

ТМФВ



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **05(79)/2011**

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2000 році

Свідоцтво про державну реєстрацію
серія КВ № 5255 від 21.06.2002 р.
Засновник і видавець — ТОВ «ОВС»
Передплатний індекс 74667
ISSN 1993—7989

Головний редактор

Худолій О.М., кандидат педагогічних
наук, професор

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
Мірошинченко 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. —
№ 5. — 2001. — С. 16.

Підписано до друку 25.05.2011.
Формат 60×84 1/4. Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк
офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25. Вид.
№ 05-2011.
Зам. № 65. Тираж 300 прим. Ціна договірна.
ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,
пл. Конституції, 18, к. 11.
Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 531 від 08.02.2001 р.
Друкарня ТзОВ «Цифра прінт».
61166, м. Харків, вул. Культури, 20-В

© «ОВС» ТОВ, оформлення, 2011
© «Теорія та методика фізичного виховання», 2011

Зміст

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ	3
Худолій О.М., Єрмаков С.С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів.....	3
«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ	19
Сергієнко Л.П. Силове тренування з великим м'ячем: розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу та спини (повідомлення 2)	19
Марченко С.І., Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»	26
Ашанін В.С., Філенко Л.В., Нестеренко М. С. Комп'ютерне моделювання моніторингу знань студентів вищих навчальних закладів фізичної культури.....	42
Кравчук Т.М. Моделювання процесу навчання з дисципліни «танці в фізичній реабілітації».....	46

TMPE



THEORY AND METHODS OF THE PHYSICAL EDUCATION

SCIENTIFICALLY-METHODICAL JOURNAL

05(79)/2011

Leaves 12 once for year. Issued since 2000 year

Contents

DESIGN OF PROCESS OF STUDIES

<i>Khudolii O.M., Yermakov S.S.</i> Conformities to law of process of educating of young gymnasts.....	3
«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE	19
<i>Serhiyenko L.P.</i> Strength ball training: the development of the power of muscles of shoulders and back (information 2).....	19
<i>Marhenko S.I.</i> Prelude of specialities of industry «Physical education and sport».....	26
<i>Ashanin V.S., Filenko L.V., Nesterenko N.S.</i> Computer modelling of students knowledge's of higher establishment of physical culture	42
<i>Kravchuk Tatyana.</i> Modelling of process of training on discipline «Dances in physical rehabilitation»	46

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ

УДК 796.925

ЗАКОНОМІРНОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Худолій О.М., Єрмаков С.С.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харківська академія дизайну і мистецтв

Анотації. У статті на основі моделювання визначені закономірності розміщення засобів переважної спрямованості у період навчання рухам юних гімнастів.

Ключові слова: юні гімнасти, моделювання, навчання.

Вступ. У статті розглянуті: 1) закономірності розміщення засобів переважної спрямованості в період навчання рухам юних гімнастів; 2) моделі процесу навчання рухам юних гімнастів.

Аналіз результатів спорту вищих досягнень, накопичення інформації про переважну спрямованість вправ залежно від віку, завдань навчально-тренувального процесу, визначення співвідношень часу відведеного на різні види підготовки впливають на формування цілі підготовки юних гімнастів. Ціль визначає зміст підготовки. Декомпозиція цілі на задачі навчання і тренування здійснюється в результаті дослідження впливу різних сторін підготовленості на досягнення цільового показника. Так, рівень розвитку сили, м'язової чутливості і режим тренувальних занять істотно впливають на процес навчання руховим діям. Цей факт дозволяє сформулювати наступні задачі навчання і тренування: 1) розвинути рухові здібності необхідні для навчання рухам; 2) навчити умінням управляти рухами; 3) забезпечити високий рівень працездатності. Дослідження біомеханічної структури руху (М.О. Бернштейн, 1966; В.Є. Кирилов, 1983; Ю.К. Гавердовський, 1986, 2003, 2007) дозволяють сформулювати наступні задачі навчання: 1) навчити діям без яких неможливо виконати вправу; 2) навчити підвідним вправам (табл. 1).

Вищевикладене свідчить про те, що питання визначення змісту навчання і тренування юних гімнастів інтенсивно розробляються. Проте в даний час послідовність і терміни рішення задач навчання і тренування не визначені. Окрім цього навчання рухам штучно відокремлено від тренування, що вносить певну неясність у відносини між задачами навчання і тренування.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно багаторічного комплексного плану науково-дослідної роботи Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, що виконувалася за темою «Методологія і методика моделювання процесу підготовки юних спортсменів».

Мета дослідження — обґрунтувати концепцію побудови процесу навчання на основі моделювання окремих компонентів системи підготовки юних гімнастів.

Завдання дослідження:

1. Визначити закономірності розміщення засобів переважної спрямованості у період навчання рухам юних гімнастів 7—13 років.
2. Експериментально обґрунтувати ефективність побудови навчально-тренувального процесу на основі моделей підготовки юних гімнастів 7—13 років.

Об'єкт дослідження — процес підготовки юних гімнастів.

Предмет дослідження — система підготовки юних гімнастів, моделі окремих її компонентів.

Методологія дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані як філософські, так і загальнонаукові методи дослідження.

Дослідження здійснювалося з урахуванням:

- системного підходу, що дав можливість дослідити у взаємозв'язку і взаємодії чинники, які впливають на ефективність процесу навчання;
- моделювання, що забезпечило отримання нових знань про об'єкт дослідження і реалізацію їх на практиці.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: моделювання, системний підхід, методи теоретичного аналізу та узагальнення для виявлення сутності,

Завдання, методи навчання та їх обґрунтування

Завдання навчання	Галузь знань	Методи	Ким обґрунтовані
Створити уявлення про техніку руху	Теорія поетапного формування розумових дій. Рефлекторна теорія. Теорія функціональних систем	Метод повідомлення знань про техніку руху	А. В. Менхін, А. М. Шлемін (1979)
Розвинути рухові здібності, необхідні для навчання рухам	Теорія функціональних систем. Теорія адаптації організму до фізичних навантажень	Метод концентрованих і підтримуючих навантажень. Метод поєднання	Ю. В. Верхошанський (1988) В. М. Дячков (1966), Ю. В. Менхін (1966)
Навчити вихідним і кінцевим положенням	Рефлекторна теорія	Метод розчленування	В. Д. Мазніченко (1976)
Навчити діям, без яких неможливо виконати вправу	Теорія побудови рухів	Метод вирішення окремих задач	А. М. Шлемін, П. К. Петров (1977). А. В. Менхін, А. М. Шлемін (1979)
Навчити умінням управляти рухами	Теорія функціональних систем. Теорія побудови рухів	Метод термінової і поточної інформації про точність виконання рухів	В. С. Фарфель (1971, 1975), А. М. Шлемін (1968) А. К. Орлов (1969)
Навчити підвідним вправам	Рефлекторна теорія. Теорія функціональних систем	Метод підвідних вправ	В. Д. Мазніченко (1976) А. М. Шлемін, П. К. Петров (1977)
Навчити вправі в цілому	Рефлекторна теорія. Теорія функціональних систем. Теорія побудови рухів	Цілісний метод	С. В. Яніс (1969) А. В. Менхін, А. М. Шлемін (1979)
Забезпечити високий рівень працездатності	Теорія функціональних систем. Теорія адаптації організму до фізичних навантажень	Метод варіативності тренувальних навантажень	А. М. Шлемін (1968) О. М. Худолій (1985)
Навчити вправі у сполученні	Рефлекторна теорія. Теорія побудови рухів	Метод стандартної вправи. Метод перемінної вправи	С. В. Яніс (1969) В. Д. Мазніченко (1976) А. В. Менхін, А. М. Шлемін (1979)

провідних тенденцій формування теорії навчання та визначення теоретичних передумов і методологічних підходів її подальшого удосконалення; педагогічне тестування, методи реєстрації сенсомоторних реакцій, методи реєстрації стану серцево-судинної системи, спостереження і педагогічний експеримент для визначення модельних характеристик юних гімнастів, режимів тренувальних навантажень; методи математичного аналізу (логістична і асимптотична функції) для визначення закономірностей розміщення засобів переважної спрямованості у період розвитку рухових здібностей, навчання гімнастичним вправам і підготовки до змагань; математичні методи планування багатфакторних експериментів для вивчення закономірностей розвитку рухових здібностей, процесу навчання. Отриманий експериментальний матеріал підлягав статистичній обробці з використанням пакетів прикладних програм статистичної обробки даних (MS Excel, Statistika 6.0).

Організація дослідження. Дослідження виконувалося у період 2001—2009 рр. Для визначення ефективності побудови навчально-тренувального процесу на основі інформації, отриманої в результаті аналізу моделей, проведено ряд дослідів. На початковому етапі підготовки у дослідженнях взяли участь 36 юних гімнастів (три групи по 12 чоловік), на етапі базової підготовки — 24 юних гімнаста (дві групи по 12 гімнастів 1 спортивного розряду).

Результати дослідження. У теоретичному аналізі побудови процесу навчання і тренування основна ідея полягала в накладенні на зростання ефективності підготовки деякого чинника, що характеризує уповільнення і що збільшується зі зростанням ефективності підготовки (Н. Бейлі, 1970; В. А. Друзь, 1976, 1980). Посиланням до розробки раціональних варіантів побудови навчально-тренувального процесу, залежно від цільової задачі навчання руховій дії, є наступні міркування:

1. Якщо результативність навчання Y , а X — час необхідний на навчання, то існує швидкість навчання m , тому зміна рівня навченості описується диференціальним рівнянням:

$$\frac{dy}{dx} = m \cdot Y \quad (1)$$

2. Навчання руховим діям протікає нерівномірно, тобто на навчання руховим діям впливає деякий чинник уповільнення. Чинник гальмування починає виявлятися по закінченню деякого часу після початку навчання, тобто величина чинника, з певним допущенням, пропорційна величині виконаної роботи з навчання руховій дії. У зв'язку з цим швидкість навчання рівна $m = m - r \cdot Y$, тоді вираз (1) приймає наступний вид диференціального рівняння:

$$\frac{dy}{dx} = m \cdot Y - r \cdot Y^2 \quad (2)$$

3. Диференціальне рівняння (2) представляє інтерес для теоретичного дослідження, оскільки в ньому параметри, що використовуються, мають певний біологічний сенс. Швидкість навчання визначається швидкістю утворення функціональної системи і швидкістю енергоутворення. Швидкість навчання збільшується, якщо організм може забезпечити енергією утворення і функціонування системи. Швидкість навчання сповільнюється, якщо виснажуються енергетичні ресурси організму.

Практичне рішення диференціального рівняння (2) має вигляд

$$Y = \frac{A}{1 + 10^{a+bX}} + C$$

і описує S-подібну криву Ферхюльста. Алгоритм розрахунку параметрів рівняння розроблений М. О. Плохинським (1970).

Аналіз теоретичних посилань (2) і (3) указує на виділення в руховій навичці рухового і вегетативного компонентів, які удосконалюються і об'єднуються в систему в процесі навчання вправ. Це підтверджують дані П. К. Анохіна (1979) про те, що вегетативні компоненти умовної реакції є органічними складовими частинами всякої цілісної реакції. Можна припустити, що високий рівень розвитку рухового і вегетативного компонентів, а також їх безперервне вдосконалення дозволяє збільшити швидкість формування рухової навички як системного утворення.

Як відмічалось в посиланні (2) величина чинника уповільнення пропорційна величині виконаної роботи з навчання руховій дії. Очевидно, що направлена робота з вдосконалення рухового, вегетативного компонентів і навчання гімнастичній

вправі в одному тренувальному занятті вимагає великих енергетичних витрат. Тому в процесі підготовки юних гімнастів робота з вдосконалення рухового і вегетативного компонентів, а також з формування рухової навички, як системного утворення повинна бути розподілена в часі.

Розглянемо закономірності розвитку *працездатності, сили і спеціально-рухової підготовленості* і їх вплив на формування рухових навичок у юних гімнастів.

Працездатність. Встановлено, що у юних гімнастів оптимальною кількістю тренувань, в яких використовуються великі навантаження на початковому етапі підготовки є 2—3; на етапі базової підготовки — 3—4. Основною задачею послідовного застосування великих навантажень є створення умов для підвищення працездатності (витривалості). Застосування в подальших заняттях середніх і малих навантажень (в чотирьох тренувальних заняттях) стимулює зростання працездатності юних гімнастів. Для утримання досягнутого рівня працездатності на початковому етапі підготовки необхідно з 6 по 20 заняття застосовувати варіативність тренувальних навантажень (понеділок, вівторок, субота — середнє навантаження; середа, п'ятниця — велике навантаження). На етапі базової підготовки варіативність тренувальних навантажень в мікроциклах використовується в 7—16 заняттях. У 17—24 заняттях застосовується другий блок навантажень, направлених на підвищення рівня працездатності. Підвищення працездатності у юних гімнастів спостерігається на 8 і 24 заняттях (О.М. Худолій, 2004).

У зв'язку з підвищенням працездатності раціональною організацією тренувальних навантажень у місячному мезоциклі на початковому етапі підготовки юних гімнастів є така, коли в 1—3, 8, 9, 13, 14, 18, 19 заняттях застосовуються великі навантаження, в 4—7, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 20 заняттях — середні навантаження. Раціональною організацією тренувальних навантажень у місячному мезоциклі на етапі базової підготовки юних гімнастів є така, коли в 1—4, 9, 11, 15, 17—20 заняттях застосовуються великі навантаження, в 7, 8, 12—14, 22—24 заняттях — середні навантаження, в 5, 10, 16, 21 заняттях — малі навантаження (див. рис. 1, 2).

