпи онтогенезу (тобто зростання, інтелектуального і функціонального розвитку) на фоні впливу сім'ї, виховання й оточення, які забезпечують відсутність хронічних захворювань і значущих аномалій розвитку [6].

Ми приймаємо позицію тих вчених, які звертають увагу на інтегративний характер дефініції «здоров'я» (Ю.Вельтищев, І.Воронцов, Н.Денисенко, І.Залеський, В.Єрмаков, В.Казначеев, Ю.Лісіцин, А.Семенко, А.Щедрина та ін.), оскільки всебічний розвиток особистості можливий за умови гармонійного поєднання її внутрішнього духовного світу з фізичним здоров'ям.

В численних дослідженнях фізичне здоров'я дитини визначається як такий стан її організму, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі її взаємодії з навколишнім середовищем; це — оптимальна взаємодія всіх органів і систем, їхня динамічна врівноваженість із навколишнім світом (В.Бароненко, В.Горашук, Н.Денисенко, М.Корольчук, Л.Рапопорт, М.Сократов). При цьому поняття «фізичне здоров'я» вчені пов'язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності.

На підставі вищезазначеного аналізу, тлумачимо фізичне здоров'я дитини як динамічний стан органів і систем організму дитини, показники якого дозволяють адекватно функціонувати у навколишньому середовищі.

Вважаємо, що в умовах навчально-виховного процесу недоцільно визначати всі показники. Тому виділяємо основні з них, які торкаються адаптаційних можливостей та визначають ступінь гармонійності морфологічних показників. Аналіз наукових досліджень (М.Амосов, В.Горашук, Ю.Вельтищев, І.Воронцов, Н.Денисенко, М.Корольчук та ін.) дозволив виокремити такі показники — складові фізичного здоров'я дитини:

— індивідуально оптимальний рівень морфо-фізіологічного розвитку дитини, необхідний і достатній для якісного функціонування організму дитини;

— індивідуально оптимальний рівень фізичної підготовленості, необхідний і достатній для якісної працездатності дитини;

— індивідуально оптимальний рівень адаптаційних можливостей організму дитини, необхідний і достатній для компенсації патологічних процесів оточуючого середовища.

Вчені Н.Абаскалова, Т.Орехова, розглядаючи теоретичні аспекти проблеми здоров'я, великого значення надають навчально-виховному процесу в формуванні цінностей людини. При цьому вони відзначають виняткову значимість здоров'я як загальнолюдської та особистісної цінності [7].

На нашу думку, з метою досягнення максимальної ефективності у розв'язанні даної проблеми роботу доцільно починати у початковій ланці, оскільки молодший шкільний вік — сенситивний період, який необхідно плідно використати для пробудження інтересу до фізичної та валеологічної культури як невід'ємної частини загальної культури людини. Підтвердження позиції щодо величезних можливостей виховання у молодшому шкільному віці ми знаходимо у працях М.Амосова: «Дуже цікаво простежити «траєкторію» формування особистості, спостереження такі є, але, на жаль, вони охоплюють лише дитячий вік — до 7-12 років» [8].

З опорою на тлумачення дефініції «виховання» в Українському радянському енциклопедичному словнику, а також авторами Т.Єфремовою, Д.Ушаковим, ми визначаємо виховання основ фізичного здоров'я як соціально значущий процес узгоджених взаємодій суб'єктів навчально-виховного процесу, спрямованих на досягнення індивідуально оптимального рівня показників фізичного здоров'я дитини.

Позицію виховання здоров'я ми знаходимо у працях М.Амосова, який визначає цей процес як управління розвитком дитини з метою переведення його з вихідного стану в бажаний [8].

Досягти означеної мети виховання основ фізичного здоров'я можливо за умови, якщо дитина здатна й готова до педагогічної взаємодії, тобто їй притаманна така якість особистості як виховуваність. Вчений О.Бодалев «виховуваність» у широкому розумінні слова характеризує як стан психологічної підготовленості особистості до швидкого формування пізнавальних, комунікативних та поведінкових відповідей на педагогічні впливи. Виховуваність як психологічна якість особистості не має глобального характеру, відрізняється вибірковістю сприйняття і реагування людини на зовнішні дії, іншими словами, вона виявляється парціально [9, с. 14].

Означене можливо, на нашу думку, за умов здійснення компетентнісного підходу. Зокрема І.Анохіна, А.Гогоберідзе серед початкових ключових компетентностей пріоритетне місце відводять здоров'язбережувальній компетентності й визначають її як готовність самостійно розв'язувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я як свого, так і оточуючих, що передбачає не тільки медично-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням (Д.Воронін) [10, с. 7].

Таким чином, здоров'язбережувальна компетентність — це спеціальна система знань, умінь, навичок і ставлень, яка дозволяє людині ідентифікувати й самостійно розв'язувати завдання, пов'язані

### Нова книжка

Сергієнко Л.П.

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

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

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



з формуванням, збереженням, зміцненням і відновленням індивідуального здоров'я та здоров'я навколишнього середовища.

**Висновки.** Виходячи з вищесказаного, рівень вихованості основ фізичного здоров'я учнів є інтегральним показником основ фізичного здоров'я (кількісний показник основ фізичного здоров'я) та рівня здоров'язбережувальної і здоров'яформувальної компетентності (якісний показник основ фізичного здоров'я).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. наявність зазначених вище суперечностей та потреби практики визначають актуальність розробки методики моніторингу навчально-виховного процесу у контексті вивчення рівня фізичного здоров'я учнів.

### Список літератури

1. *Севрук А.И., Юнина Е.А.* Здоровьесберегающий урок // Школьные технологии. — 2004. — №2. — С. 200—207
2. *Вайнер Э.Н.* Валеология: Учебник для вузов. 2-е изд., испр. — М.: Флинта: Наука, 2002. — 416 с.
3. *Конаржевский Ю.А.* Анализ урока. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2000. — 336с.
4. *Касаткин В.Н.* Школа здоровья: «костыль» или «компас» в системе образования? // Школа здоровья. — 2003. — № 11. — С. 5—12.
5. *Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л.* К вопросу здоровьтворческой деятельности в образовательных учреждениях // Начальная школа. — 2006 . — №4 — С. 68—74
6. *Вельтищев Ю.Е.* Проблемы охраны здоровья детей России: Доклад на Конгрессе педиатров России. Февраль 1999 г. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=1171060&uri=index2.html> — Назва з екрану.
7. *Абаскалова Н.П.* Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа — вуз»: монография / Н.П. Абаскалова. — Новосибирск Издательство НГПУ, 2001. — 316 с.
8. *Амосов Н.М.* Здоровье и счастье ребенка . [Электронный ресурс] / Режим доступа: // [http://www.icfst.kiev.ua/AMOSOV/child1\\_u.html](http://www.icfst.kiev.ua/AMOSOV/child1_u.html) — Назва з екрану.
9. *Бодаев А. А.* Личность и общение. — М.: Педагогика, 1983. — 272 с.
10. *Белікова Н.О.* Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту — 2010. — №11 — С. 7—10.

Надійшла до редакції 12.11.2011 р.

**Пивненко Ю.В.** Проблема воспитания основ физического здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе

В статье изложены основные подходы к проблеме воспитания основ физического здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе.

**Ключевые слова:** здоровье; физическое здоровье, воспитание основ физического здоровья.

**Pivnenko Y.V.** Problem of education of bases of physical health of studying in the educational process.

The article outlines the main approaches to education foundations of physical health of students in the educational process.