Проведені дослідження дозволили визначити, що причиною недоступності навчання руховим діям є низький функціональний стан нервово-м'язової і серцево-судинної системи і, як наслідок, низький рівень працездатності юних гімнастів 7—10 років. Так, юним гімнастам на навчання перевероту убік, перевероту вперед з опорою головою і руками, підйому розгином на перекладині після великих навантажень на фоні стомлення потрібно в двічі більше повторень, ніж на навчання тим же

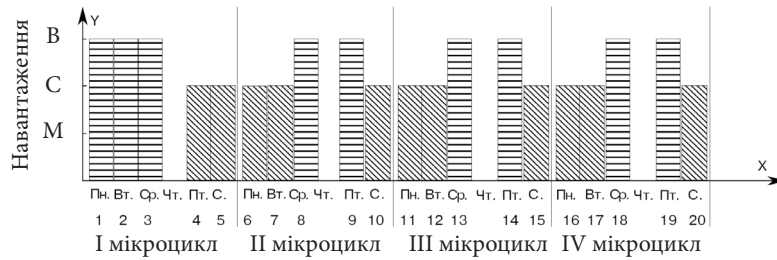


Рис 1. Організація тренувальних навантажень у мезоциклі на початковому етапі підготовки юних гімнастів:

Y — величина навантаження: В — велике, С — середнє, М — мале; X — кількість тренувань

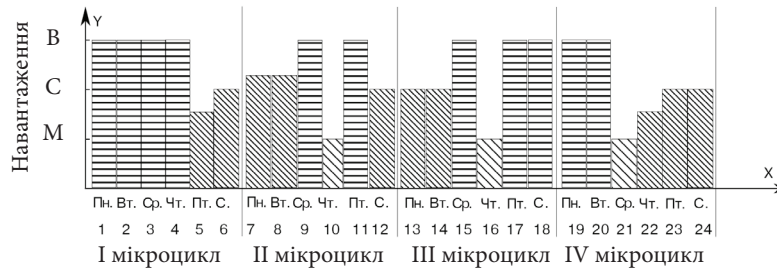


Рис 2. Організація тренувальних навантажень у мезоциклі на базовому етапі підготовки юних гімнастів:

Y — величина навантаження: В — велике, С — середнє, М — мале; X — кількість тренувань

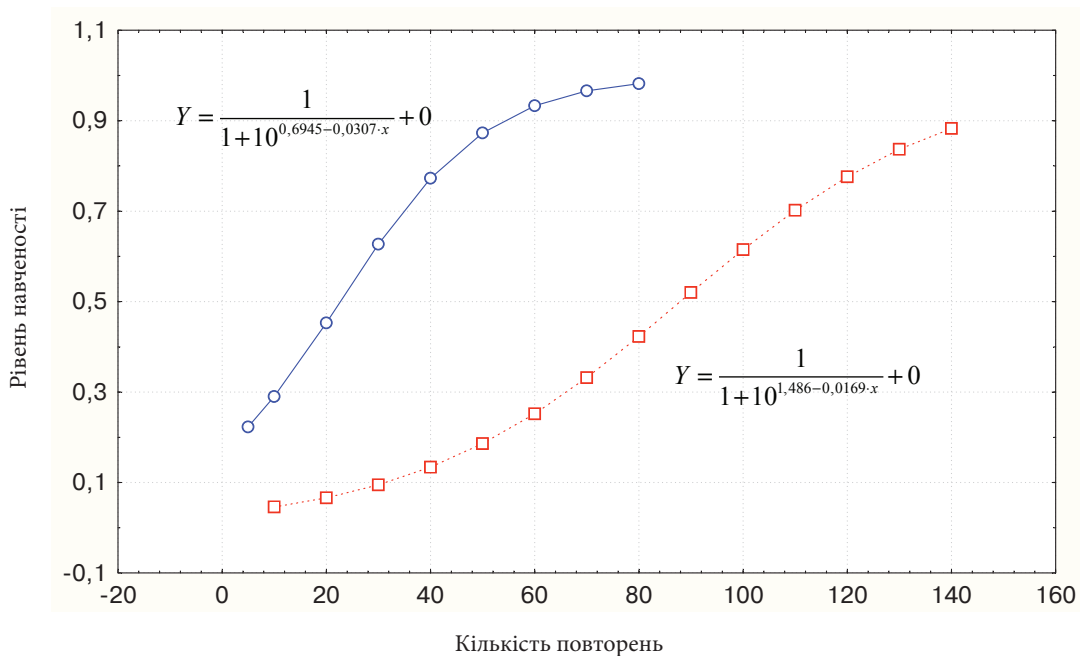


Рис 3. Залежність рівня навченості стійці силою зігнувшись на голові і руках від рівня працездатності юних гімнастів:

- a — \circ — наростання рівня навченості стійці силою зігнувшись на голові (Y) юних гімнастів в залежності від кількості повторень, навчання проводилося на фоні високої працездатності;
- b — \square — наростання рівня навченості стійці силою зігнувшись на голові (Y) юних гімнастів в залежності від кількості повторень (X), навчання проводилося на фоні низької працездатності

вправам після середніх навантажень (О.М. Худолій, А.М. Шлемін, 1981; О.М. Худолій, 1983, 1985). Вплив рівня працездатності юних гімнастів на процес навчання стійці силою зігнувшись на голові і руках наочно ілюструє рис. 3. Так, доступність навчання

стійці на голові значно збільшується якщо навчання починається на фоні високої працездатності. Навчання вправам після середніх навантажень проходить швидше, ніж після великих навантажень. Після середніх навантажень найбільш тривалий етап роз-

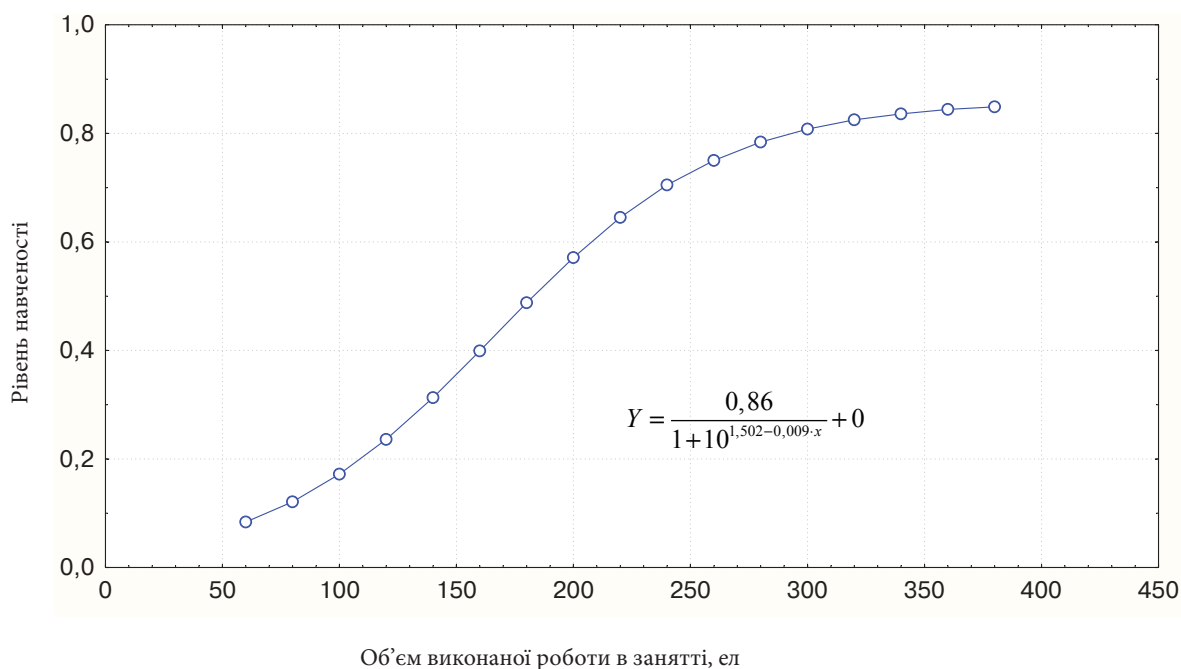


Рис. 4. Наростання рівня навченості підйому махом назад в стійку юних гімнастів 12—13 років залежно від зростання працездатності

витку рухової навички ($p=0,4—0,5$; $0,6—0,7$). Після великих навантажень подовжується початковий етап формування рухової навички ($p=0,1—0,3$). Навчання вправам на етапах розвитку рухової навички ($p=0,6—0,7$) і завершення навчання ($p=0,8—1,0$) після великих навантажень проходить так само, як і після середніх навантажень. З досягненням рівня навченості $p=0,6$ можливе навчання гімнастичним вправам після великих навантажень (О.М. Худолій, 1983).

Для визначення впливу зміни працездатності на формування рухових навичок на етапі базової підготовки проведений дослід. У досліді взяли участь юні гімнасти 12 років, які навчалися підйому махом назад в стійку. У 1—4 тренуваннях з метою формування адаптивних реакцій застосовувалися великі навантаження, в подальших заняттях гімнасти не докладали великих вольових зусиль для виконання запланованого об'єму роботи (350 ел). У 5—12 заняттях спостерігалось підвищення працездатності, фіксувалася кількість виконаних елементів і рівень навченості підйому махом назад у стійку. Між цими показниками проведений регресійний аналіз (рис. 4).

Результати дослідження показують, що підвищення працездатності позитивно впливає на процес навчання. Швидкість навчання зростає в 2—3 рази у порівнянні з тим, якщо навчання проводиться на низькому рівні працездатності.

Таким чином, навчання юних гімнастів руховим діям у зв'язку з розміщенням засобів, на-

правлених на підвищення працездатності, може здійснюватися з 6, 7 заняття.

Силова підготовка. У різних видах спорту між рівнем розвитку сили і технічною підготовленістю спортсменів виявлена тісна залежність (Ф.Г. Казарян, 1975; С.М. Вайцеховський, М.І. Сайгін, 1984; С.М. Вайцеховський, М.І. Сайгін, Липський Є.В., 1985; І.Г. Гібадуллін, 1984; Джунейд Башир Абдула, 1984). Ю.В. Менхін (1985), А.М. Шлемін (1973), А.М. Сон (1976), І.М. Леволянський (1982) указують, що розвиток рухових здібностей повинен передувати виконанню вправ в цілому. Ю.В. Менхін (1968) відзначає, що перше виконання вправи, що вивчається, вимагає максимальних м'язових зусиль. На думку, І.М. Леволянського (1982), виявлені коефіцієнти кореляції між часом виконання підйомів і силою м'язів рук і плечового поясу є прямим доказом достовірного зв'язку між якістю виконання вправ і рівнем розвитку сили груп м'язів, що беруть участь в основних фазах рухової дії.

У попередніх роботах були визначені терміни розвитку сили і організація силової підготовки юних гімнастів (О.М. Худолій, 2004). Оптимальним терміном розвитку сили у юних гімнастів початкової підготовки є 1—10 заняття, у гімнастів базової підготовки — 1—12 заняття. Проведений регресійний аналіз між оцінкою, рівнем навченості рукам і максимальною силою розгиначів передпліччя дозволив визначити, що забезпечення приросту сили від заняття до заняття сприяє підвищенню

Таблиця 2.

Моделі зміни оцінки за виконання вправ, рівня навченості вправам у юних гімнастів 12—13 років залежно від сили розгиначів передпліччя

Показники	Y, відгук	X, кг	Рівняння регресії	Вклад аргументу у досягнення цільового показника, %
Оцінка в балах за виконання вправ на кільцях (переворот вперед—високий викрут вперед—підйом махом назад у стійку)	бали	14—22	$Y=6,157+0,191X$	93,7
Оцінка в балах за виконання вправ на кільцях (підйом розгином в кут)	бали	14—20	$Y=1,912+0,41X$	94,2
Рівень навченості вправі на брусах (підйом махом назад у стійку)	p	14—22	$Y=-3,519+0,239X$	93,3
Оцінка в балах за виконання вправи на брусах (підйом махом назад у стійку)	бали	14—22	$Y=-18,612+1,471X$	87,2

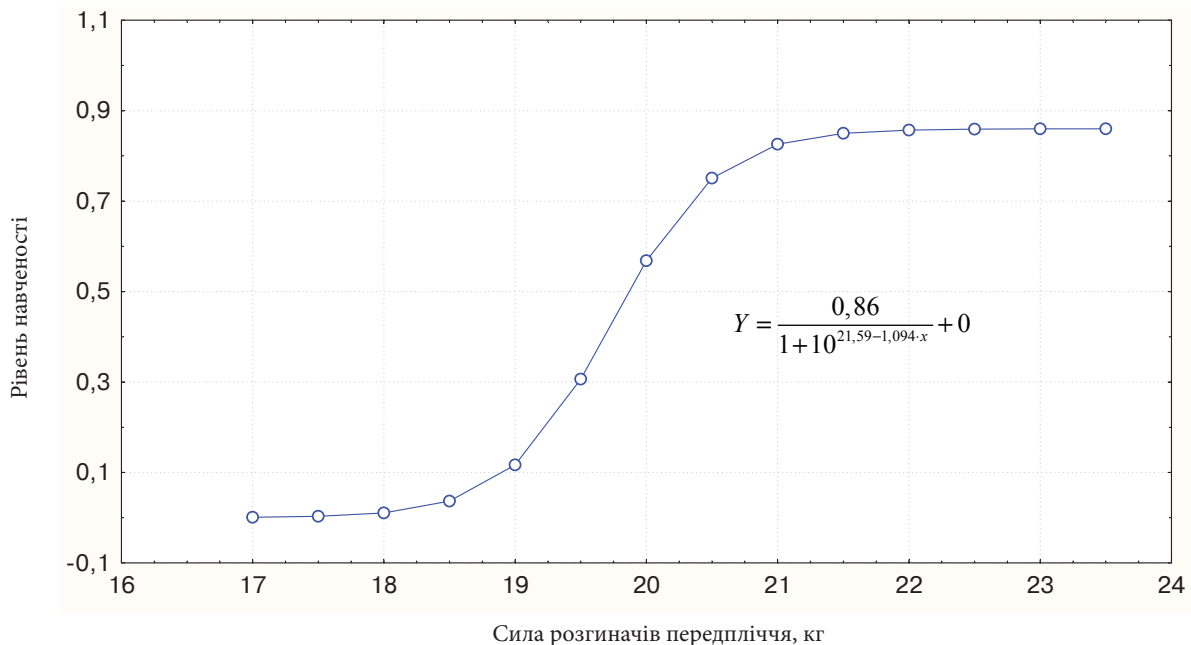


Рис. 5. Наростання рівня навченості підйому махом назад в стійку юних гімнастів 12—13 років в залежності від збільшення сили розгиначів передпліччя

оцінки за виконання вправ і збільшенню рівня навченості руху (табл. 2). Аналіз наростання рівня навченості підйому махом назад в стійку юних гімнастів 12—13 років залежно від збільшення сили розгиначів передпліччя показав, що оптимальним рівнем розвитку сили розгиначів передпліччя є максимальна сила 20—21 кг (вправа вважалася виконаною якщо оцінка була більше 8 балів) (рис. 5).

Таким чином, навчання юних гімнастів руховим діям у зв'язку з розміщенням засобів силової підготовки і розвитком сили може починатися з 5—6 заняття, вправі в цілому — з 9, 10 заняття.

Спеціально-рухова підготовка. У теорії і методіці підготовки юних гімнастів виділяється розділ

«спеціально-рухової підготовки» (А.М. Шлемін, 1973). З певною часткою умовності цей розділ може бути віднесений до фізичної підготовки юних гімнастів.

Однією з умов, що сприяють формуванню рухової навички є розвиток кінестетичних відчуттів, які забезпечують необхідну точність рухів в просторі, в часі і за ступенем м'язових зусиль (А.Ц. Пуні, 1947; А.М. Шлемін, 1967; В.С. Фарфель, 1975). Проведені дослідження показують, що між рівнем навченості і помилкою в управлінні рухами в просторі і диференціюванні м'язових зусиль перед виконанням вправ існує залежність ($r = -0,888$, $r = -0,466$, відповідно, $p < 0,05$). Це указує на те, що початковий рівень помилки в управлінні рухами

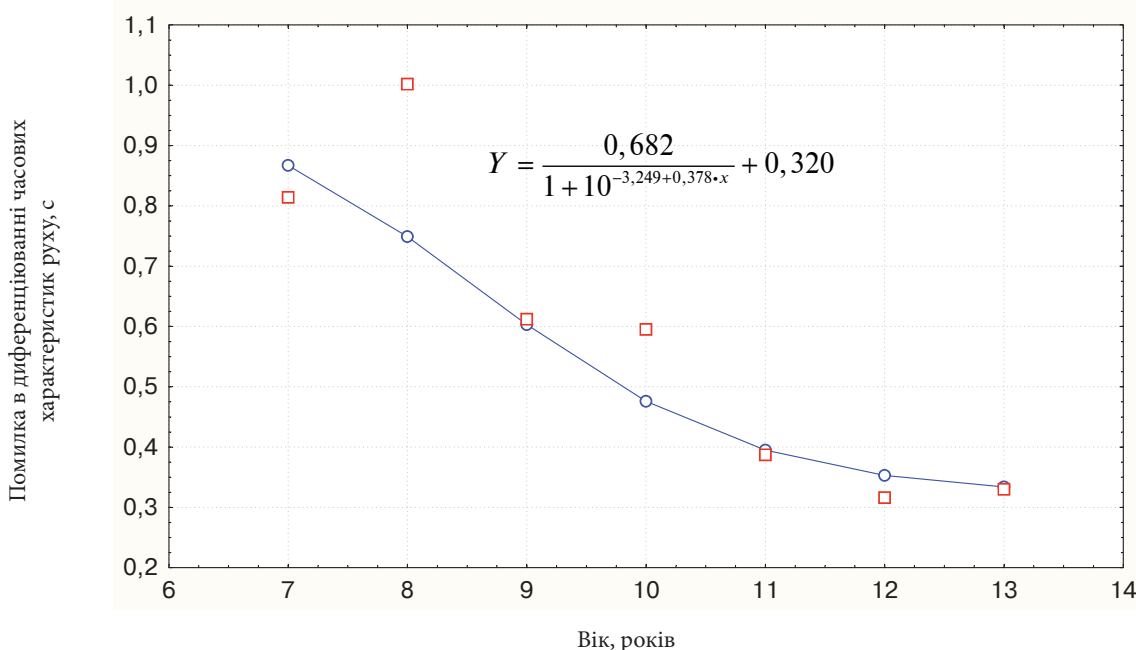


Рис. 6. Графік зворотної логістичної функції. Скорочення помилки в диференціюванні часових характеристик руху (Y) в залежності від віку (X) юних гімнастів:
 а — —○— теоретичні значення;
 б — □ експериментальні значення

впливає на рівень навченості вправам, чим вище м'язова чутливість перед виконанням вправ, тим вище рівень їх навченості (О.М. Худолій, 1984, 2004).

Таким чином, якщо йде мова про рівень здібності до управління рухами, то спеціально-рухова підготовка (СРП) юних гімнастів відноситься до розділу фізичної підготовки, якщо ж йде мова про навчання управління рухами в контексті навчання руховій дії, то маємо справу зі спеціальним розділом технічної підготовки.

Проведені дослідження дозволили визначити, що показники управління рухами досягають значного рівня після двох років спеціальної підготовки (див. рис. 6). Це указує на те, що на початковому етапі підготовки СРП повинна виділятися окремим видом і передувати навчанню умінням управляти рухами в контексті навчання цільовій руховій навичці.

Залежність підвищення рівня СРП від об'єму повторень (X_1), інтервалу відпочинку між підходами (X_2) описується рівнянням:

$$Y = -3,67 + 0,0431X_1 + 0,1749X_2 - 0,00166 X_1X_2,$$

де Y — кількість стрибків в зону 70—85 см з мінімальним збільшенням довжини, X_1 — 80—130 повторень, X_2 — 20—50 с, X_3 — загальний час роботи 30 хв. Найраціональнішою організацією СРП в заняттях є така, коли виконуються 30 підходів по 3 повторення з інтервалом відпочинку 50 с.

Таким чином, на початковому етапі підготовки СРП доцільно виділяти як самостійний вид, засоби

СРП використовуються на 1—7 заняттях і передують навчанню руховим діям юних гімнастів.

Технічна підготовка. Обґрунтовуванню засобів технічної підготовки присвячені роботи А.М. Шлеміна, В. І. Мамзіна, В. Є. Кириллова, Ю. К. Гавердовського, Ю. А. Кірьянова. У технічній підготовці виділяються два розділи: спеціалізована підготовка і класифікаційна підготовка. В. Є. Кириллов (1983) указує, що спеціальна технічна підготовка (СТП) повинна бути спеціально організованим процесом, в ході якого за допомогою певних рухових програм здійснюється своєчасне формування найважливіших елементів техніки. На думку Ю. К. Гавердовського предметом СТП в гімнастиці є рухові дії, що є не метою, а засобом перспективного і поточного технічного вдосконалення спортсмена, зокрема — засіб фронтального вивчення структурно родинних вправ шляхом позитивного перенесення рухової навички з раніше вивчених базових рухів на цільові рухові дії.

Очевидно, що СТП є невіддільним засобом освоєння цільової дії. У зв'язку з цим засоби СТП у навчанні цільовій руховій дії повинні передувати виконанням вправи в цілому. Аналіз робіт А.М. Шлеміна, В.Є. Кириллова, Ю.А. Кірьянова, Ю.К. Гавердовського дозволив засоби технічної підготовки у навчанні цільовій навичці згрупувати за наступними напрямками:

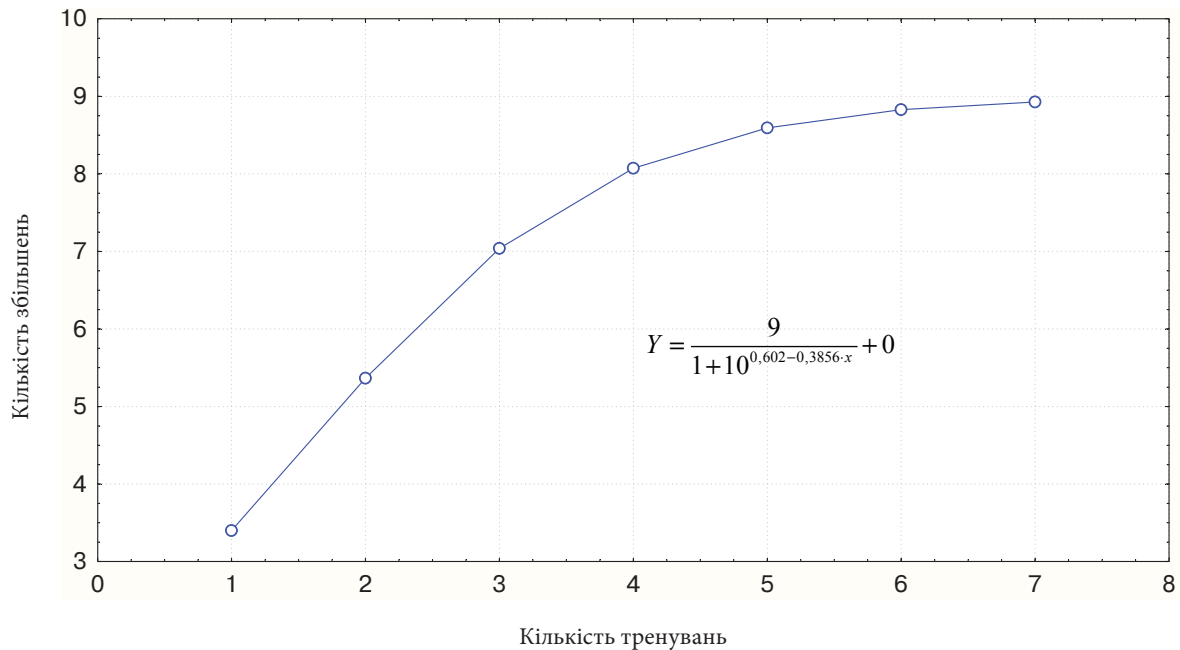


Рис. 7. Наростання кількості підйому ніг вперед з мінімальним збільшенням кута в положенні лежачи на спині по днях навчання у юних гімнастів 7—8 років.

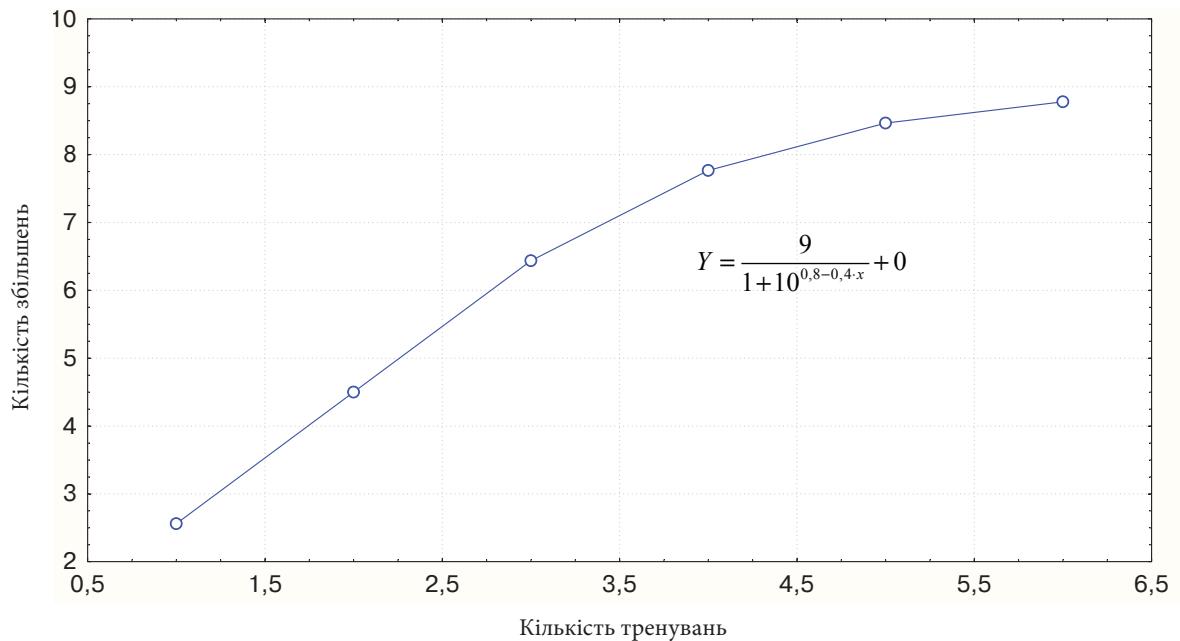


Рис. 8. Наростання кількості розмахувань з упору на руках з мінімальним збільшенням маху назад по днях навчання у юних гімнастів 12—13 років

- початкові і кінцеві положення: вправи основних робочих положень, спеціальної постави, хватів; універсально-базові рухи — приходи в стійку на руках, приземлення і т.і.;
- фонові рухи або рухи без яких неможливе виконання цільової вправи: універсально-базові рухи типу обертання «по сальто», «по піруету»; видові локально-базові рухи;
- навчання умінням управляти рухами: після освоєння фонових рухів потрібно переходити до навчання управляти рухами;
- підвідні вправи: виконання раніше вивчених, самостійних і структурно схожих вправ з новими; виконання цільової навички в полегшених умовах;
- цільова навичка: цілісно-базові і кваліфікаційні рухи.

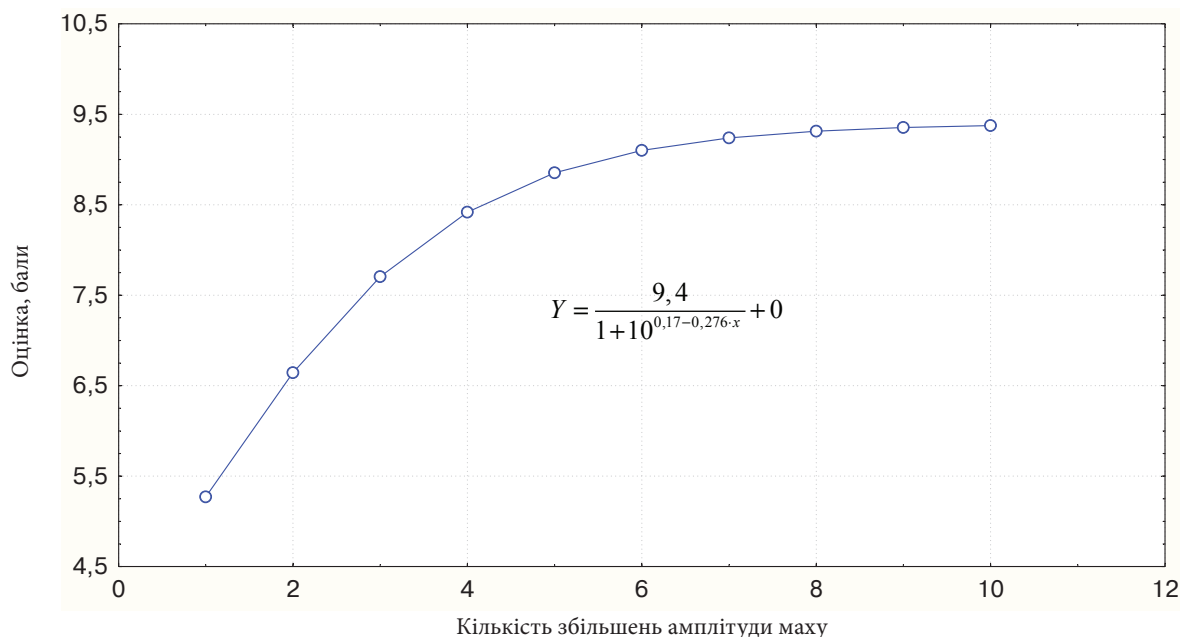


Рис. 9. Наростання оцінки за виконання сполучення «переворот вперед—високий викрут вперед—підйом махом назад у стійку» юними гімнастами 12—13 років в залежності від уміння виконувати розмахування з мінімальним збільшенням амплітуди маху

Приклад: Задача — навчити підйому махом назад у стійку на руках гімнастів 11—12 років.

Початкові і кінцеві положення — навчити приходу в стійку на руках (універсально-базовий рух по В. Є. Кириллову).

Фонові рухи або рухи без яких неможливо виконати цільову вправу — навчити кидковим махам в упорі на руках по великій амплітуді (локально-базовий рух по В. Є. Кириллову).

Управління рухами — навчити кидковим махам в упорі на руках з мінімальним збільшенням амплітуди маху назад (елемент навчання СТП по В.Є. Кириллову; елемент навчання по Ю. А. Кірьянову).

Підвідні вправи — навчити з упору на зігнутих руках махом назад підйому в стійку на руках (по Ю. В. Менхіну).

Цільова навичка — підйом махом назад у стійку з допомогою і самостійно, а також в різних умовах виконання.

У зв'язку з вищевикладеним представляється важливим визначення термінів навчання просторовим і часовим диференціюванням. Для цього юних гімнастів навчали: «почерговому підйому ніг вперед з мінімальним збільшенням кута в положенні лежачи на спині» (гімнасти 7—9 років), «розмахуванню з упору на руках з мінімальним збільшенням маху назад» (гімнасти 12—13 років). Навчання проходило на тлі високого рівня функціонального стану нервово-м'язової системи юних гімнастів.

Аналіз результатів дослідження показує, що оптимальною кількістю збільшення амплітуди руху є

7—8 надбавок (рис. 7, 8). Аналіз наростання оцінки за виконання зв'язки «переворот вперед—високий викрут вперед—підйом махом назад у стійку» юними гімнастами 12—13 років залежно від збільшення кількості надбавок в розмахуванні на кільцях показав, що досягнення оптимального рівня збільшення амплітуди маху (7—8 разів) істотно впливає на оцінку за виконання сполучення (рис. 9).

Таким чином, для навчання умінням управляти рухами в межах кількісних характеристик вправи, що вивчається, необхідно 4—5 занять. Навчання може здійснюватися на 5—9 заняттях, паралельно можуть освоюватися підвідні вправи до цільової рухової навички.

Розміщення засобів технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі здійснюється на основі аналізу доступності. Х. Новаковська (1984) визначила критерії складності вправ. Якщо ймовірність виконання в перших спробах достатньо велика, то це свідчить про недостатню складність ($p = 0,6—0,7$). Якщо $p = 0,1—0,2$, то це говорить про достатню складність і необхідність використання більш легких підвідних вправ [269]. Наведений вище матеріал свідчить, що причиною недоступності є низький рівень працездатності, розвитку сили і СРП.