**Key words:** health, physical health, education foundations of physical health.

## ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

### ДОСЛІДЖЕННЯ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ АРМСПОРТУ РІЗНОГО РІВНЮ КВАЛІФІКАЦІЇ

*Галашко М.М., Подрігало Л.В.*

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

**Анотація.** В статті встановлено, що для армспорту підходять особи із відносно довгими плечима і передпліччями, достатньо розвинутими (у всіх вимірах) кистями, ті, що мають високу швидкість реакції, а також високий розвиток м'язів передпліччя.

**Ключові слова:** армспорт, м'язи, плечі, передпліччя.

**Актуальність теми.** Загальне погіршення стану здоров'я населення, насамперед, дітей, підлітків і молоді є однією із характерних рис теперішнього часу [1]. Окрім іншого воно характеризується зниженням фізичної підготовленості, відставанням показників фізичного розвитку. Заняття фізичною культурою і спортом є одним із найважливіших засобів збереження і зміцнення здоров'я, однак, наявні відомості свідчать про те, що на цей час їх популярність поступово знижується [2]. Ситуація, що склалася, потребує широкого впровадження і розвитку напрямку «Спорт для усіх», у зв'язку із чим важливе значення набуває залучення широких шарів молоді до занять, пропаганда окремих видів спорту, особливо тих, що мають виражену силову спрямованість, та є популярними серед зростаючого покоління. До перспективних у цьому плані видів відноситься і армспорт [3]. Армспорт або боротьба руками має доволі високу популярність в світі і займає в цій групі особливе місце. З одного боку, це типовий представник єдиноборств, що обумовлює вимоги щодо вольової та психологічної підготовки спортсменів. З іншого боку, силовий характер цього виду не викликає сумнівів, що дозволяє говорити про необхідність силової, особливо швидко-силової підготовки.

Це обумовлює необхідність наукового обґрунтування підходів до попереднього відбору в цьому виді спорту, що дасть змогу прогнозувати успішність тренувального процесу. Враховуючи силовий характер цього виду спорту, природною є необхідність оцінювання антропометричних особливостей спортсменів, що і склало мету роботи.

**Матеріали і методи.** У дослідженні прийняли участь 98 осіб, що займаються армспортом, розподілених на три групи: 1 група — 53 особи, фізкультурники, які займаються на аматорському рівні, серед-

ній вік ( $30,59 \pm 1,19$ ) років; 2 група — 37 спортсменів масових розрядів (до кандидата у майстри спорту включно), середній вік ( $18,94 \pm 0,57$ ) років; 3 група — 8 спортсменів вищого рівня майстерності (майстри спорту і майстри спорту міжнародного класу), середній вік ( $29,25 \pm 1,51$ ) років.

Отримані результати досліджень наведені у таблиці 1, стверджують високий рівень фізичної підготовленості спортсменів 3 групи порівняно із іншими, що ілюструється більш високими значеннями кистьової динамометрії обох рук..

Результати «естафетного тесту» стверджують більш високу швидкість реакції у спортсменів порівняно із особами, які займаються армспортом на аматорському рівні, причому вони суттєво краще вікових нормативів згідно системи КОНТРЭКС [4]. Відсутність вірогідної різниці між 2 і 3 групами також ілюструє важливість високої швидкості реакції у спортсменів та дозволяє вважати цей тест критерієм добору.

Отримані результати можуть вважатися ствердженням важливості розвитку м'язів рук для занять армспортом. Спортсмени 3 групи мали вірогідно більш довге передпліччя, ніж у 1 групі, більш значні параметри кисті і більший обвід передпліччя. Порівняно із 2 групою у них з'ясовано збільшення всіх розмірів кисті, обводів правого і лівого біцепсів і передпліч. Водночас спортсмени 2 групи відставали від 1 тільки за обводом біцепса. Така ситуація відбиває більш високу атлетичну підготовку спортсменів 3 групи, обумовлену високим рівнем майстерності і менший стаж занять у спортсменів 2 групи. Наведені результати дозволяють припустити наявність певних переваг у цьому виді спорту у осіб, які мають велику довжину передпліччя, довжину і ширину кисті.

Особливості боротьби руками як виду спорту припускають спеціалізовані вимоги щодо розвитку рук, особливо м'язів передпліччя і кисті [3].

Таблиця 1

## Результати антропометричних досліджень спортсменів-рукоборців.

Найменування показника	1 група	2 група	3 група
Довжина плеча правого, см	36,20±0,45	34,71±0,76	35,75±0,70
Довжина плеча лівого, см	35,76±0,49	34,44±0,72	35,70±0,72
Довжина передпліччя правого, см	27,54±0,25	28,28±0,79	29,13±0,511
Довжина передпліччя лівого, см	27,48±0,29	28,12±0,79	29,31±0,441
Ширина кисті правої, см	9,26±0,10	9,21±0,14	9,81±0,161
Довжина кисті правої, см	18,65±0,16	18,94±0,24	19,81±0,301,2
Товщина кисті, правої, см	2,63±0,09	2,15±0,07	2,63±0,102
Ширина кисті лівої, см	9,26±0,10	9,15±0,11	9,69±0,131,2
Довжина кисті лівої, см	18,92±0,12	18,88±0,21	20,06±0,362
Товщина кисти, лівої, см	2,59±0,05	2,15±0,07	2,46±0,092
Обвід біцепсу правого, см	38,89±1,31	35,53±0,951	41,69±1,282
Обвід біцепсу лівого, см	38,06±1,34	34,12±1,171	41,19±1,532
Обвід передпліччя правого, см	33,94±1,11	32,26±0,91	37,88±0,881,2
Обвід передпліччя лівого, см	33,00±0,96	31,79±0,89	36,50±1,121,2
Ширина плечей, см	43,19±0,42	39,79±0,551	43,31±1,222
Кистьова динамометрія права, кг	58,74±2,15	57,71±2,55	80,50±4,501,2
Кистьова динамометрія ліва, кг	56,56±2,00	52,47±2,45	72,88±3,711,2
«Естафетний тест», см	14,87±1,23	8,30±1,091	7,88±2,221

Примітка. Індекс означає з якою групою відмінність вірогідна ( $p < 0,05$ )

Таблиця 2

## Індекси, що ілюструють анатомо-фізіологічні особливості спортсменів армспорту.

Показник	1 група	2 група	3 група
ІКД правої руки	70,43 ± 1,71	83,62 ± 2,861	86,53 ± 4,911
ІКД лівої руки	67,67 ± 1,60	75,89 ± 2,601	78,30 ± 3,511
ІР правої	0,76 ± 0,01	0,93 ± 0,011	0,82 ± 0,021
ІР лівої	0,77 ± 0,01	0,94 ± 0,011	0,82 ± 0,011
ІД правої	47,14 ± 2,51	38,78 ± 1,811	51,25 ± 3,012
ІД лівої	46,03 ± 1,88	37,38 ± 1,781	48,11 ± 2,692
ІОР правої	0,87 ± 0,01	0,93 ± 0,011	0,91 ± 0,011
ІОР лівої	0,87 ± 0,01	0,94 ± 0,011	0,89 ± 0,022

Примітка. Індекс означає з якою групою відмінність вірогідна ( $p < 0,05$ )

Важливе значення також мають пропорції тіла спортсменів з позицій біомеханіки роботи м'язів. Враховуючи ряд особливостей порівняння власне антропометричних показників є недостатньо ілюстративним, оскільки не відбиває взаємозв'язків між різними критеріями і особливостями спеціалізації в армспорті.