Для визначення тривалості навчання руховим діям юних гімнастів проведений дослід. У ньому взяли участь гімнасти 7 років (12 чол.) і гімнасти 12 років (12 чол.). Юні гімнасти 7 років навчалися стійці силою зігнувшись на голові, гімнасти 12 років — підйому махом назад в стійку на брусах. Згідно вищевикладеного

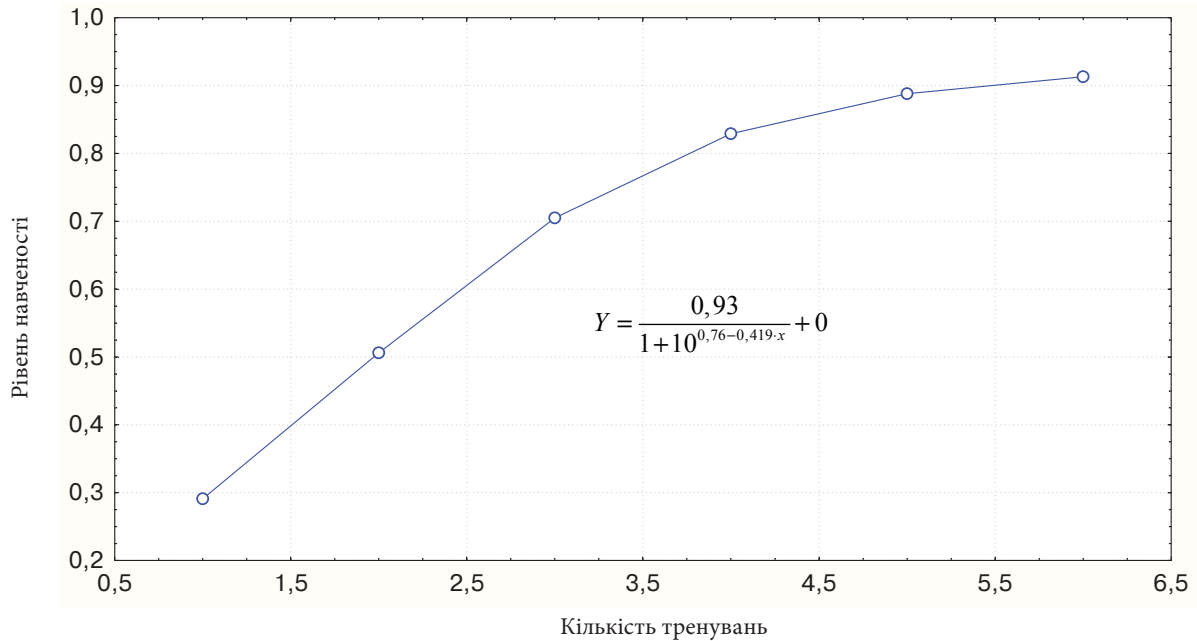


Рис. 10. Наростання рівня навченості стійці силою зігнувшись на голові і руках юних гімнастів 7–8 років в залежності від кількості тренувань

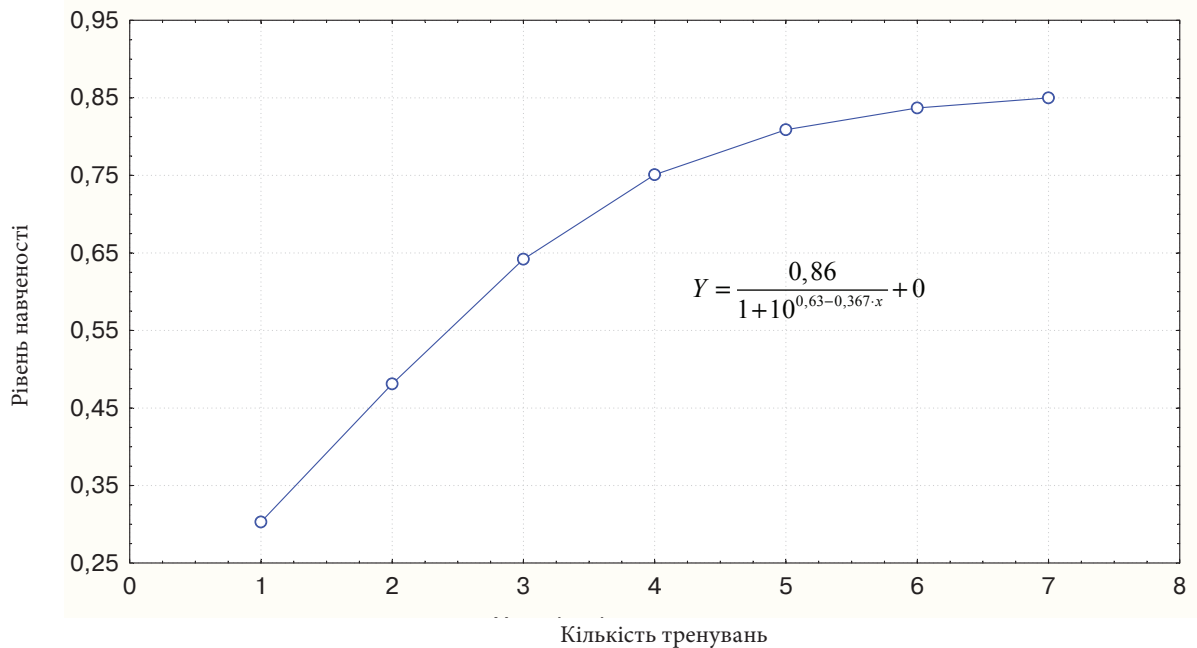


Рис. 11. Наростання рівня навченості підйому махом назад в стійку на брусах юних гімнастів 12–13 років в залежності від кількості тренувань

програма навчання будувалася з урахуванням створення найсприятливіших умов для освоєння рухів. Виконання вправ планувалося на фоні збільшення максимальної сили розгиначів передпліччя, збільшення швидкісної сили, підвищення м'язової чутливості і працездатності. У період навчання рухам застосовувалися навантаження, що забезпечують сприятливі умови для освоєння руху.

Зміна рівня навченості вищезазначених вправ залежно від кількості тренувальних занять описується логістичним рівнянням. Аналіз логістичних рівнянь дозволив визначити, що оптимальним рівнем навченості вправам є рівень $p = 0,75–0,8$, після чого необхідно виконувати вправу в сполученні. Для досягнення оптимального рівня навченості за сприятливих умов потрібно 4–5 занять (рис. 10, 11).

Співвідношення засобів технічної і фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів

У визначенні співвідношення засобів технічної і фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів керувалися наступними положеннями:

- об'єм засобів технічної і фізичної підготовки визначається рівнем працездатності (витривалості), критерієм якої є максимально можливе, для конкретного заняття, виконання об'єму роботи (в ел.);
- розподіл засобів в занятті здійснюється на основі динаміки процесів стомлення і відновлення, після виконання вправ на снаряді подальша робота планується і може бути виконана тільки з урахуванням функціонального стану організму юних гімнастів (рис. 3, 4);
- кожне тренувальне заняття відрізняється одне від одного загальним часом роботи;
- тривалість використання засобів в мезоциклі визначається на основі графіків логістичної функції, тривалість використання засобів в занятті визначається на основі аналізу термінового тренувального ефекту навантажень різної спрямованості;
- послідовність застосування засобів переважної спрямованості визначається на основі позитивної взаємодії ВТЕ навантажень різної спрямованості.

Аналіз моделей ТТЕ, ВТЕ, КТЕ навантажень різної спрямованості і моделей навчання і тренування дозволив зробити висновок, що співвідношення засобів різної спрямованості і їх єдність в занятті в період навчання визначається через об'єктивно протікаючі процеси термінового і довготривалого етапів адаптації.

Оптимальним співвідношенням часу відведеного на різні види підготовки в заняттях місячного мезоцикла у гімнастів 7—10 років є таке, коли в 1—3 заняттях 100% часу відводиться на фізичну підготовку, в 4—5 заняттях 50—55% часу — на фізичну підготовку; 45—50% часу — на технічну підготовку; в 6—7 заняттях 34—42% часу — на фізичну підготовку; 58—66% часу — на технічну підготовку; 26% часу — на технічну підготовку; в 9 занятті 54% часу — на фізичну підготовку; 46% часу — на технічну підготовку; в 10, 11, 12 заняттях 33—40% часу — на фізичну підготовку; 60—67% часу — на технічну підготовку; в 13, 15, 16, 17, 20 заняттях 50—54% часу — на фізичну підготовку; 46—50% часу — на технічну підготовку; в 14, 18, 19 заняттях 71—73% часу — на фізичну підготовку; 27—29% часу — на технічну підготовку. Оптимальним співвідношенням часу відведеного на різні

види підготовки в заняттях місячного мезоцикла у гімнастів 11—13 років є таке, коли в 1—3 заняттях 87% часу відводиться на фізичну підготовку; 13% часу — на технічну підготовку; в 4—8 заняттях 47—56% часу — на фізичну підготовку; 44—53% часу — на технічну підготовку; в 9—16 заняттях 4—12% часу — на фізичну підготовку; 88—91% часу — на технічну підготовку; в 17—24 заняттях 67—78% часу — на фізичну підготовку; 22—33% часу — на технічну підготовку.

Методичний підсумок вищевикладеного матеріалу можна виразити у ряді принципів настанов до програмування навчально-тренувального процесу, які містять загальні підстави до розміщення засобів переважної спрямованості в період навчання рухам і тренування юних гімнастів.

1. Настанова на використання положення про те, що процес навчання і тренування юних гімнастів будується на основі об'єктивно протікаючих термінового і довготривалого етапів пристосування організму. У зв'язку з цим одиницею планування навчально-тренувального процесу є місячний мезоцикл. У місячному мезоциклі планується виконання задач, пов'язаних із спеціальною працездатністю, розвитком силових можливостей і навчанням юних гімнастів.

2. Настанова на декомпозицію задач навчання і тренування. У рамках навчання розв'язуються задачі розвитку рухових здібностей, підвищення рівня спеціально-рухової і функціональної підготовленості юних гімнастів, для освоєння конкретних вправ. Практично це реалізується в послідовному розміщенні навчально-тренувальних завдань однієї спрямованості на певному часовому відрізку. Порядок рішення задач і підбору навчально-тренувальних завдань наступний: 1) розвиток рухових здібностей, підвищення рівня функціональної підготовленості юних гімнастів; 2) навчання початковим і кінцевим положенням вправ; 3) навчання діям без яких неможливо виконати вправу, що вивчається; 4) навчання умінням управляти рухами, навчання підвідним вправам; 5) навчання вправам в цілому; 6) підвищення рівня функціональної підготовленості юних гімнастів; 7) навчання вправам у сполученні.

3. Настанова на використання тренувальних навантажень, направлених на формування і реалізацію кумулятивного тренувального ефекту. В мезоциклі використовуються блоки тренувальних навантажень, направлених на формування і реалізацію КТЕ. Перший блок навантажень направлений на формування і реалізацію адаптивних реакцій нервово-м'язової системи. Результатом дії першого блоку є збільшення сили, відповідальних груп м'язів, і спеціальної працездатності. Другий блок навантажень направлений на формування і

реалізацію адаптивних реакцій серцево-судинної системи. Результатом дії другого блоку є підвищення спеціальної працездатності і створення передумов для ефективної взаємодії з діями першого блоку подальшого мезоциклу.

4. Настанова на використання варіативності тренувальних навантажень по величині в тренувальному занятті орієнтує на раціональний спосіб впорядкування об'єму тренувального навантаження. Використовування варіативності тренувальних навантажень в заняттях формує адекватну реакцію організму і сприяє відновленню функціонального стану організму в процесі тренування.

5. Настанова на використання тренувальних навантажень, що забезпечують високий рівень працездатності на певномучасовому відрізку, орієнтує на раціональний спосіб впорядкування об'єму тренувальних навантажень в мікроциклі. Використовується варіативність тренувальних навантажень в мікроциклі. Понеділок, вівторок, субота — середнє навантаження; середа, п'ятниця — велике навантаження; четвер — мале навантаження. Практично настанова реалізується в період після застосування першого блоку навантажень і забезпечує високий рівень працездатності, необхідний для ефективного навчання рухам.

Моделі процесу навчання і тренування юних гімнастів

Нижче розглянуті моделі процесу навчання і тренування юних гімнастів, а також ефективність побудови навчально-тренувального процесу на основі отриманої інформації.

Спроби використання методу моделювання процесу навчання рухам були зроблені Р. Бушем і Ф. Мостеллером (1962). В. М. Заціорський (1969), А. К. Орлов (1969) указують, що в основі БМ лежать наступні міркування: у випробовуваного є деяка безліч у відповідь альтернативних реакцій; частина цих реакцій є правильною, інша частина — невірною. Кожна альтернатива може відбутися з деякою вірогідністю; впорядкована сукупність подібної вірогідності розглядається як вектор. Під впливом навчання збільшується вірогідність правильних реакцій і знижується вірогідність невірних альтернатив. Мета процесу навчання — перетворення вектора вірогідності. Вказані перетворення описуються лінійними матричними операторами, залежними від попередніх подій. Такий підхід до опису процесу навчання може бути пояснений з теорії М. О. Бернштейна (1966). Так, М. О. Бернштейн відзначає, що вся діалектика навички якраз і полягає в тому, що там, де є розвиток, там кожне наступне виконан-

Таблиця 3

Моделі процесу тренування юних гімнастів на початковому етапі підготовки

Цільовий показник підготовки, Y	Кількість тренувань, x	Моделі процесу підготовки	Спрямованість тренувальних навантажень	Оптимальна кількість тренувань, номери тренувань, показники контролю
Сила м'язів, зміна сили, %	1—5	$Y = \frac{50}{1 + 10^{-1,727 + 0,776 \cdot x}} + 50\%$	Навантаження з періодом ідновлення більше 24 годин	2—3 тренування, № 1—3 тренування, зниження сили на 30—40%
Сила м'язів, зміна сили, %	6—13	$Y = \frac{140}{1 + 10^{2,251 + 0,376 \cdot x}} + 50\%$	Навантаження з періодом відновлення 24 години	3—4 тренування, № 4—6 тренування, збільшення сили на 65—70%
Зміна часу виконання силового завдання, %.	1—5	$Y = \frac{39}{1 + 10^{-2,321 + 0,774 \cdot x}} + 61\%$	Навантаження з періодом надвідновлення 24 години	4 тренування, № 7—10 тренування, скорочення часу виконання завдання на 35%
Кількість мінімального збільшення амплітуди руху	1—6	$Y = \frac{9}{1 + 10^{0,602 - 0,386 \cdot x}} + 0$	Навантаження, що забезпечує сприятливі умови для навчання рухам	4—5 тренувань, № 9—13 тренування, уміння виконати 7—8 надбавок
Рівень навченості рухам	1—6	$Y = \frac{0,93}{1 + 10^{0,78 - 0,419 \cdot x}} + 0$	Навантаження, що забезпечують сприятливі умови для навчання рухам	3—4 тренування, № 3, 4 — навчання початковим і кінцевим положенням, № 5—8 — навчання фоновим рухам; № 9—13 — навчання підвідним вправам; № 14—20 — навчання вправ в цілому; рівень навченості 80%

ня краще попереднього, тобто не повторює його, тому вправа є зокрема повторення без повторень. Розгадування цього уявного парадоксу в тому, що вправа, що правильно проводиться, повторює раз за разом не той або інший засіб рішення даної рухової задачі, а процес рішення цієї задачі, від разу до разу змінюючи і удосконалюючи засоби.

У науково-методичній літературі з проблем дидактики великої уваги надається інформаційному моделюванню навчання (Л.Т. Турбович, 1970; Р.Я. Касимов, 1973; В.П. Мізінцев, Г.А. Кутузова, 1976). В. П. Беспалько (1970) указує, що в разі інформаційного підходу до аналізу таких систем управління, як система (педагог—група або окремих учень), що навчається, ми маємо нагоду уточнити характеристики процесу навчання, виділити основне ядро в діяльності педагога і діяльності учня — інформаційні процеси і надати достатню увагу вивченню закономірностей перебігу цих процесів, а також знаходженню шляхів для оптимізації навчання на практиці. В. П. Мізінцев, Р. А. Кутузова (1976) відзначають, що на рівні інформаційного моделювання мож-

на представити хід рішення задачі як поетапний процес формування і перетворення смислової структури, що дає можливість з достатньою повнотою відобразити і піддати аналізу діяльність учня, пов'язану з виконанням завдання. В цьому випадку поетапний процес зміни смислової системи фіксується не одною, а сукупністю моделей.

У таблицях 3, 4 представлені моделі процесу навчання рухам і тренування юних гімнастів на початковому і базовому етапах підготовки. Аналіз моделей дозволив визначити оптимальну кількість тренувань і точки контролю для досягнення запланованої ефективності процесу підготовки юних гімнастів.

Ефективність побудови навчально-тренувального процесу на основі аналізу моделей підготовки юних гімнастів

Аналіз моделей процесу підготовки юних гімнастів дозволив визначити послідовність і терміни рішення задач навчання і тренування юних гімнастів на початковому і базовому етапах підготовки (таблиці 1, 3, 4). Для визначення

Таблиця 4

Моделі процесу тренування юних гімнастів на етапі базової підготовки

Цільовий показник підготовки, Y	Кількість тренувань, x	Моделі процесу підготовки	Спрямованість тренувальних навантажень	Оптимальна кількість тренувань, номери тренувань, показники контролю
Індексова оцінка ортостатичної проби, умовні одиниці	1—6	$Y = \frac{2,8}{1 + 10^{1,878 - 0,58 \cdot x}} + 6,5$	Навантаження з періодом відновлення більше 24 годин	4 тренування, № 1—4 тренування. Збільшення індексу на 30—35%
Сила м'язів, зміна сили, %	1—5	$Y = \frac{37}{1 + 10^{-0,88 + 0,46 \cdot x}} + 63\%$	Навантаження з періодом відновлення більше 24 годин	4 тренування, № 1—4 тренування. Зниження сили на 30—40%
Сила м'язів, зміна сили, %	1—13	$Y = \frac{77}{1 + 10^{2,26 - 0,332 \cdot x}} + 63\%$	Навантаження з періодом відновлення 24 година.	4 тренування, № 5—8 тренування. Збільшення сили на 25—30%
Зміна часу виконання силового завдання, %	1—6	$Y = \frac{21}{1 + 10^{-1,1896 + 0,1341 \cdot x}} + 79\%$	Навантаження з періодом відновлення 24 години	4 тренування, № 9—12 тренування. Скорочення часу виконання завдання на 20%
Кількість мінімального збільшення амплітуди руху	1—6	$Y = \frac{9}{1 + 10^{0,8 - 0,4 \cdot x}} + 0$	Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	4 тренування, № 9—12 тренування. Уміння виконати 7—8 надбавок
Рівень навченості рухам	1—7	$Y = \frac{0,86}{1 + 10^{0,63 - 0,367 \cdot x}} + 0$	Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	4—5 тренування, № 4, 5 — навчання початковим і кінцевим положенням, № 5—8 — навчання фоновим рухам, № 9—12 — навчання підвідним вправам, № 12—16 — навчання вправі в цілому. Рівень навченості 75%

ефективності побудови навчально-тренувального процесу проведена серія дослідів.

1 дослід. Задача — визначити ефективність різних варіантів побудови навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки юних гімнастів. У досліді взяли участь три групи юних гімнастів 7—8 років. Навчання проводилося за допомогою методу розпоряджень алгоритмічного типу. В I групі навчання проводилося після великих навантажень, на фоні низької працездатності; в II групі навчання проводилося на фоні високої працездатності; в III групі навчання проводилося на основі отриманої інформації в результаті аналізу моделей процесу навчання і тренування (табл. 3), розробленої принципової програми навчання і тренування в місячному циклі на початковому етапі підготовки юних гімнастів (див. табл. 5, 6; рис. 12). Юні гімнасти 7—8 років навчалися: стійці силою зігнувшись на голові, перевороту убік, перевороту вперед з опорою головою і руками. Юні гімнасти 9—10 років навчалися: махом назад стійці на руках на брусах.

У таблиці 7 представлені результати дослідження. Так, юні гімнасти III групи швид-

ше вивчили вправи, ніж юні гімнасти I і II груп. Відмінності в результатах навчання істотні ($p < 0,001$) і на 91—99% пояснюються побудовою навчання і тренування юних гімнастів на основі аналізу моделей підготовки. Очевидно, що основою ефективного навчання рухам юних гімнастів на початковому етапі підготовки є реалізація задач навчання і тренування з урахуванням закономірностей процесів адаптації організму. Ефективність навчання збільшується якщо ураховується характер адаптивних реакцій, тобто якщо постановка задач навчання і тренування і їх реалізація здійснюються на основі інформаційних процесів протікання адаптивних реакцій організму юних гімнастів.

2 дослід. Задача — визначити ефективність різних варіантів побудови навчально-тренувального процесу на етапі базової підготовки юних гімнастів. У досліді взяли участь дві групи юних гімнастів 12—13 років. У I групі навчання рухам здійснювалося за допомогою методу підвідних вправ і розчленування, цілісного методу. У II групі навчання проводилося на основі отриманої інформації в результаті аналізу моделей процесу

Таблиця 5

Сітьове планування навчання і тренування юних гімнастів у місячному циклі на етапі початкової підготовки.

Початкові дані

Шифр роботи	Вид роботи	Кількість тренувань	Номери тренувань	Показники контролю
0—1	Тренування, спрямовані на формування кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ)	2	1, 2	подія 1 — після другого тренування знижується сума балів за рухові тести
1—2	Тренування, спрямовані на реалізацію КТЕ	3	3—5	подія 2 — після п'ятого тренування збільшення суми балів за рухові тести
2—3	Тренувальні заняття, що забезпечують високий рівень працездатності	10	6—15	подія 3 — сума балів за рухові тести оцінюється вище за середні значення
0—4	Тренувальні заняття, спрямовані на формування КТЕ силових навантажень	2	1, 2	подія 4 — зниження сили групи м'язів на 30—40 %
4—5	Тренувальні заняття, спрямовані на реалізацію КТЕ силових навантажень	3	3—5	подія 5 — збільшення сили групи м'язів на 60 %
5—6	Тренувальні заняття, що забезпечують збереження досягнутого рівня максимальної сили і збільшення швидкісної сили	5	6—10	подія 6 — збереження досягнутого рівня максимальної сили і збільшення швидкісної сили на 35 %
0—7	Тренувальні заняття, спрямовані на підвищення рівня спеціально-рухової підготовленості	7	1—7	подія 7 — підвищення рівня спеціально-рухової підготовленості юних гімнастів
4—8	Навчання початковим і кінцевим положенням руху, що вивчається	2	3, 4	подія 8 — оволодіння початковими і кінцевими положеннями
8—9	Навчання діям без яких неможливо виконати рух, що вивчається	4	5—8	подія 9 — вірогідність виконання вправ 80 %
9—10	Навчання умінням управляти рухами	5	9—13	подія 10 — підвищення рівня диференціювання
9—11	Навчання підвідним вправам	5	9—13	подія 11 — вірогідність виконання 80 %
11—12	Навчання вправі в цілому	7	14—20	подія 12 — вірогідність виконання 80 %

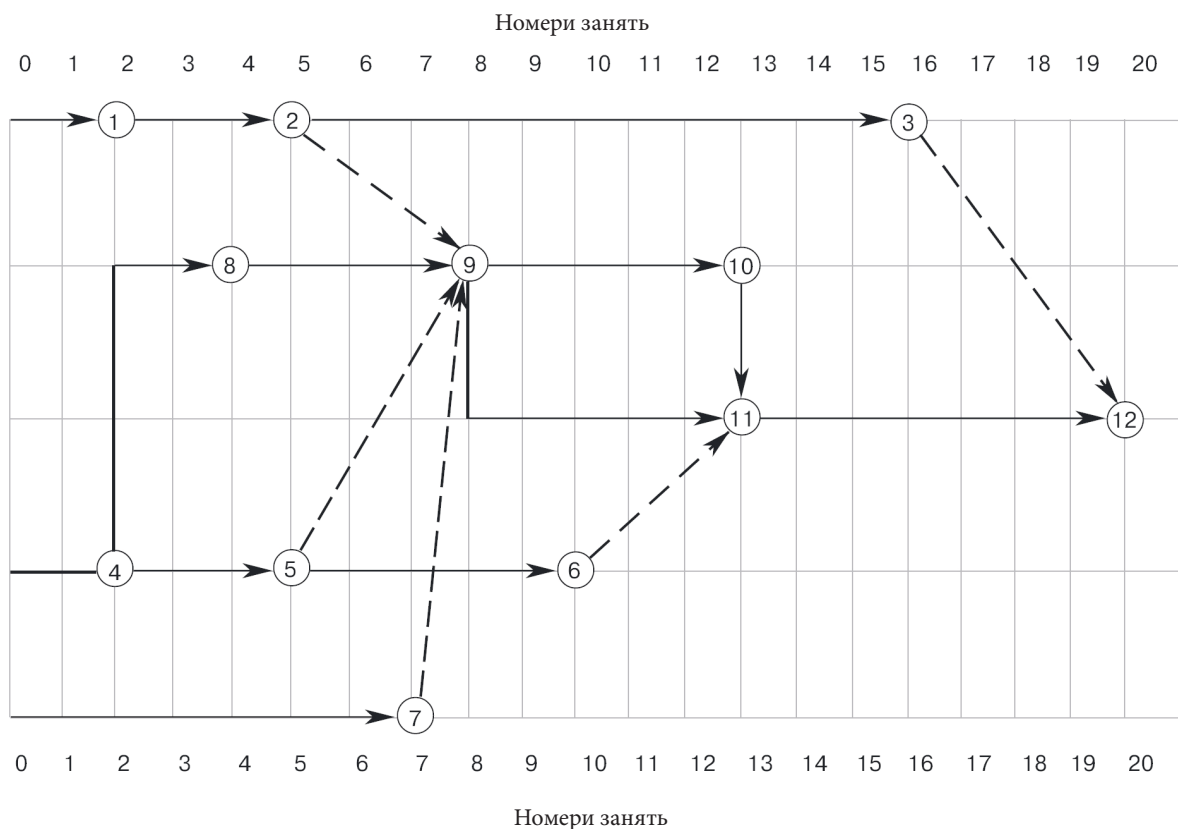


Рис. 12 6.8. Принциповий сітвовий масштабний графік навчання і тренування юних гімнастів 7—10 років у місячному циклі підготовки

Таблиця 6

Принципова схема програми тренувальних занять у місячному циклі на початковому етапі підготовки юних гімнастів

№№ занять	Задачі тренування	Зміст тренування (шифр роботи)	Спрямованість навантажень	Величина навантаження
1, 2	1. Підвищити рівень спеціально-рухової підготовленості. 2. Створити умови для формування КТЕ навантажень, направлених на збільшення сили і підвищення спеціальної працездатності. 3. Створити уявлення про техніку руху, що вивчається	1. СРП: робота 0—7	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	середнє
		2. СФП: робота 0—4. — комбінований метод розвитку сили	навантаження з періодом відновлення більше 24 годин	велике
		3. Бруси: робота 0—1.	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	мале
		4. Перекладина: — робота 0—1		велике
3, 4	1. Підвищити рівень спеціально-рухової підготовленості. 2. Створити умови для реалізації КТЕ навантажень, направлених на збільшення сили і підвищення працездатності. 3. Створити уявлення про техніку рухів, що вивчаються. 4. Навчити початковим і кінцевим положенням	1. СФП: робота 4—5 — комбінований метод розвитку сили	навантаження з періодом відновлення 24 години	середнє
		2. СРП: робота 0—7.	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	середнє
		3. Бруси: робота 4—8	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	велике

№№ занять	Задачі тренування	Зміст тренування (шифр роботи)	Спрямованість навантажень	Величина навантаження
		4. Перекладина: — робота 4—8	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	мале
		4. Перекладина: — робота 4—8	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	мале
5	1. Підвищити рівень СРП юних гімнастів. 2. Забезпечити умови для реалізації КТЕ силових навантажень. 3. Навчити діям без яких неможливо виконати рух, що вивчається	1. СФП: робота 4—5	навантаження з періодом відновлення 24 години	середнє
		2. СРП: робота 0—7	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	середнє
		3. Бруси: — робота 8—9; — робота 3—5	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	велике
		4. Перекладина: — робота 8—9	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	мале
6, 7	1. Підвищити рівень СРП юних гімнастів. 2. Забезпечити умови для збереження досягнутого рівня сили і збільшення швидкісної сили. 3. Навчити діям без яких неможливо виконати рух, що вивчається	1. СФП: робота 5—6	навантаження з періодом відновлення 24 години	мале
		2. СРП: робота 0—7	див. заняття № 5	середнє
		3. Бруси: — робота 2—3; — робота 8—9	див. заняття № 5	велике
		4. Перекладина: — робота 8—9	див. заняття № 5	середнє
1	2	3	4	5
8	1. Навчити діям без яких неможливо виконати рух, що вивчається. 2. Забезпечити умови необхідні для збереження досягнутого рівня сили і збільшення швидкісної сили	1. СФП: робота 5—6	див. заняття № 6	мале
		2. Перекладина: — робота 8—9; — робота 2—3	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання	середнє
		3. Бруси: — робота 8—9; — робота 2—3	навантаження, що забезпечують оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	велике
		4. Кільця: робота 2—3		середнє
		5. Акробатика: — робота 2—3		велике
9	1. Навчити умінням управляти рухами. 2. Навчити підвідним вправам	1. СФП: робота 5—6	див. заняття № 6	мале
		2. Перекладина: — робота 9—10; — робота 9—11	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	середнє
		3. Бруси: — робота 9—10; — робота 9—11; — робота 2—3	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	велике
		4. Кільця: робота 2—3		мале
		5. Акробатика: — робота 2—3		велике



СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ З ВЕЛИКИМ М'ЯЧЕМ: РОЗВИТОК СИЛИ М'ЯЗІВ ВЕРХНЬОГО ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ ТА СПИНИ (ПОВІДОМЛЕННЯ 2)

Сергієнко Л.П.

Николаївський міжрегіональний інститут розвитку людини
ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Анотація. Запропоновано вправи із швейцарським м'ячем, які рекомендовано використовувати для сумісного розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу та грудей із здібністю до рівноваги людини. Наведена методика виконання запропонованих фізичних вправ.

Ключові слова: силові здібності, м'язи плечового поясу, м'язи спини, м'яч.

Постановка проблеми. Розвиток силових здібностей дітей і молоді, а саме силові динамічної витривалості, можливо, як це відмічалось в першому повідомленні, за допомогою системи strength ball training. Ця система передбачає виконання силових вправ із великим (швейцарським) м'ячем. Зазначена система сприяє сумісному розвитку силових і психомоторних (а саме рівноваги людини) здібностей. До того ж розвиток здібностей відбувається з нетрадиційними засобами, що підвищує мотивацію особи до тренування.

У фітнесі, спортивних рухах та при виконанні робочих дій значну участь беруть м'язи верхнього плечового поясу (рис. 1) та спини (рис. 2). Наприклад, дана проблема стоїть у дитячо-юнацькому спорті [1], при підготовці юнаків [3], студентської молоді [2, 6].