З метою підтвердження раніше зроблених припущень був застосований метод «індексів», який дозволяє оцінювати особливості статури за допомогою співвідношення різних антропометричних

показників, виражених математичними формулами [5]. В роботі застосовані індекси, які відбивають розвиток спеціалізованих якостей, важливих у цьому виді спорту. Ними є індекс кистьової динамометрії (ІКД = (кистьова динамометрія / маса тіла) \* 100 %), індекс руки (ІР = довжина передпліччя / довжина плеча), індекс обводу руки (ІОР = обвід передпліччя / обвід плеча). Крім того, нами запропоновано показник, що отримав назву індекс долоні (ІД = довжина долоні \* ширина долоні \* товщина долоні \* 10 / 100 %), який дозволяє оцінювати

взаємозв'язок між її розмірами, що є важливим для оцінки функціональних можливостей спортсмена. Отримані результати наведені у таблиці 2.

При аналізі з'ясовано, що 2 і 3 групи мають вірогідно більш високі показники ІКД порівняно із 1. Вважають, що у гармонійно розвинутих чоловіків цей показник повинен складати 50-70%, що стверджують результати 1 групи. Збільшення ІКД відбиває більш високий рівень спортивної підготовки спортсменів 2 і 3 груп порівняно із фізкультурниками. Відсутність вірогідних відмінностей між 2 і 3 групами ілюструє однакову спрямованість тренувального процесу, високий ступінь розвитку м'язів кисті у спортсменів цього виду спорту незалежно від рівня майстерності.

Враховуючи особливості боротьби руками як спорту, що потребує доброго розвитку верхніх кінцівок, особливе значення набуває оцінка співвідношень довжини плеча і передпліччя. Згідно пропорціям гармонійно розвинутої людини цей показник повинен складати  $\frac{3}{4}$  [6], і, як свідчать відомості, наведені у таблиці 2, результати 1 групи близькі до цієї величини. В групах спортсменів цей індекс вірогідно вище порівняно із групою фізкультурників, що, на наш погляд, є принциповим. Так при більш довгому важелі і однаковому зусиллі м'яз виконує більшу роботу. Тобто рукоборець, який має більш довге передпліччя, опиняється у більш вигідному становищі, йому зручніше і легше боротися. Результати спортсменів 2 і 3 груп чітко стверджують це положення. Таким чином, стверджується оптимальність добору в армспорті, оскільки в ньому суттєве значення має довжина передпліччя як основного важеля.

Окрім співвідношення важелів, яке визначається розвитком подовжених розмірів верхньої кінцівки, успішність у армспорті визначається і розвитком м'язів рук, яке може бути описано співвідношенням обводів передпліччя і плеча. Вважають, що високий і гармонійний фізичний розвиток людини характеризується відношенням рівним 0,833. У всіх досліджених групах цей індекс був вище, що ще раз стверджує високу фізичну підготовленість обстежених, але у обох спортивних групах цей індекс був вірогідно вище ніж у фізкультурників. Тобто, спортсмени рукоборці мають більш високий розвиток м'язів верхніх кінцівок, причому за рахунок збільшення м'язів передпліччя, що також важливо для результативності в цьому виді спорту і ілюструє тренувальну спрямованість у цьому виді. Крім того, найбільші абсолютні значення цього індексу знайдені у наймолодших спортсменів, що відбиває відносно збільшення сили м'язів передпліччя у них.

Індекс долоні введено для можливості прогнозу успішності в армспорті. У 3 групі він був вірогідно

вище ніж у 1, а у 2, навпаки, нижче порівняно із фізкультурниками. Це може бути пояснено тим, що рукоборці вищих досягнень мають більш довгу і широкую долоню, що дозволяє забезпечити більш сильний захват і подовжити важіль. Що стосується товщини долоні, то цей критерій відбиває переважно м'язовий розвиток і можливість впливу на нього спеціалізованого тренування.

## Висновки

Таким чином, проведені дослідження дозволяють стверджувати, що антропометричні особливості мають суттєве значення для результативності у армспорті. Отримані дані дозволяють говорити про наявність прямого зв'язку між рівнем фізичної підготовленості і результативності. Найважливіше значення має оцінка швидкості реакції, а також розвиток верхніх кінцівок, причому при його оцінці може бути застосований метод індексів, який дозволяє оцінити співвідношення декількох показників. Отримані результати свідчать, що деякі індекси можуть бути використані у якості критеріїв добору і прогнозу результативності у спортсменів. Причому, спеціалізовані індекси ілюструють анатомо-фізіологічні особливості розвитку осіб, що займаються армспортом, і дозволяють відібрати найбільш перспективних для цього виду спорту. З високою вірогідністю можливо стверджувати, що для армспорту підходять особи із відносно довгими плечима і передпліччями, достатньо розвинутими (у всіх вимірах) кистями, ті, що мають високу швидкість реакції, а також високий розвиток м'язів передпліччя. В процесі роботи із спортсменами має сенс відбір проводити переважно за некерованими критеріями, які відбивають уроджені особливості, а оцінку результатів тренувань проводити за допомогою індексів іншої групи. Такий розподіл дає можливість не тільки проводити кваліфікований добір для занять, але й контролювати спрямованість і ефективність тренувань, що передбачає і успішність на змаганнях.

## Список літератури

1. *Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді* / Яременко О.О., Дубогай О.Д., Левін Р.Я. та інш. — К.: Український ін.-т соціальних досліджень, 2005. — Кн. 6. — 124 с.
2. *Сіксай Л.Т., Бондаренко Л.М., Бондаренко В.В. та інші. Збереження і зміцнення здоров'я населення як пріоритетний освітній напрям // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи. Мат. конф. — Донецьк: ДонНУ, 2002. — С. 84—88.*

3. *Галашко М.І.* Армспорт. Методичний посібник. — Харків, 2000. — 64 с
4. *Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А.* Тренировочные программы для здоровья. — К.: Здоровья, 1985. — 32 с.
5. *Ковешников В.Г.* Медицинская антропология /Ковешников В.Г., Никитюк Б.А. — К.: Здоровья, 1992. — 200 с.
6. *Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К.* Анатомия силы. — М.: ФиС, 1986. — 176 с.

Надійшла до редакції 15.09.2010 р.

**Галашко М.Н., Подригало Л.В.** Исследование антропометрических особенностей спортсменов армспорта разного уровня квалификации.

В статье установлено, что для армспорта подходят лица с относительно длинными плечами и предплечьем, достаточно развитыми (во всех измерениях) кистями, те, что имеют высокую скорость реакции, а также высокое развитие мышц предплечья.

**Ключевые слова:** армспорт, мышцы, плечи, предплечье.

**Galashko M.N., Podrigalo L.V.** Research of anthropometric features of sportsmen of an arm sportu different level of qualification.

It is set in article, that for arm sportu persons befit with the relatively long shoulders and forearm, enough developed (in all measuring) brushes, those, that have high speed of reaction, and also high development of muscles of forearm.

**Keywords:** arm sport, muscles, shoulders, forearm.



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)

## ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТВОРЧОГО НАПРЯМКУ В БАСКЕТБОЛІ

**Козіна Ж.Л., Селіванов Є. В.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Застосування комп'ютерних технологій творчого напрямку в баскетболі. На основі педагогічних спостережень і власної творчої діяльності були застосовані нові інформаційно-творчі технології інтегрального впливу: поліграфічні, мультиплікаційні динамічні наочні посібники для вивчення техніки й тактики баскетболу; для аутогенного тренування; адаптована для завдань навчально-тренувального процесу методика застосування пасивної й активної форми малювання на підсвіченому склі за допомогою піску під музику.