Тому впровадження новітніх технологій у фізичне виховання і спорт є актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використання швейцарських м'ячів частіше всього рекомендується у фітнесі [4, 5]. Їх можна використовувати в рекреації і реабілітації людини. Можливим є використання швейцарських м'ячів в системі розвитку координаційних здібностей (здібності до координованості), психомоторних здібностей (здібності до рівноваги), здібності до гнучкості в су-

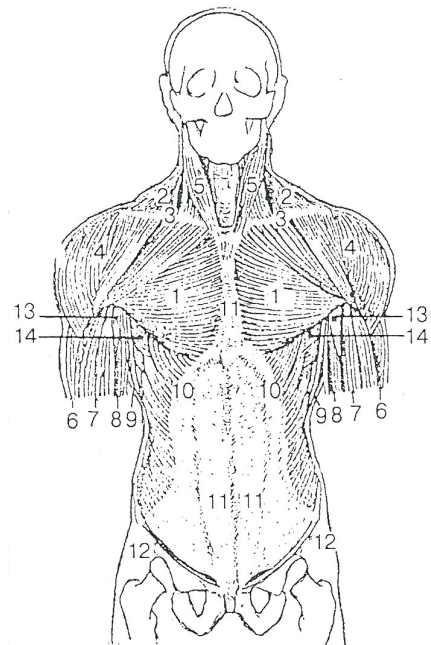


Рис. 1. М'язи верхнього плечового поясу:
1 — великий грудний м'яз; 2 — трапецевидний м'яз; 3 — ключиця; 4 — дельтовидний м'яз; 5 — грудинно-ключично-сосковий м'яз; 6 — плечовий м'яз; 7 — двоголовий м'яз плеча; 8 — трьохголовий м'яз плеча (довга голівка); 9 — широкий м'яз спини; 10 — зовнішній косий м'яз живота; 11 — прямий м'яз живота; 13 — піхвова зв'язка; 13 — клювоплечовий м'яз; 14 — зовнішній косий м'яз живота.

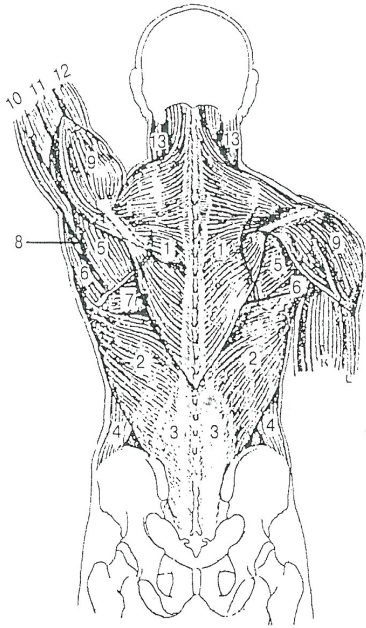


Рис. 2. М'язи верхнього плечового поясу і спини: 1 — трапецевидний м'яз; 2 — широкий м'яз спини; 3 — грудинно-поперекова фасція; 4 — зовнішній косий м'яз живота; 5 — підостний м'яз; 6 — великий коловий м'яз; 7 — великий ромбовий м'яз; 8 — малий коловий м'яз; 9 — дельтовидний м'яз; 10 — трицепс; 11 — плечовий м'яз; 12 — двохголовий м'яз плеча; 13 — грудинно-ключично-сосковий м'яз

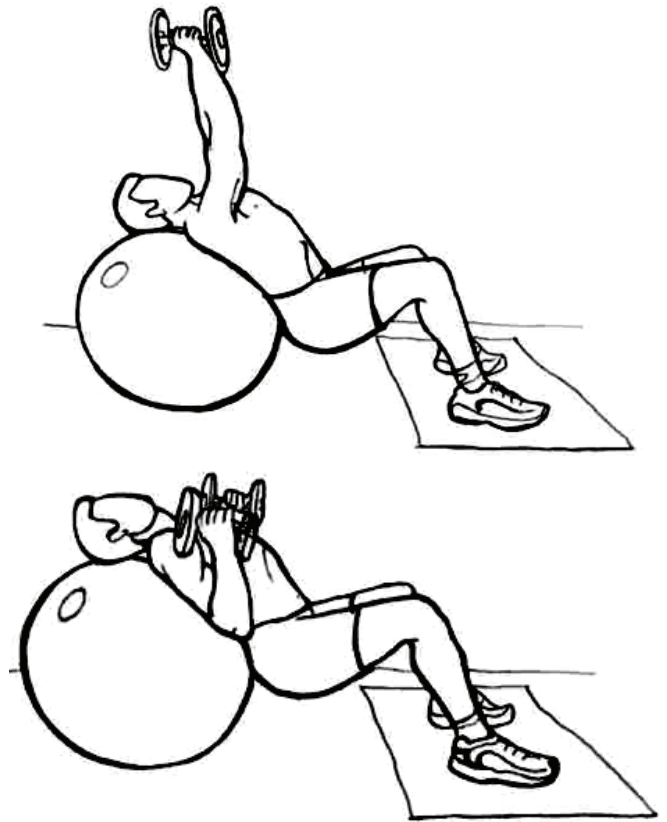


Рис. 3. Піднімання гантелей при нахилі тулуба

глобах, силових здібностей [7]. Проте використання швейцарських м'ячів в системі силової підготовки (системи, що за кордоном має назву strength ball training) в Україні мало відоме. Тому перед даною роботою були поставлені наступні **завдання**:

1. Запропонувати вправи із швейцарським м'ячем, для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу та грудей.

2. Дати методичні поради щодо виконання наведених вправ.

Методи дослідження. В даній роботі використані методи аналізу і узагальнення літературних джерел (в основному закордонних) та узагальнення досвіду роботи спеціалістів в галузі фізичного виховання.

Результати дослідження. Фізичні вправи, які можна використовувати в системі strength ball training такі:

Вправа 1. Піднімання гантелей при нахилі тулуба (рис. 3). Під час виконання вправи увага сконцентрована на роботі верхніх грудних м'язів. Одночасно потрібно утримувати рівновагу на м'ячі.

Вихідне положення. Утримуючи гантелі, які потрібно підіймати, потрібно сісти на м'яч, повільно пересовуючись назад, до тих пір, поки голова, плечі і спина будуть мати опору на м'яч. Ноги розвести ширше плечей.

Виконання вправи. Напружуючи м'язи, підняти руки вгору до положення вертикального з очима.

Заключне положення. Із верхнього положення гантелей опустити їх так, щоб вони торкнулись плеча. Опіраючись на м'яч, потрібно слідкувати, щоб він не вислизнув в сторону.

Варіантами виконання даної вправи можуть бути:

- зменшення ширини постановки ніг. Це викличе більшого прояву координованості рухів;
- виконання жиму гантелі однією рукою. Це збільшить координаційну складність виконання вправи;
- збільшення ваги гантелей.

Вправа 2. Розведення двох рук з м'ячами (рис. 4). Вправа сприяє розвитку не тільки м'язів грудей, а і м'язів тулуба і ніг.

Вихідне положення. Для виконання вправи потрібно два м'яча, у вихідному положенні вони розташовані разом. Учасник силового тренування кладе передпліччя на два м'ячі. Тіло знаходиться під кутом 45° до підлоги.

Виконання вправи. Починають вправу, перекочуючи м'ячів у дві сторони. Рух відбувається до тих пір поки виконуючий вправу може утримувати положення на руках.

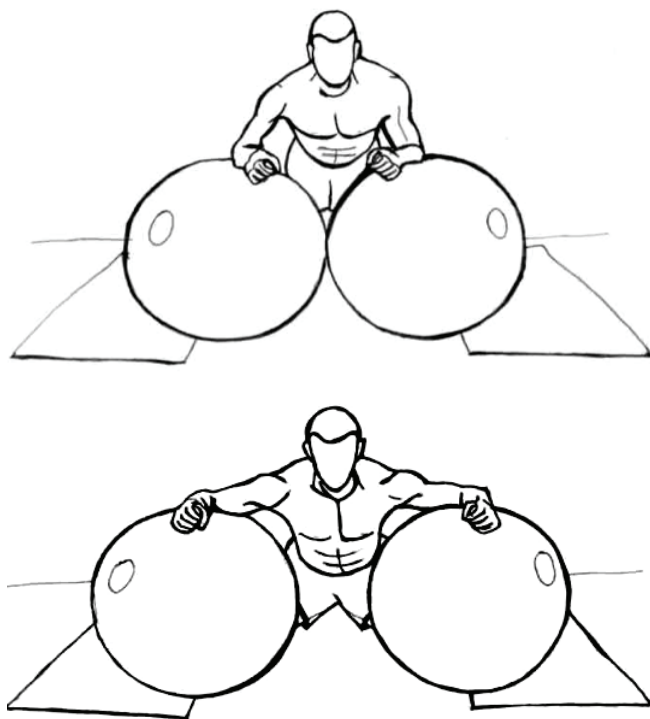


Рис. 4. Розведення двох рук з м'ячами

Заключне положення. Як тільки виконуючий вправу досяг крайнього положення потрібно звести руки, повертаючи їх у вихідне положення.

Вправа 3. Перекачування двох м'ячів в положенні стоячи (рис. 5). Дана вправа вимагає напруження не тільки м'язів плечового поясу, а також інших основних м'язів тіла.

Вихідне положення. Виконуючий вправу стає перед двома м'ячами, які знаходяться разом. Згинаючи коліна робить упор на м'ячі, переносячи вагу тіла на руки.

Виконання вправи. Не відриваючи рук від м'ячів, перекачують м'ячі, як можна далі від свого тіла. Котять м'ячі до тих пір поки зберігається рівновага.

Заключне положення. Після досягнення самої дальньої точки зберігають дане положення 2 секунди. Потім повертають м'яч у вихідне положення.

Вправа 4. Ходьба на руках, лежачи на м'ячі (рис. 6). Дана вправа сприяє розвитку м'язів верхньої частини тіла.

Вихідне положення. Виконуючий вправу займає положення лежачи животом на м'ячі. Руки на підлозі.

Виконання вправи. З вихідного положення виконується переміщення на руках до тих пір поки ноги не залишаться на м'ячі. В цьому положенні зробити згинання–розгинання рук.

Заключне положення. Після виконання згинань–розгинань рук повертаються у вихідне положення. При повільному виконанні вправи збільшується навантаження на м'язи. Подібну вправу можна ви-

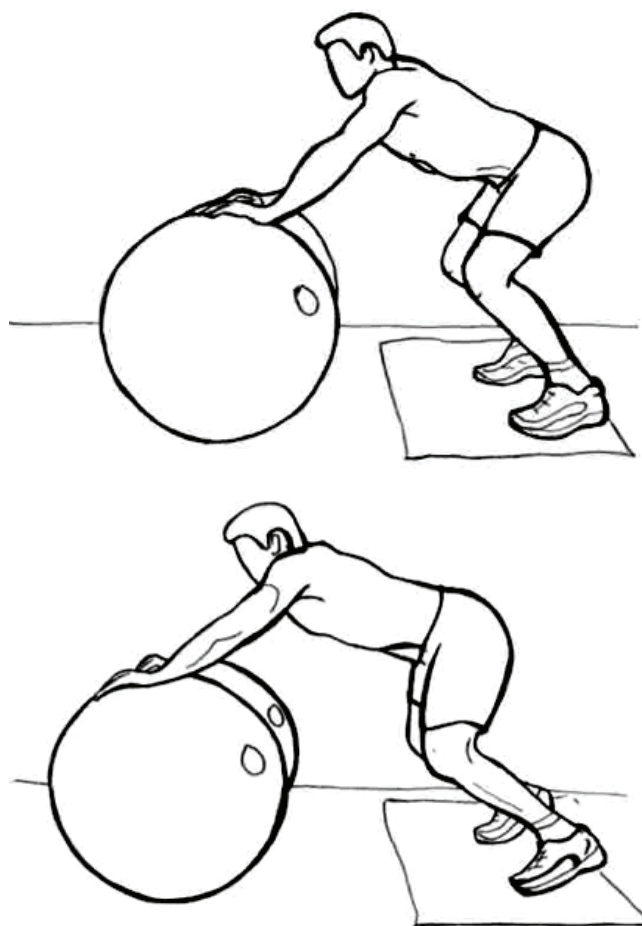


Рис. 5. Перекачування двох м'ячів в положенні стоячи

конувати в ускладненому варіанті, опираючись на м'яч тільки однією ногою.

Вправа 5. Ходьба на руках по колу (рис. 7). При виконанні вправи диференціюється фізичне навантаження окремо на кожне плече.

Вихідне положення. Виконуючий вправу займає вихідне положення ноги на м'ячі.

Виконання вправи. На руках потрібно зробити переміщення на руках за годинниковою стрілкою. Навкруг м'яча роблять повне обертання. При цьому потрібно зберігати правильне положення тіла.

Заключне положення. Після повного обертання роблять переміщення у зворотному напрямі (проти годинникової стрілки).

Вправа 6. Утримання м'яча двома руками в положенні стоячи (рис. 8). Відбувається розвиток переважно статичної сили різних м'язів рук.

Вихідне положення. Виконуючий вправу приймає широку стійку, охоплює м'яч двома руками, прижимаючи його до грудей.

Виконання вправи. Ваш партнер намагається вибити із ваших рук м'яч, ударяючи його з різних сторін.

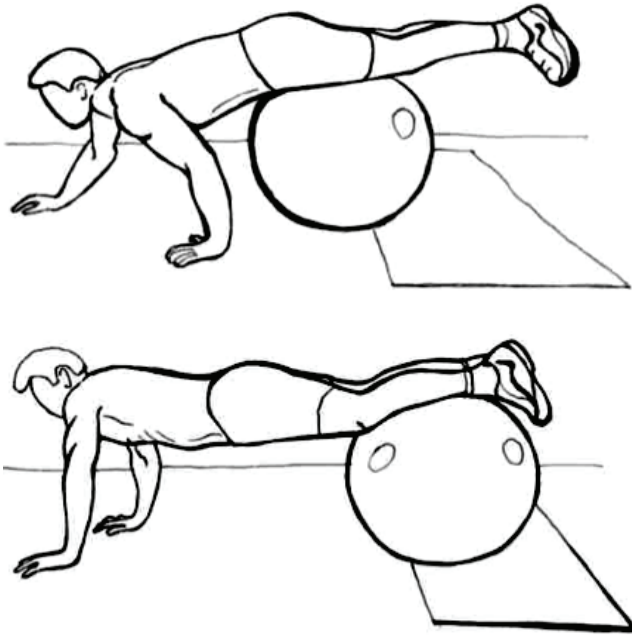


Рис. 6. Ходьба на руках, лежачи на м'ячі

Заключне положення. Вправа вважається закінченою після 20–30 ударів партнера по м'ячу.

Вправа 7. Вибивання м'яча із рук в положенні лежачи (рис. 9). Відбувається сумісний розвиток статичної сили верхнього плечового поясу, м'язів грудей та здібності до утримання статичної рівноваги.

Вихідне положення. Виконуючий вправу лягає спиною на м'яч (опір в основному лопатками і головою), ноги розставлені, тулуб і стегна на одній лінії. В руках знаходиться другий м'яч.

Виконання вправи. Можливі два варіанти виконання вправи.

1. М'яч прижимається руками до грудей, а партнер намагається його вибити, наносячи удари з різних сторін.
2. М'яч піднімається вгору на витягнуті руки. В цьому положенні партнеру легше вибити м'яч із рук.

В порівнянні з попередньою вправою дана більш складна, в зв'язку з тим, що потрібно утримати плечі на м'ячі.

Заключне положення. Вправа вважається закінченою, коли за 20–30 ударів партнер не вибив м'яч із рук.

Вправа 8. Ловіння медичного м'яча з положення лежачи спиною на м'ячі (рис. 10). Вправа дає змогу розвивати силу м'язів верхнього плечового поясу і рук в уступаючому і долаючому режимі, а також здібності до координованості рухів.