Ключові слова: інформаційно-творчі технології, мультиплікація, наочність, образне сприйняття, кінестатична чутливість, творчість, відновлення, аутогенне тренування, малюнок на піску.

**Вступ. Постановка проблеми. Аналіз останніх літературних даних.**

Як показує аналіз літературних даних, сучасні інформаційні технології застосовуються в спортивній практиці в першу чергу, у системі підготовки й перепідготовки фахівців з фізичної культури й спорту: Інтернет технології в забезпеченні навчального й наукового процесів, дистанційне навчання, методика створення й використання дидактичних матеріалів на основі сучасних інформаційних технологій (електронні підручники й посібники, мультимедіа-енциклопедії й т.п. [1,2,4,7]

Другий напрямок застосування сучасних інформаційних технологій складається в моделюванні технічних і тактичних дій спортсменів, прогнозуванні результатів, біомеханічному аналізі основних характеристик рухових дій, створення баз даних по різних видах спорту, діагностиці функціонального стану спортсменів, у підготовці й проведенні змагань [4,7].

Третій напрямок застосування сучасних інформаційних технологій складається в реалізації завдань оздоровлення (медико-біологічне забезпечення оздоровчої роботи на основі сучасних інформаційних технологій, оздоровчі комп'ютерні програми, реклама й підприємницька діяльність і т.д.) [5].

Однак у теперішній час технології інформаційно-творчого характеру вимагають пошуку й розробки, оскільки спорт — це також творча діяльність.

*Зв'язок роботи з науковими програмами, темами.* Дослідження проведене відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Державного комітету України з питань фізичної культури й спорту на 2006-2010 р. по темі 2.1.9 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації підготовки спортсменів в

окремих групах видів спорту» (№ держреєстрації 0108U010862) і по темі 2.4.1.4.3 п «Психологічні, педагогічні й медико-біологічні засоби відновлення працездатності в спортивних іграх» (№ держреєстрації 0106U011989).

*Мета роботи* — розробити й науково обґрунтувати інформаційно-творчі технології, що інтегрально впливають на організм спортсмена — на якість освоєння й виконання технічних і тактичних прийомів у баскетболі й активізацію процесів відновлення (на прикладі баскетболу).

*Методи дослідження:* метод технічного протоколювання ігор, метод експертної оцінки виконання основних технічних прийомів баскетболу, психофізіологічні методи дослідження [1].

У дослідженні взяли участь баскетболісти 11-12 років ДЮСШ «Авангард» м.Харкова, в навчально-тренувальному процесі яких застосовувалися розроблені технології. В експериментальній групі (11 чоловік) поліграфічні наочні приладдя роздавалися кожному спортсмену, мультфільми та відеороліки малювання на піску проглядалися на комп'ютерах та мобільних телефонах кожен день. Практика аутогенного тренування здійснювалася 1-2 рази в тиждень, практика малювання на піску проводилася 1 раз у тиждень. В контрольній групі (12 чоловік) розроблені інформаційно-творчі технології не застосовувалися. Експеримент тривав протягом 3-х місяців.

Методи для активізації образного сприйняття елементів техніки й тактики баскетболу й процесів відновлення розроблялися на основі сучасних інформаційних технологій [3]. Оскільки при розробці даних методів застосовувалися технології, які є новими для практики наочного піднесення матеріалу в області спорту, зупинимось на них більш докладно.

Сучасні інформаційні технології застосовували в даному дослідженні з декількох напрямків:

1. Створення поліграфічних посібників, які відображують особливості техніки виконання різних прийомів у баскетболі;

2. Застосування динамічних мультиплікаційних схем для забезпечення наочності сприйняття техніки і тактики баскетболу та активізації процесів відновлення працездатності;

3. Застосування нового виду мистецтва — малювання на піску — в якості відеокліпа для активізації процесів відновлення та вдосконалення сенсорних функцій спортсменів.

Розглянемо ці технології більш детально.

Для підготовки поліграфічних посібників застосовувалася відеозйомка виконання кваліфікованими баскетболістами технічних прийомів з наступною комп'ютерною обробкою даних.

Для забезпечення безпосереднього наочно-образного сприйняття при вивченні й удосконалюванні техніки й тактики баскетболу були розроблені мультиплікаційні динамічні посібники. У них були відображені основні деталі техніки й тактики баскетболу [4,8,9].

У нашому дослідженні був застосований метод аутогенного тренування. Методика аутогенного тренування застосовувалася відповідно до розробок, представлених у роботі [5], однак сеанс аутогенного тренування супроводжувався відеоматеріалами й спеціально підбраною музикою. У нашому дослідженні використовувалася музика Л. Шеферда "Самотній пастух".

При розробці інформаційно-творчих технологій інтегрального впливу ми встановили, що найбільш раціональним способом застосування інформаційно-творчих технологій є пошук таких методик, які б поєднували вплив як на освоєння технічних і

тактичних елементів, так і на відновлювальні процеси. Крім того, актуальним є також вплив на кінестатичну чутливість кистей баскетболістів, це є основою здатності до диференціювання зусилля й виконанню точних рухів, тобто найважливіших аспектів ігрової діяльності в баскетболі.

У результаті педагогічних спостережень, розширеного аналізу існуючих педагогічних методик була підбрана й модифікована до завдань навчально-тренувального процесу баскетболістів методика інтегрального впливу на відновлювальні процеси, розвиток образного мислення й кінестатичну чутливість. Такою методикою виявилось застосування в зазначених цілях нового виду мистецтва — малювання за допомогою піску на підсвіченому склі (рис. 5).

Малювання на піску знайомо багатьом людям з дитинства [2], однак виконуване під музику на підсвіченому склі, по висловленнях практикуючих і педагогічним спостереженням авторів роботи, торкає глибокі підсвідомі почуття, активізує образне мислення, сприяє фізичному й психологічному відновленню, розкриває творчі здатності. Ефект застосування даного виду мистецтва підвищується при його сполученні з музичним супроводом. Це пояснюється комплексним включенням різних аналізаторів (зорового, слухового, кінестатичного).

Практика малюнка на піску може бути активною й пасивною. При активній практиці випробуваний сам малює за допомогою піску на підсвіченому склі, а за допомогою пасивної практики випробуваний переглядає відеокліпи, які відображають виконання малюнків на піску майстрами цього мистецтва. У нашому дослідженні ми вирішили застосувати цей новий вид мистецтва в якості релаксаційної

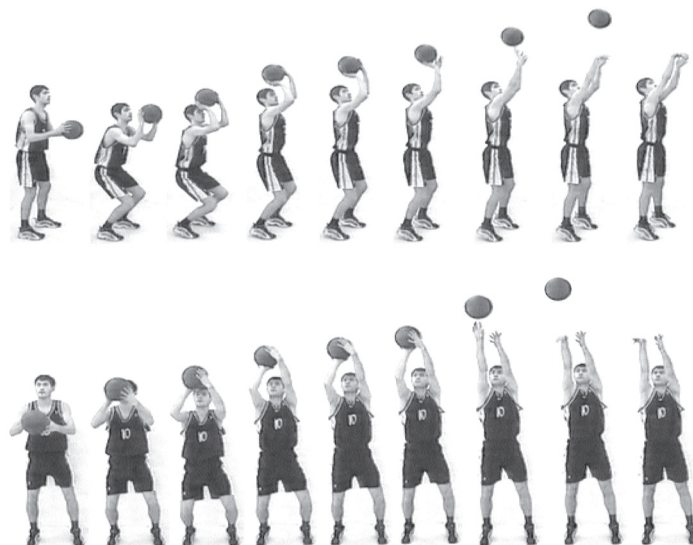


Рис. 1. Приклад наочного приладдя для ілюстрації кидка однією рукою зверху

Таблиця 1

Результати порівняльного аналізу ігрової ефективності баскетболістів контрольної й експериментальної груп до й після проведення експерименту (t-тест для незалежних вибірок) (n=11 в експериментальній групі, n=12 у контрольній групі)

до експерименту						
група	n	$\bar{X}$	$\sigma$	m	t	p
експерем.	11	16,84	1,62	0,47	-0,97	0,345
контр.	12	17,49	1,59	0,48		
після експерименту						
група	n	$\bar{X}$	$\sigma$	m	t	p
експерем.	11	22,31	3,02	0,87	4,92	0,000
контр.	12	17,22	1,68	0,51		

Таблиця 2

Результати порівняльного аналізу зміни ігрової ефективності баскетболістів контрольної й експериментальної груп у результаті проведення експерименту (t-тест для залежних вибірок) (n=11 в експериментальній групі, n=12 у контрольній групі)

група	період тестув.	$\bar{X}$	N	$\sigma$	m	$\bar{X}$ раз-ности	$\sigma$ разн.	m разн.	t рас-чет.	p
експер.	до експерименту	16,84	12	1,62	0,47	-5,47	2,74	0,79	-6,92	0,00
	після експерименту	22,31	12	3,02	0,87					
контр.	до експерименту	17,49	11	1,59	0,48	0,27	1,16	0,35	0,78	0,45
	після експерименту	17,22	11	1,68	0,51					

методики в сполученні з активізацією образного мислення, кінестатичної чутливості й розвитку творчих здатностей баскетболістів.

Результати дослідження впливу розроблених технологій на вегетативний баланс показали, що під час сеансу розробленої методики аутогенного тренування та при спостереженні випробуваним відеокліпів з виконанням малюнків на піску вегетативний баланс спортсменів міняється у бік активізації парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, що свідчить про поліпшення відновлювальних процесів.

Застосування розроблених технологій сприяло також поліпшенню техніки виконання основних прийомів баскетболу. В експериментальній групі приріст експертної оцінки на 2,55 бали в результаті застосування експериментальної методики достовірний при  $p < 0,001$  ( $t = 10,29$ ). У контрольній групі приріст показника експертної оцінки техніки виконання кидка вірогідний при меншому рівні значимості ( $t = 3,02$ ,  $p < 0,05$ ).

До й після застосування розробленої експериментальної методики, був проведений також порів-

няльний аналіз динаміки ігрової ефективності, що визначалася по формулі, що дозволяє підсумувати результативність різних дій у нападі й захисті [2].

До проведення експерименту контрольна й експериментальна група відповідно до результатів t-тесту для незалежних вибірок вірогідно не розрізнялася по показниках ігрової ефективності ( $p = 0,345$ ) (табл. 1). Однак після проведення експерименту розходження між групами відповідно до результатів t-тесту для незалежних вибірок стали достовірними ( $p < 0,001$ ) (табл. 1).

Виходячи з отриманих даних динаміки ігрової ефективності, можна укласти, що розроблена методика вплинула не тільки на показники спеціальної фізичної й технічної підготовленості, але й на ефективність ігрових дій, що виразилося в достовірному підвищенні сумарного значення коефіцієнта ігрової ефективності в експериментальній групі. У той же час у контрольній групі подібних змін не було виявлено.

**Висновок.** Розроблені методики, засновані на застосуванні інформаційно-творчих технологій, є інтегральними, простими у використанні, досить

доступними, сприяють розкриттю творчих здатностей спортсменів, активізують відновлювальні процеси.

В перспективі подальших досліджень планується проведення експериментального обґрунтування ефективності інформаційно-творчих технологій в спортивній практиці за допомогою засобів термінової інформації параметрів техніки спортивних рухів.

### Список літератури

1. Ашанин В. С. К вопросу о разработке обучающих систем / Ашанин В. С. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Сборник научных трудов, Харьков, ХХПІ, 1999. — №7 — С.43—48.
2. Дунаев В.В. Самоучитель Flash MX 2004 / Дунаев В.В. — СПб.: Питер, 2005. — 368 с.: ил.
3. Ермаков С.С. Модели биомеханических систем в организации эффективного действия спортсмена / Ермаков С.С. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків: ХХІІІ. — 2001. — №17. — С. 40—47.
4. Застосування в спортивній практиці інтегральних інформаційно-творчих технологій (на прикладі баскетболу) / [Блудов О.Ю., Ермакова Т.С., Пушанкіна Д.І, Григор'єв А.В.] // Теорія та практика фізичного виховання. Щоквартальний науково-методичний журнал ХДПУ. — Харків: ХНПУ, 2007. — №7. С. 24—31.
5. Козіна Ж.Л. Ефективність застосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболістів / Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков Є.П. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Ермакова С.С., Харьков, ХХПІ, 2001. — №14. — С. 8—15.
6. Козина Ж.Л. Маленькие волшебники. Веселая детская гимнастика в стихах. 2-е издание, дополненное / Козина Ж.Л., Козин В.Ю. — Приложение — видеофильм // Учебное пособие для учителей начальных классов, воспитателей детских дошкольных учреждений, методистов по ЛФК. — Харків, ХНПУ, 2005. — 78 с., ил.
7. Кудімов В.М. Дослідження точності відтворення кута кидка в баскетболі / Кудімов В.М. // Спортивний вісник придніпров'я. — Дніпропетровськ: ДДІФКС. — 2003. — № 3—4. — С. 72—73.
8. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементами техники и тактики в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. Ермакова С.С., Харків: ХДАДАМ (ХХІІ), 2007. — №1. — С. 58—65.
9. Творчий аспект у застосуванні в спортивній практиці інформаційних технологій / [Козіна Ж.Л., Блудов А., Григор'єв А., Ермакова Т.С.] // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків: ХДАФК. — 2007. — Випуск № 12. — С.96—103.
10. *Let's\_get\_together.wmv* // [www.sandfantasy.com](http://www.sandfantasy.com).

Надійшла до редакції 15.10.2010 р.

**Козина Ж.Л., Селиванов Е.В.** Применение компьютерных технологий творческой направленности в баскетболе. На основе педагогических наблюдений и собственной творческой деятельности были применены новые информационно-творческие технологии интегрального влияния: полиграфические, мультипликационные динамические наглядные пособия для изучения техники и тактики баскетбола; мультипликационное видеосопровождения при аутогенной тренировке; адаптированная для задач учебно-тренировочного процесса методика применения пассивной и активной формы рисования на подсвеченном стекле с помощью песка под музыку.

**Ключевые слова:** информационно-творческие технологии, мультипликация, наглядность, образное восприятие, кинестетическая чувствительность, творчество, восстановление, аутогенная тренировка, рисунок на песке.

**Kozina Zh.L., Selivanov E.V.** Application of computer technologies of creative orientation is in basket-ball.

On the basis of pedagogical supervisions and own creative activity new informatively-creative technologies of the integral influencing were applied: polygraphy, animated dynamic visual aids for the study of technique and tactic of basket-ball; making of animated cartoon videoaccompaniments at the autogennoy training; adapted for the tasks of uchebno-trenirovochnogo process method application of passive and active form of drawing on to illuminated from beneath glass by sand to music.

**Keywords:** informatively-creative technologies, making of animated cartoon, evidentness, vivid perception, kinesteticheskaya sensitiveness, creation, renewal, autogennaya training, picture on sand.