Вихідне положення. Виконується опора на м'яч верхньою частиною тулуба (на рівні лопаток). Ноги

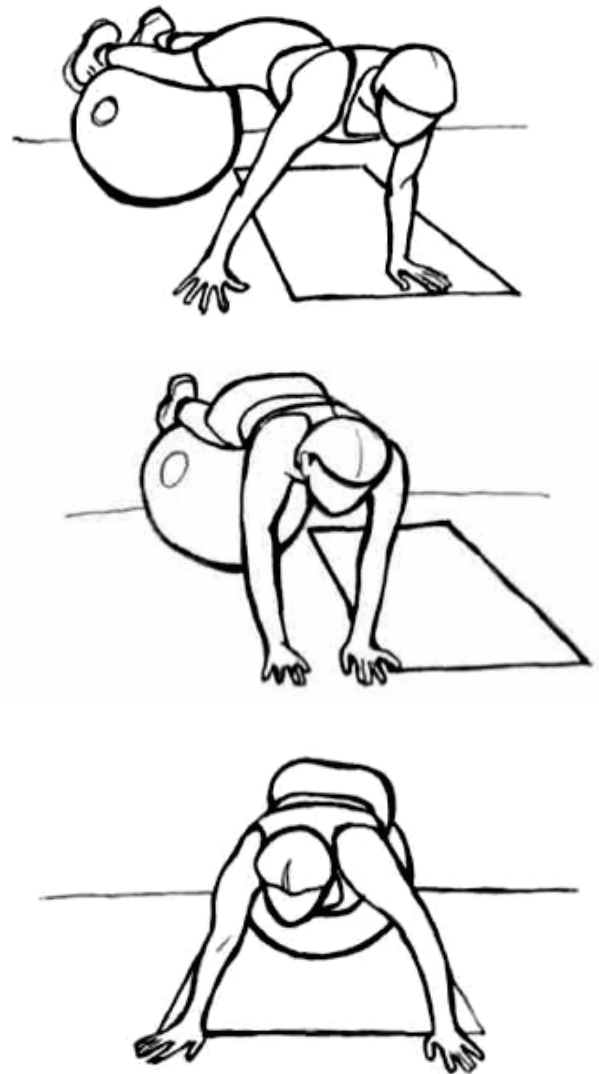


Рис. 7. Ходьба на руках по колу

знаходяться в широкій стійці. Тулуб і стегна знаходяться на одній лінії.

Виконання вправи. Партнер, який знаходиться попереду виконуючого вправу кидає медичний м'яч з різною силою прямо, в праву і ліву сторони. Завданням є впіймати м'яч і не втратити рівноваги на м'ячі.

Заключне положення. Після ловіння м'яча виконуючий вправу повертається у вихідне положення і повертає медичний м'яч партнеру.

Варіантом виконання даної вправи є збільшення відстані між партнерами або збільшення ваги медичного м'яча. В попередньому варіанті можна кидати баскетбольний м'яч.

Вправа 9. Котіння м'яча по похилій поверхні (рис. 11). Вправа сприяє розвитку м'язів рук, верхнього плечового поясу, спини і живота.



Рис. 8. Утримання м'яча двома руками в положенні стоячи

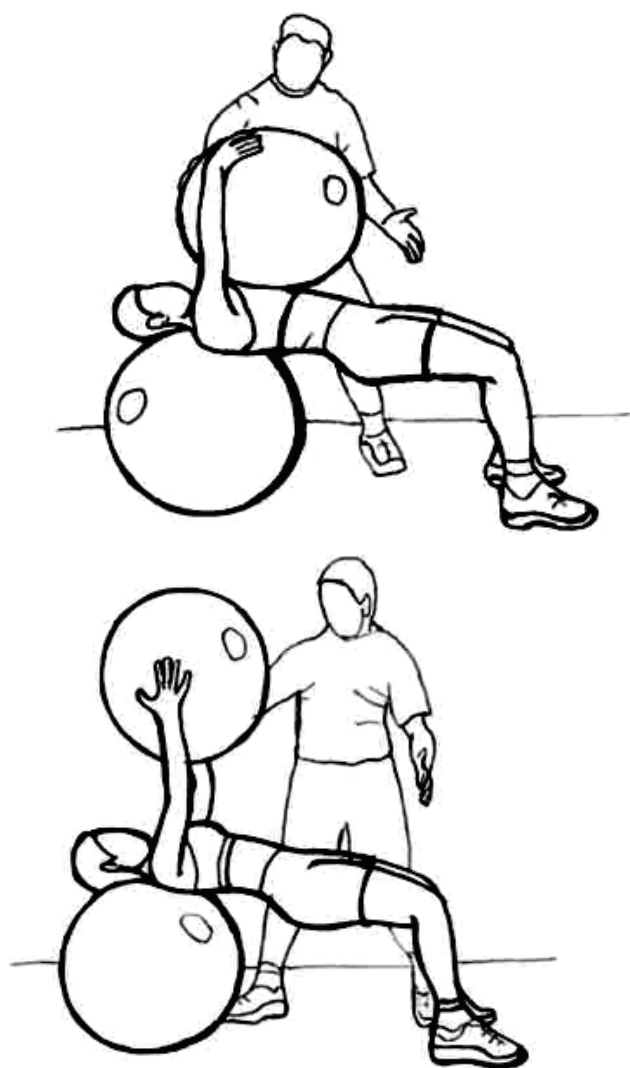


Рис. 9. Вибивання м'яча із рук в положенні лежачи

Вихідне положення. Для виконання вправи необхідна лавка, яка встановлюється під кутом 30° до підлоги. Виконуючий вправу стає повністю на ступні, м'яч внизу лавки перед собою. Долоні на м'ячі.

Виконання вправи. Переміщуючись вперед, м'яч котять на верхню частину лавки. П'ятки відривають від підлоги, передпліччя кладуть на м'яч.

Заключне положення. Переміщуючись назад займають вихідне положення.

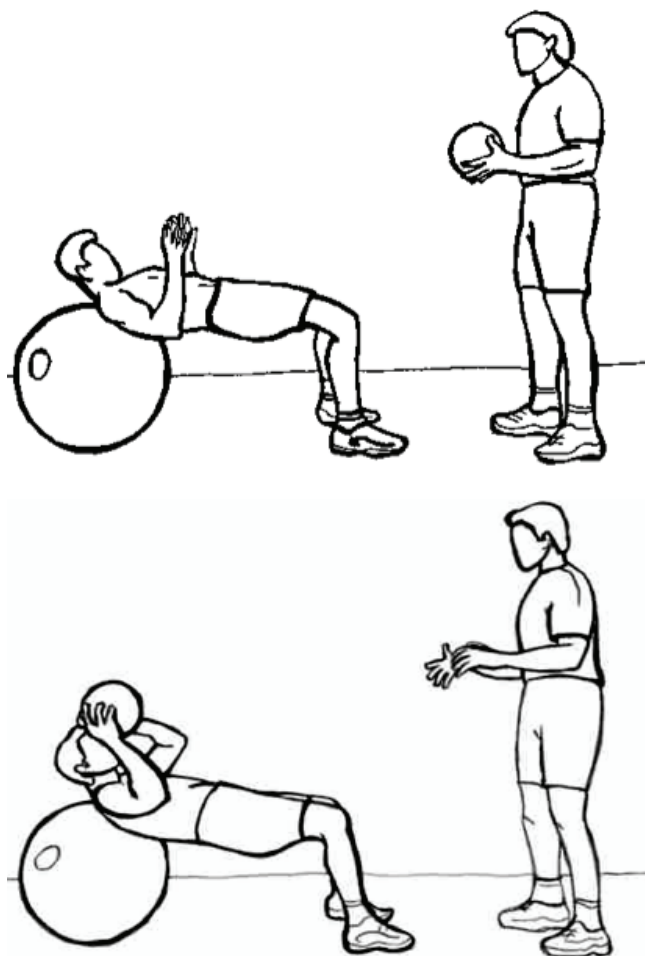


Рис. 10. Ловіння медичного м'яча з положення лежачи на м'ячі

Вправа 10. Зведення і розведення рук в упорі, при їх згинанні і розгинанні (рис. 12). Вправа комплексно впливає на розвиток сили різних м'язових груп.

Вихідне положення. У вихідному положенні, виконуючий вправу, утримує ноги на м'ячі, руки широко розведені.

Виконання вправи. При згинанні рук до кута 90° плече-передпліччя потрібно зробити поштовх руками і звести їх.

Заключне положення. Повторним поштовхом рук розвести їх і розігнути, прийнявши вихідне положення.

Варіантом виконання вправи може бути постановка рук на нестійку опору, що ускладнює балансування під час виконання вправи. Тобто пропонується подвійне балансування (ногами і руками).

Висновки: 1. Запропоновано 10 вправ із швейцарським м'ячем, які можна використовувати для

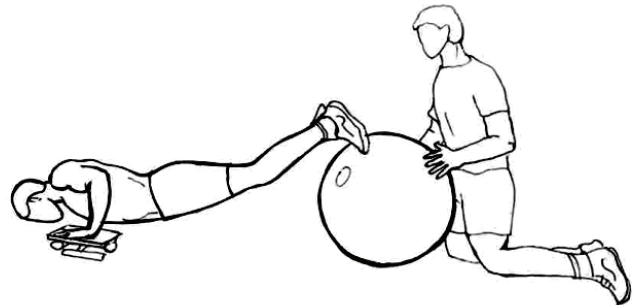
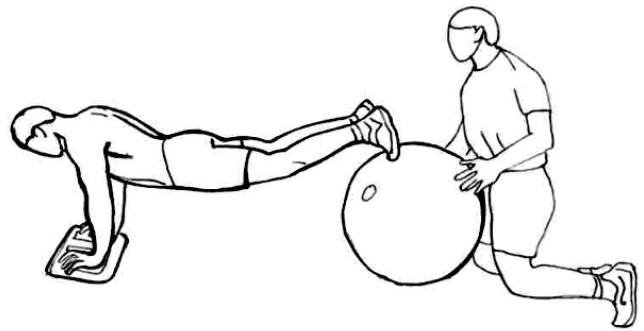


Рис. 12. Зведення і розведення рук при їх згинанні і розгинанні

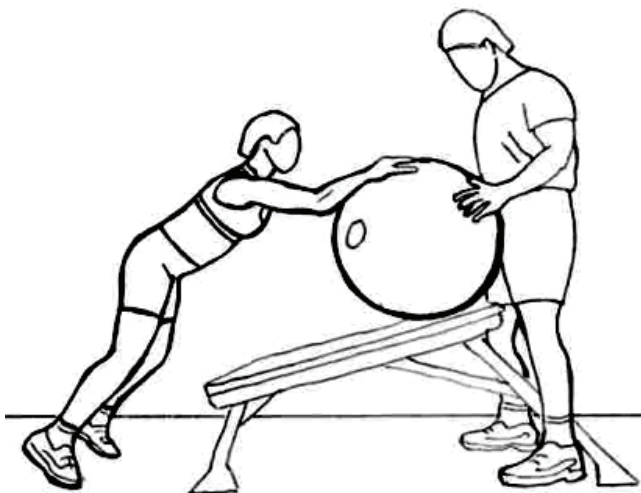
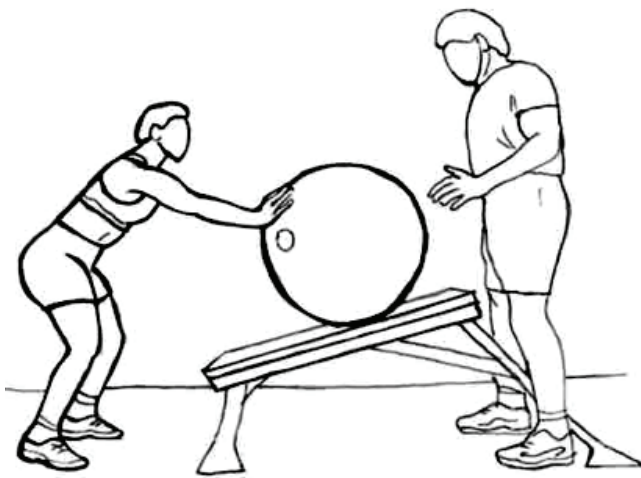


Рис. 11. Котіння м'яча по похилій поверхні

розвитку сили м'язів переважно верхнього плечового поясу та грудей сумісно з розвитком рівноваги людини.

2. Наведена методика виконання запропонованих фізичних вправ.

Список літератури

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: Научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленков. — М.: Советский спорт, 2008. — 152 с.
2. Корюкаєв М.М. Розвиток м'язів рук і плечового поясу / М.М. Корюкаєв, Ю.О. Мартинов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2010. — Вип. 81. — С. 591—595.
3. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей: Учебное пособие / В.Н. Курьсь. — М.: Советский спорт, 2004. — 264 с.
4. Сайкина Е.Г. Фитбол — аэробика и классификация ее упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 7. — С. 43—46.
5. Тихомирова И.В. Фитнес для ленивых: фитбол дома / И.В. Тихомирова. — Санкт-Петербург: Невский проспект, 2004. — 155 с.
6. Функциональное содержание физического воспитания с использованием упражнений силовой направленности / А.Г. Рыбковский, А.А. Буяр, О.А. Чамата, Л.И. Семьянский // Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — 2010. — № 1. — С. 155—162.
7. Goldenberg L. Strength Ball Training / L. Goldenberg, P. Twist. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 2007. — 304 p.

Надійшла до редакції 25.04.2011 р.

Сергієнко Л.П. Силовая тренировка с большим мячом: развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и спины (сообщение 2)

В статье предложен комплекс упражнений со швейцарским мячом, который рекомендуется использовать для совместного развития силы мышц верхнего плечевого пояса и груди с равновесием человека. Описана методика выполнения предложенных физических упражнений.

Ключевые слова: силовые способности, мышцы плечевого пояса, мышцы спины, мяч.

Serhiyenko L.P. Strength ball training: the development of the power of muscles of shoulders and back (information 2)

The article proposes the complex of exercises with the Swiss ball. Which is recommended to use for the development of strength of muscles of shoulders and human balance. The exercises and methods are described in the article.

Key words: strength abilities, back and shoulder muscles, ball.



X98 **Худолій О.М.**

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 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.**

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)

ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ГАЛУЗИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ»

Марченко С. І.,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Матеріали статті розкривають сутність курсу «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Містять навчально-тематичний план курсу, розробку змісту лекційних, практичних та самостійних занять, список рекомендованої літератури.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, вступ.

Тема 2. Галузева термінологія

1. Зародження та розвиток термінології спорту.
2. Термінологічні запозичення з іноземних мов у сфері фізичної культури та спорту.
3. Сучасні проблеми української спортивної термінології.
4. Поняття про термінологію, термін.
5. Значення термінології.
6. Вимоги до термінології.
7. Правила утворення термінів.
8. Основні термінологічні поняття галузі.
9. Правила і форми запису вправ.

Контрольні питання

1. Які основні чинники впливають на формування та розвиток галузевої термінології?
2. Які особливості формування та розвитку української спортивної термінології?
3. Які існують правила утворення термінів?
4. Завдання для самостійної роботи
5. Знайдіть і випишіть у словник пояснення термінів «фізичні вправи», «спеціальні вправи», «загальнорозвиваючі вправи», «фізичне виховання», «фізична підготовка», «фізична підготовленість», «фізичний розвиток» з різних словників, довідників, енциклопедій.
6. Підберіть та запропонуйте назви сучасних нових видів спорту та рухової активності, які потребують адаптації в українській мові.
7. Складіть перелік спортивних термінів (можна у обраному виді спорту), які є складними для Вас при перекладі з російської мови на українську.
8. Складіть російсько-український словник з цих слів.

Література

Основна

1. Боровська О.В. Короткий тлумачний словник термінології галузі фізичної культури та спорту.—Л., 2003.—54 с.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С. 10-21.
3. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник.—Харків: «ОВС», 2007.—271 с.
4. Худолій О.М., Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник.—Харків: «ОВС», 2007.—406 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.—Частина 1.—Тернопіль: Навчальна книга—Богдан, 2001.—272 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.—Частина 2.—Тернопіль: Навчальна книга—Богдан, 2002.—248 с.