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Сулима А., Кравчук Т.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** У даній статті розкрито сутність культури здоров'я та визначено основні складові здоров'я студентів. Визначено роль та значення фізичної культури у формуванні культури здоров'я студентської молоді. Здійснено порівняльний аналіз показників фізичного і психічного здоров'я студентів, які займаються єдиноборствами та студентів, що не займаються спортом і на основі цього виявлено рівень сформованості в них культури здоров'я.  
**Ключові слова:** культура здоров'я, спосіб життя, фізична культура, студенти спортивні єдиноборства.

**Актуальність.** Сьогодні все більшої популярності набувають питання, пов'язані зі способом життя студентів. Це викликано постійним погіршенням здоров'я студентів і випускників вищих навчальних закладів, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки та подальшим зниженням функціональних резервів організму й працездатності [2]. У зв'язку з тим, що рівень захворюваності студентів багато в чому залежить від їхнього способу життя, або іншими словами культури здоров'я, ці питання заслуговують на поглиблену увагу з боку лікарів, педагогів вищої школи та інших спеціалістів. Тому не випадково, одним із важливих завдань вищої школи є формування і закріплення орієнтації студентів на збереження здоров'я й прищеплення навичок культури здоров'я у молодому віці.

Аналіз широкого кола спеціальних наукових джерел свідчить, що проблемі формування культури здоров'я було присвячено праці лікарів (М. Амосова, 1987; Г. Апанасенка, 1993; В. Дубровського, 1999; Т. Карасевої, 2004, 2008;), педагогів (С. Кириленко, 2004; О.Куделіної, 2008; Н. Мальярчук, 2009; І. Яковлевої, 2008;), психологів (Б. Ананьева, 1998), а також спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту (В. Бальсевича, М. Віленського, 1994; І. Глухова, 1989, Prusik Ka., 2008) та інших. Авторами було визначено змістову, функціональну, соціально-педагогічну сутність феномену культури здоров'я у осіб різних вікових груп. Обґрунтовано структурно-логічну модель формування культури здоров'я людини від її народження до похилого віку. Висвітлено зміст та форми різних технологій і організації керівництва процесом формування культури здоров'я.

Але не дивлячись на досить широке коло наукових праць, присвячених формуванню культури здоров'я осіб різних вікових груп, автори не роз-

глядали окремо вплив занять спортивними видами єдиноборств на формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних закладів, що й зумовило актуальність дослідження.

**Мета дослідження** — на основі вивчення показників фізичного та психічного здоров'я студентів факультету фізичної культури, що займаються спортивними видами єдиноборств виявити рівень сформованості в них культури здоров'я.

**Завдання дослідження:** На основі аналізу теоретичних даних та практичного досвіду розкрити сутність та складові культури здоров'я студентів; виявити роль та значення фізичної культури у формуванні культури здоров'я студентської молоді; здійснити порівняльний аналіз показників фізичного і психічного здоров'я студентів, які займаються єдиноборствами та студентів, що не займаються спортом і на основі цього виявити рівень сформованості в них культури здоров'я.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз наукової, педагогічної і спеціально-методичної літератури; психолого-педагогічні спостереження, інтерв'ювання, бесіди, анкетування; фізіологічні — визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), життєвої ємкості легенів (ЖЄЛ); динамометрії кисті та деяких антропометричних показників; математичні — статистичний аналіз, визначення критерію Стьюдента.

**Результати дослідження:**

Аналіз наукової та спеціально-методичної літератури [4, 5, 7, 8] показує, що більшість вчених культуру здоров'я розглядають як складову загальної культури людини, яка характеризується ціннісним відношенням особистості до свого здоров'я, практичним втіленням потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров'я і здоров'я тих, що оточують.

Результатом сформованості культури здоров'я, на нашу думку, є здоровий спосіб життя людини,

який є запоручником високого рівня основних показників здоров'я.

У своєму трактуванні поняття "здоров'я" учені [2, 4, 7, 8] акцентують увагу на інтеграційних показниках індивідуума, підкреслюючи, що здоров'я людини — це, перш за все, процес збереження і розвитку його психічних і фізичних якостей, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя. Здоров'я людини залежить від багатьох чинників: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Але особливе місце серед них займає спосіб життя людини.

Сучасні життєві умови висувають підвищені вимоги до здоров'я випускників ВНЗ. І тому головне для них — бути здоровими. Особливо це стосується студентів педагогічних спеціальностей, які мають бути не лише здоровими, але і нести знання своїм учням про те, як стати здоровими.

З позицій сучасної концепції здоров'я, за основні його складові слід вважати: фізіологічний, психологічний і поведінковий компоненти [2].

Психологічна складова — це стан психічної сфери. Вона визначається мотиваційно-емоційними і етично-духовними компонентами. Її основу визначає стан емоційно-когнітивного комфорту, що забезпечує розумову працездатність і адекватну поведінку. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Фізіологічна складова включає рівень зростання і розвитку органів і систем організму, а також — поточний стан їх функціонування. Основою цього процесу є морфологічні і функціональні перетворення і резерви, що забезпечують фізичну працездатність і адекватну адаптацію організму до зовнішніх умов.

Поведінкова складова — це зовнішній прояв стану організму. Вона виражається в адекватності або неадекватності поведінки, в умінні спілкуватися. Її основу складає: життєва позиція (активна, пасивна, агресивна) і міжособистісні стосунки, які визначають адекватність взаємодії організму із зовнішнім середовищем (біологічним і соціальним).

Як показують дослідження В. Бароненко та Л. Рапопрта [2], спосіб життя студента (якщо він цілеспрямовано і систематично не займається фізичною культурою) відноситься до малорухливого. А це означає, що всі згубні наслідки гіподинамії неодмінно позначаються на зростаючому організмі, на його фізичному, розумовому і статевому дозріванні та в цілому на здоров'ї. Адже так просто і доступно уникнути цього, якщо включити в свій спосіб життя оптимальний режим рухової активності, яка є провідним природженим чинником фізичного і

психічного розвитку людини, а отже, і її здоров'я. І одним із запобіжників неправильного малорухомого способу життя студентів є залучення їх до систематичних занять спортом.

У результаті проведеного дослідження нами було визначено стан фізичного і психічного здоров'я студентів факультету фізичної культури, що є провідними показниками рівня сформованості культури здоров'я. Дослідження проводилося на базі Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди у період з вересня 2009 року по березень 2010 року. У ході дослідження було сформовано дві групи — контрольну (15 осіб) в яку входили студенти 1-4 курсів фізико-математичного факультету та експериментальну (15 осіб), до якої було включено студентів 1-4 курсів факультету фізичної культури, що займаються спортивними видами єдиноборств: греко-римською, вільною боротьбою, а також самбо і дзюдо.

Рівень фізичного здоров'я студентів ми вимірювали за допомогою експрес-системи оцінки рівня здоров'я розробленої Г. Апанасенком [1]. Ця система складається з ряду простих показників, які ранжирувані й кожному рангу привласнений відповідний бал. Загальна оцінка здоров'я визначається сумою балів і дозволяє розподілити всіх практично здорових осіб на 5 рівнів здоров'я, що відповідають певному рівню енергетичного аеробного потенціалу. Чим вище рівень здоров'я, тим рідше виявляються ознаки хронічних неінфекційних захворювань і ендогенних чинників ризику.

Для оцінки рівня здоров'я, ми вимірювали в стані спокою: життєву ємкість легенів (ЖЄЛ); частоту серцевих скорочень (ЧСС); артеріальний тиск (АТ); масу тіла; довжину тіла; динамометрію кисті. На підставі отриманих даних розраховували наступні індекси: індекс маси, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона та функціональну проба (пробу Мартінета).

Отримані результати за всіма перерахованими вище показниками оцінювалися в балах і записувалися у звідний протокол результатів. Підсумовуючи бали, за всіма показникам і зіставляючи їх зі шкалою, ми визначали рівень фізичного здоров'я випробовуваних — низький (1), нижче середнього (2), середній (3), вище середнього (4), високий (5).

Так, порівнюючи основні показники фізичного здоров'я досліджуваних ми отримали наступні результати: індекс маси тіла у досліджуваних контрольної групи (студенти фізико-математичного факультету, що не займаються спортом) виявився вище середнього, що означає невеликий надлишок ваги у окремих досліджуваних цієї групи, цей же показник у досліджуваних експериментальної групи (студенти факультету фізичної культури, що

Таблиця 1.

Показники рівня фізичного здоров'я досліджуваних контрольної (КГ, n=15) та експериментальної (n=15) груп

Показники фізичного здоров'я досліджуваних	КГ	ЕГ	t	p
Індекс маси тіла, кг/м <sup>2</sup>	25,02±0,46	24,21±0,34	1,42	p>0,05
Життєвий індекс, мл/кг	56,44±1,03	67,40±1,91	5,05	p<0,001
Силовий індекс, %	57,33±1,15	73,73±1,48	8,77	p<0,001
Індекс Робінсона, ум.од.	88,10±2,31	83,39±2,14	1,50	p>0,05
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с., с)	131±6,45	85,13±2,79	6,45	p<0,001
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	2,07±0,78	9,73±0,76	7,03	p<0,001

займаються єдиноборствами) виявився середнім, що відповідає нормі. Статистична обробка результатів індексу маси тіла досліджуваних контрольної і експериментальної груп довела, що різниця між ними не вірогідна і обумовлена випадковими факторами.

Інша картина спостерігається при обчисленні життєвого індексу досліджуваних. Так, у студентів експериментальної групи він високий (67,40±1,91), тоді як у досліджуваних контрольної групи знаходиться на середньому рівні (56,44±1,03). Математичне обчислення критерії Ст'юдента для отриманих даних показало вірогідність різниці між життєвим індексом студентів, що займаються єдиноборствами і студентами-неспортсменами.

Статистично вірогідно відрізняються у досліджуваних контрольної та експериментальної груп і силові індекси. Так, у контрольній групі цей показник фізичного здоров'я дорівнює 57,33±1,15, що означає низький рівень, а в експериментальній — 73,73±1,48, що означає рівень вище середнього.

Індекс Робінсона виявився майже однаковим у обох груп: у контрольній він дорівнював 88,10±2,31,

а в експериментальній — 83,39±2,14. Різниця між ними статистично не вірогідна.

А от час відновлення після 20 присідань за 30 с. в контрольній групі виявився значно гірше (131±6,45) ніж в експериментальній (85,13±2,79). Так, рівень відновлення після фізичного навантаження, як один із показників фізичного здоров'я у студентів фізико-математичного факультету виявився на низькому рівні, а у студентів факультету фізичної культури, що займаються єдиноборствами — на рівні вище середнього. Вірогідність різниці між цими показниками було доведено статистично.

Цікава картина спостерігалась і при обчисленні загального рівня фізичного здоров'я досліджуваних. Так, лише у 7% досліджуваних контрольної групи рівень фізичного здоров'я виявився середнім, у 47% — нижче середнього і у 46% низьким. В експериментальній же групі у 27% досліджуваних цей показник був вище середнього, у 60% — середнім і у 13% нижче середнього.

Для оцінки психічного здоров'я студентів ми провели анкетування "Оцінка напруженості" [6],

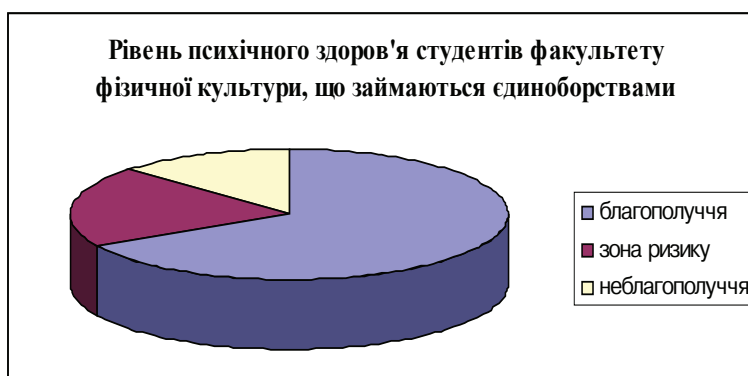


Рис. 1



Рис. 2

яке виявляє три рівні напруженості: відносно благополуччя, зону ризику й неблагополуччя.

Обробивши анкети досліджуваних ми отримали наступні результати: у стані відносного благополуччя перебувають 67% досліджуваних експериментальної групи та 33% досліджуваних контрольної групи; до зони ризику належить 20% досліджуваних експериментальної групи та 40% контрольної групи; у стані неблагополуччя перебуває 13% студентів, факультету фізичної культури, що займаються єдиноборствами та 27% студентів-не спортсменів фізико-математичного факультету.

### Висновки

Таким чином, дослідження показало, що основними показниками рівня сформованості культури здоров'я студентів факультету фізичної культури, що займаються спортивними видами єдиноборств є рівень їхнього фізичного та психічного здоров'я. Здійснивши порівняльний аналіз основних показників фізичного і психічного здоров'я студентів-єдиноборців та студентів, що не займаються спортом ми виявили статистично вірогідну різницю між загальним рівнем фізичного здоров'я досліджуваних. У спортсменів він значно вище майже за всіма показниками. Подібна картина виявилася і при визначенні психічного здоров'я досліджуваних. Тобто заняття спортивними єдиноборствами сприяють покращенню фізичного й психічного здоров'я та підвищенню рівня культури здоров'я студентів.

**Перспективи подальшого дослідження.** На подальше дослідження заслуговує вивчення рівня сформованості культури здоров'я студентів, що займаються іншими видами спорту, для визначення найбільш оптимального з метою зміцнення та

покращення здоров'я студентської молоді, а також розробка методичних рекомендацій, щодо залучення студентів до занять спортом в стінах ВНЗ.

### Список літератури

1. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека [Текст] / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. — 1985. — №6. — С. 55—58.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. — М.: Альфа-М, 2003. — 417 с.
3. Виленский, М.Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни [Текст] / М.Я.Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1994. — №9. — С. 9.
4. Куделина, О.В. Формирование культуры здоровья студентов в образовательном процессе среднего профессионального учебного заведения: автореф. дис. ...канд.пед.наук [Текст]: 13.00.01 / Куделина Ольга Вячеславовна; Смоленский государственный ун-т. — Смоленск, 2008. — 20с.
5. Мальярчук, Н.Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональный аспекты) [Текст] : автореф.дис. ... докт.пед.наук: 13.00.01 / Мальярчук Наталья Николаевна; Тюменский государственный ун-т. — Тюмень, 2009. — 50с.
6. Методики диагностики психического состояния [Електронний ресурс] / А.А.Карманов. Режим доступу : [http://azps.ru/articles/ps1\\_4.html](http://azps.ru/articles/ps1_4.html)
7. Яковлева, И. А. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов [Текст] : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Яковлева Ирина Александровна; Красноярск. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. — Красноярск, 2008. — 22 с.
8. Prusik Ka. Stan i perspektywy zdrowia i aktywności fizycznej młodego człowieka. / Prusik Ka., Prusik. Krz., Görner K. - W.: Telesna vychova a sport na univerzitach III: zborník redeckich prac (CD-ROM), Nitra, Slovenska polno hospodarska univerzita, 2008 - s.115-129.

Надійшла до редакції 21.10.2010 р.

Сулима А., Кравчук Т. Особенности формирования культуры здоровья студентов факультета физической культуры, что занимаются единоборствами.

В данной статье раскрыта сущность культуры здоровья и выделены основные составляющие здоровья студентов. Определена роль и значение физической культуры в формировании культуры здоровья студенческой молодежи. Проведен сравнительный анализ показателей физического и психического здоровья студентов, которые занимаются единоборствами и студентов, которые спортом не занимаются и на основании этого выявлен уровень формирования у них культуры здоровья.

**Ключевые слова:** культура здоровья, способ жизни, физическая культура, студенты, спортивные единоборства.

Sulima A., Kravchuk T. Forming of culture of health of students of faculty of physical culture, that are engaged in the single combats.

In given article is revealed essence of the culture of health and are chosen main forming health student. The Certain role and importance of the physical culture in shaping the culture of health student youth. The Organized benchmark analysis of the factors physical and psychic health student, which concern with the single combat and student, which sport do not concern with and is for reasons given revealed level of the shaping beside them cultures of health.

**The Keywords:** culture of health, way to life, physical culture, students, athletic single combat.



Сергієнко Л.П.

C32 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.



Худолій О. М.

X98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 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.



**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	Вступ .....	5
У сучасних умовах перебудови вищої школи висуваються нові вимоги до підготовки творчого спеціаліста, які потребують принципово інших підходів до викладання у ВНЗі, підвищують вимоги і до проведення лекційного курсу.	<b>Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики»</b> .....	<b>6</b>
Ефективний формувальний вплив лекція має за умов, якщо є не просто джерелом інформації, а виступає методом активного введення слухачів у глибини основних проблем науки, коли навчально інформаційний початок зливається з дослідженням проблемних питань програми. Лекція повинна забезпечити мотиваційний і загальноорієнтований етапи засвоєння цільової дії. Перенесення центру ваги з інформаційного підходу лекції на методологічний є найпершою умовою наступної творчої діяльності студентів. Пропоновані тексти лекцій підібрані згідно навчальної програми і мають бути обов'язковими саме у зв'язку з їх методологічною спрямованістю.	1.1. Визначення і зміст легкої атлетики .....	6
У роботі над темами використано багаторічний досвід відомих в Україні і за її межами науковців з легкої атлетики, біомеханіки та теорії фізичної культури: Л.І. Дерсенєва, І.О. Денисова, О.А. Кошової, Г.В. Ращупкіна, В.К. Філіпова, О.М. Худолія, В.А. Друзя, А.В. Івойлова, які сприяли становленню наукової школи на факультеті фізичного виховання ХНПУ ім. Г.С. Сковороди.	1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ.....	6
В основу висвітлення обраних тем покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити цільову направленість лекції. Матеріали текстів лекцій тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання: анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Науково-методичні закономірності цих дисциплін конкретизуються в легкій атлетичі, набуваючи притаманні їй особливі форми і прояви.	1.3. Освітнє, виховнє, оздоровчє і прикладнє значеннє занять легкою атлетикою .....	8
	1.4. Місце і значеннє легкої атлетики в системі фізичного виховання .....	9
	1.5. Легка атлетика в школі .....	9
	1.6. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів .....	10
	<b>Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики»</b> .....	<b>13</b>
	2.1. Виникнення і розвиток легкої атлетики у світі.....	13
	2.2. Розвиток легкої атлетики в Україні .....	15
	2.3. Під прапором національної збірної .....	36
	<b>Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу</b> .....	<b>66</b>
	3.1. Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ.....	66
	3.2. Основні показники оцінки спортивної техніки .....	67
	3.3. Цикл рухів у ходьбі.....	68
	3.4. Цикл рухів у бігу .....	69
	3.5. Динаміка ходьби та бігу .....	70
	3.6. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі.....	73
	3.7. Основні вимоги до раціональних рухів у бігу .....	74
	<b>Розділ 4. Основи техніки стрибків</b> .....	<b>100</b>
	4.1. Загальна характеристика техніки стрибків.....	100
	4.2. Техніка стрибка у висоту способом «переступання» .....	111
	4.3. Техніка стрибків у довжину.....	115
	<b>Розділ 5. Основи техніки метань</b> .....	<b>127</b>
	5.1. Загальна характеристика метань .....	127
	5.2. Фактори, від яких залежить дальність польоту легкоатлетичних снарядів .....	127
	5.3. Фази метань. Задачі, які вирішуються в кожній фазі.....	133
	5.4. Техніка метання малого м'яча з розбігу .....	137
	5.5. Техніка метання гранати з розбігу.....	140
	5.6. Штовхання ядра .....	144
	<b>Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі</b> .....	<b>151</b>
	6.1. Урок — основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі.....	151
	6.2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини .....	152

6.3.	Підготовка до уроку.....	154	9.4.	Естафетний біг.....	272
6.4.	Організаційне забезпечення уроку.....	165	9.5.	Бар'єрний біг в школі.....	278
6.5.	Теоретичні відомості.....	170	9.6.	Навчання кросовому бігу.....	291
5.6.	Домашні завдання.....	170	9.6.	Човниковий біг.....	295
6.7.	Контроль за навантаженням по величині ЧСС.....	172	<b>Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....299</b>		
6.8.	Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики.....	173	10.1.	Методика навчання стрибкам школярів молодших класів.....	299
<b>Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів .....176</b>			10.2.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів.....	318
7.1.	Основні поняття.....	176	10.3.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів середніх класів.....	327
7.2.	Силові здібності та їх розвиток.....	177	10.4.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів старших класів.....	339
7.3.	Розвиток швидкісних здібностей.....	211	10.5.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів старших класів.....	341
7.4.	Рухова витривалість та її розвиток.....	218	10.6.	Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів.....	346
<b>Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці .....237</b>			<b>Розділ 11. Методика навчання метанням.....352</b>		
8.1.	Основні поняття.....	237	11.1.	Методика навчання метанням школярів молодших класів.....	352
8.2.	Етапність процесу навчання та стадії формування рухових навичок.....	237	11.2.	Методика навчання метанням школярів середніх класів.....	362
8.3.	Характеристика етапів навчання руховим діям.....	239	11.3.	Методика навчання метанням школярів старших класів.....	371
8.4.	Передумови і загальний порядок побудови навчання.....	244			
<b>Розділ 9. Методика навчання ходьбі та бігу.....250</b>					
9.1.	Методика навчання бігу школярів молодших класів.....	250			
9.2.	Методика навчання бігу школярів середніх класів.....	256			
9.3.	Методика навчання бігу школярів старших класів.....	268			



Х98

**Худолій О.М.**

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.



Х98

**Худолій О.М.**

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)

**ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ**

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

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

VII електронна Всеукраїнська наукова конференція (24 березня 2011 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робочі мови конференції: українська і російська.

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

**Вимоги до статей і тез:**

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

**Основні дати:**

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

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

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

**Адреса оргкомітету:**

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

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

Оргкомітет конференції

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

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

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робоча мова конференції: українська.

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

Вимоги до матеріалів:

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

## Основні дати:

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

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

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

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

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

Оргкомітет конференції

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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 файла (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, лівє — 2,5 см, правє 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 наложеним 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 наложеним платежем після виходу його у світ.
2. Більшу кількість примірників необхідно замовляти завчасно.