Додаткова

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М.Вацеба, Ю.В.Петришин, Є.Н.Пристапа, І.Р.Боднар.—Л., Українські технології, 2005.—296 с.
2. Боровська О.В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури і спорту: Автореф. дис... к. філол. наук.: 10.02.01 / Інститут української мови НАН України. —К., 2004.—17с.
3. Вацеба О.М. Українські спортові часописи Галичини та проблеми сучасної спортивної термінології // Старт.—1993.—№ 7—8.—С. 8—9.
4. Короткий російсько-український словник з фізичної культури і спорту / Уклад. Д.М.Диновський та інші.—К.: Просвіта, 1993.—20 с.

5. Короткий спортивний словник-довідник / Укл. М.Д. Зубалій, В.В. Сіркізюк.—Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. — 216 с.
6. Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту.—К.: ІСДО, 1995.—200 с.
7. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації / О.Д.Дубогай, А.М.Ткачук, С.Д.Костікова, А.О.Єфімов.—Луцьк: Надстир'я, 1998.—100 с.
8. Основные понятия (категории) теории физической культуры и спорта / Сост. В.Н.Платонов.—К., 1989.—24 с.
9. Паночко М.Н. Украинская спортивная лексика: Автореф. дис... канд. филол. наук: 10.02.02 / Киевский государственный пединститут им. А.М.Горького.—К., 1978.—23 с.
10. Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / За ред. В.Г.Осінчука, І.К.Попеску, Е.М.Рябенка та ін.—Львів: Світ, 1993,—312 с.
11. Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / Укладачі Л.І.Чичиленко, Г.І.Довгаль, Ф.А.Непийвода та ін.—К., 1997.—160 с.
12. Російсько-український словник спортивних термінів / Укладач О.П.Криштальський, редакція М.М.Паночка.—Львів: УСА, 1991.—85 с.
13. Русско-украинский спортивный словарь / Фирсель Н.И., Калюжная В.Н.—К.: Здоровье, 1973.—170 с.
14. Янків І.Т. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аналіз): Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський держ. універ. ім. Л.Українки.—Луцьк, 2000.—19 с.
4. Назвіть основні проблеми розвитку олімпійського руху сучасності.
5. Завдання для самостійної роботи
6. Складіть хронологію утворення міжнародних спортивних федерацій.
7. Складіть перелік видів спорту та видів програми, які вперше було включено до програми останніх літніх та зимових Олімпійських ігор.
8. Опишіть історію утворення міжнародної спортивної федерації з обраного вами виду спорту.

Література

Основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С. 21-30.
2. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник для фізкультурних вузів.—Львів, 1996.—С. 115-125.
3. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навч. посібник.—Харків: «ОВС», 2003.—160 с.
4. Додаткова
5. Волошин А.П., Ксендзенко Ф.М. У Олімпійській чергті.—К., 1988.—400 с.
6. Гречанюк О.О. Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (VI ст. до н.е.—IV ст. н.е.): Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський держ. універ. ім. Л.Українки.—Луцьк, 2000. — 16 с.
7. Гуськов С.И. Государство и спорт (о государственной политике зарубежных стран в области физического воспитания и спорта).—Москва: Физкультура и спорт, 1996.—176 с.
8. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку Національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи.—Л.: Українські технології, 2004.—176 с.
9. Зайдовий Ю. Особливості входження України в міжнародний олімпійський рух (на прикладі участі в Іграх XXV Олімпіади 1992 року) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова.—Х.—Л.: ХДАДМ (XXIII), 2003.—№ 15.—С. 159—163.
10. Кулик Я.Л., Костюк С.А., Петренко М.І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні.—Вінниця: Логос, 1997.—133 с.
11. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгерского.—Москва: Радуга, 1982.—399 с.

Тема 3. Міжнародний спортивний рух

1. З історії зародження та розвитку спорту.
2. Особливості фізичного виховання в Стародавній Греції.
3. Особливості фізичної культури у Стародавньому Римі.
4. Міжнародні спортивні організації.
5. Стародавні та сучасні Олімпійські ігри.
6. Проблеми сучасного розвитку міжнародного спортивного руху.

Контрольні питання

1. Коли і як було відновлено сучасний олімпійський рух?
2. Як формуються організаційні структури міжнародного спорту?
3. Що таке МОК? Коли він утворений і в чому полягає його діяльність?

12. Мічуда Ю.П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту: Навчальний посібник.—К.: Олімпійська література, 1995.—152 с.
13. Олимова В. Люди и игры: У истоков современного спорта: Пер. с чешского.—Москва: Физкультура и спорт, 1985.—249 с.
14. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: В 2 т.—К.: Олимпийская литература, 1994.—Кн. 1.—496 с.; кн. 2.—480 с.
15. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова.—К.: Олімпійська література, 2000.—391 с.
16. Романов А.О. Международное спортивное движение.—Москва: Физкультура и спорт, 1973.—255 с.
2. Олейник Н.А., Грот Ю.И. История физической культуры и спорта на Харьковщине (1874–1950).—Х.: ХДАФК, 2002.—376 с.
3. Олійник М.О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні.—Харків: ХДАФК, 2003.—172 с.
4. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навч. посібник.—Харків: «ОВС», 2003.—160 с.

Додаткова

1. Вацеба ОМ. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху.—Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997.—232 с.
2. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак.—Л.: Ліга-Прес, 2003.—152 с.
3. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. — Тернопіль: Астон, 2001.—404 с.
4. Волошин А.П., Ксендзенко Ф.М. У Олімпійській чергті.—К., 1988.—400 с.
5. Гречанюк О.О. Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (VI ст. до н.е.—IV ст. н.е.): Автореф. дис... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський держ. універ. ім. Л.Українки.—Луцьк, 2000.—16 с.
6. Грот Ю.И., Александров Ю.В. «Динамо»—люди, годы, факты.—Харьков: ХаДИФК, 2001.—388 с.
7. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі.—Луцьк, 2004.—192 с.
8. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку Національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи.—Л.: Українські технології, 2004.—176 с.
9. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Н.Федоренка.—К.: Олімпійська література, 2000.—192 с.
10. Козій Ю.С. Організований спортивний рух в українській діаспорі США і Канади: Матеріали для лекцій з історії фізичної культури.—Львів, 2000.—26 с.
11. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті.—1998.—№ 1.—С. 5–12.
12. Кулик Я.Л., Костюк С.А., Петренко М.І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні.—Вінниця: Логос, 1997.—133 с.
13. Кулик В.В. Від всеобучу до світових рекордів.—К.: Здоров'я, 1971.—183 с.
14. На олімпійських хвилях: Довідник УСЦАК (1981–1996) / Упорядник О.Твардовський.—Ньюарк (США), 1997.—142 с.
15. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.—К., 2004.—16 с.

Тема 4. Фізкультурно-спортивний рух в Україні

1. Передумови зародження і розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні.
2. Фізичне виховання в часи Київської Русі.
3. Фізична культура в добу Козаччини.
4. Традиції українського спорту.
5. Внесок українців в Олімпійський рух.
6. Шлях до олімпійського визнання.
7. Сучасні досягнення та проблеми українського спорту.

Контрольні питання

1. В чому полягають історичні особливості розвитку фізичної культури в різних регіонах України?
2. Які види спорту відроджуються у наші часи?
3. Коли утворено НОК України і які його основні завдання?
4. Який внесок зробили українці у розвиток сучасного олімпізму?
5. Які проблеми розвитку фізичної культури в Україні Вам відомі?
6. Завдання для самостійної роботи
7. Складіть список олімпійських чемпіонів з України у обраному Вами виді спорту.
8. Складіть список чемпіонів та призерів олімпійських Ігор, чемпіонів та призерів першостей світу, які проживають у Харкові.
9. Підготуйте реферат про досягнення чемпіона чи призера Олімпійських ігор з обраного вами виду спорту.

Література

Основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С. 30–46.

16. Нога О.П. Світ львівського спорту 1900–1939 рр. Спортдосягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво.—Л.: Українські технології, 2004.—784 с.
17. Олейник Н.А. От ГИФКУ до первой в Украине Харьковской государственной Академии физической культуры (к 25-летию возрождения харьковского спортивного вуза) // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова.—Харків: ХХПІ, 2004.—№ 15.—С. 221–228.
18. Олімпійська хартія: Міжнародний олімпійський комітет. Перше офіційне видання / Переклад В Кулика, В. Геращенко, В. Снегірьова.—К.: Олімпійська література, 1999.—96 с.
19. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: В 2-х т.—К.: Олимпийская литература, 1994.—Кн. 1.—496 с.; кн. 2.—480 с.
20. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців.—Львів, 1995.—254 с.
2. Якими є визначальні принципи Закону України «Про фізичну культуру і спорт»?
3. Які органи несуть відповідальність за розроблення та впровадження державних програм розвитку фізичної культури і спорту?
4. Проаналізуйте Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
5. Завдання для самостійної роботи
6. Знайдіть і випишіть у словник пояснення термінів «ідеологічні основи», «правові основи», «програмно-нормативні основи», «доктрина».
7. Випишіть із Національної доктрини мету та завдання розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
8. Опрацюйте Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
9. Ознайомтесь з останньою спортивною класифікацією з обраного Вами виду спорту.
10. Дайте письмову оцінку Державним тестам і нормативам оцінки фізичної підготовленості населення України. Проаналізуйте їх використання у школі, яку Ви закінчили.

Тема 5. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури

1. Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
2. Конституція України.
3. Визначальні принципи Закону України «Про фізичну культуру і спорт».
4. Нормативні вимоги до змісту роботи у різних сферах діяльності: виробничій, соціально-побутовій, навчально-виховній, серед інвалідів, у масовому спорті тощо.
5. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
6. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання—здоров'я нації».
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
8. Єдина спортивна класифікація України.
9. Положення про Всеукраїнський центр здоров'я населення «Спорт для всіх».
10. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України.
11. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.

Контрольні питання

1. Назвіть основні документи, які регулюють діяльність в галузі фізичної культури і спорту України.

Література

Основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С. 46-56, 144-176.
2. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник для фізкультурних вузів.—Львів, 1996.—С. 56-63.
3. Олійник М.О., Скрипник А.П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, переробл. і доповн.—Харків: ХАДІФК, 2000.—292 с.
4. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник.—Харків: «ОВС», 2007.—С 47-58.

Додаткова

1. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания.—Донецк: Донеччина, 1995.—520 с.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.—К., 1994.—34 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія.—2-е вид., перероб. і доп.—К., 1997.—36 с.
4. Закон України «Про внесення змін до Закону Української РСР «Про освіту».—1996.—25 квітня.

5. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України.—1999.—17 липня.
6. Закон України «Про освіту».—К., 1991.—26 червня.
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».—К., 1993.—22 с.
8. Закон Української РСР «Про громадські об'єднання».—К., 1991.
9. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): Автореф. дис... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Львівський держ. інст.-т фізичної культури.—Львів, 2002.—16 с.
10. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл.—К., 1997.—18 с.
11. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.—К., 2004.—16 с.
12. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді.—Л.: Українські технології, 2003.—148 с.
13. I Спортивний конгрес України.—К., 2004.—112 с.
14. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання—здоров'я нації».—К., 1998.—48 с.
15. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання—здоров'я нації» в агропромисловому комплексі.—К., 1998.—11 с.

Тема 6. Система фізичної культури в Україні

1. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні
2. Фізична культура як соціальна система суспільства.
3. Державні, регіональні, муніципальні органи координації і управління сферою фізичної культури та спорту.
4. Спортивні школи як складова системи фізичної культури.
5. Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України.
6. Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту.
7. Джерела фінансування галузі.
8. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху.

Контрольні питання

1. Як можна довести, що фізична культура є соціальною системою?
2. Розкрийте характеристики фізичної культури як соціальної системи.

3. Назвіть та охарактеризуйте групи державних органів управління, до компетенції яких входить фізична культура.
4. Які ви знаєте громадські органи управління фізичною культурою?
5. Охарактеризуйте структурну побудову та напрямки діяльності ФСТП «Україна», ФСТ «Колос», ФСТ «Динамо», СК «Локомотив».
6. Дайте загальну характеристику національних федерацій з видів спорту.
7. Як утворюються та працюють первинні осередки?
8. Назвіть типи спортивних шкіл. Охарактеризуйте зміст, особливості та спадкоємність їх діяльності.
9. Які складові матеріальної бази фізичної культури і спорту Ви знаєте?
10. Як здійснюється фінансування розвитку фізичної культури і спорту в Україні?
11. Що таке науково-інформаційне забезпечення галузі фізичної культури і спорту?

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть і випишіть у словник пояснення термінам «система», «соціальна система», «структура», «управління», «організація».
2. Опишіть детально структуру та зміст діяльності НФ з виду спорту вашої спеціалізації.
3. Опишіть структурну побудову та зміст діяльності НОК України.
4. Складіть перелік (схему розташування) спортивних споруд олімпійської підготовки у Харкові.
5. Опишіть які спортивні структури функціонують у Харкові. Відповідають вони сучасним вимогам і чи задовольняють потребу громадян?
6. Ознайомтеся з останніми виданнями вітчизняних журналів фізкультурно-спортивної тематики. Складіть перелік науково-методичних статей про обраний Вами вид спорту.

Література

Основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С. 56-67.
2. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник для фізкультурних вузів.—Львів, 1996.—С. 18-36.

Додаткова

1. Актуальні проблеми теорії та методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд.

- О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р.Боднар.—Л., Українські технології, 2005.—296 с
2. Вацеба О.М. Тенденції розвитку наукових досліджень в галузі фізичної культури та спорту серед молодих вчених України // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури і спорту.—Львів: ЛДІФК, 2000.—Випуск 4.—С. 5–6.
3. Ермаков С.С. Исследования в спорте: анализ информации в сети Интернет Украины, России и Республики Беларусь // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова.—Харків: ХХПІ, 2001.—№ 18.—С. 51–58.
4. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку Національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи.—Л.: Українські технології, 2004.—176 с.
5. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про Фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України.—1999.—17 липня.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».—К., 1994.—22 с.
7. Кухтій А.О. Організаційні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні впродовж ХХ століття: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02 / Львівський держ. інст.-т фізичної культури.—Львів, 2002—20 с.
8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.—К., 2004.—16 с.
9. Олійник М.О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні.—Харків: ХДАФК, 2003.—172 с.
10. Свістельник І.Р. Спортивний інформаційний простір України у мережі Інтернет.—Л., 2004.—32 с.
11. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання—здоров'я нації».—К., 1998.—48 с.
12. 1470 авторефератів дисертацій по физическому воспитанию и спорту: Украина, Россия: 1990-2000 гг. (Физическое воспитание и спорт, педагогика, биология, медицина, психология) / Сост. С.С. Єрмаков.—Харьков: ХХПІ, 2000.—58 с.
13. Web-сторінка // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. — Харків: ХХПІ, 2001.—№ 24.—С. 67.
2. Система навчальних закладів України.
3. Ступенева підготовка фахівців.
4. Види діяльності які здійснюють вищі навчальні заклади.
5. Органи державного управління освітою.
6. Зовнішнє управління вищим навчальним закладом.
7. Внутрішнє управління вищим навчальним закладом.
8. Колективні органи управління вищим навчальним закладом.
9. Нормативні документи, що регулюють діяльність вищих навчальних закладів.
10. Акредитація вищих навчальних закладів.
11. Підготовка наукових кадрів.
12. Використання кадрових ресурсів.

Контрольні питання

1. Які кваліфікаційні рівні фахівців передбачені у класифікаторі спеціальностей за напрямком базової вищої освіти «Фізичне виховання і спорт»?
2. Які є рівні акредитації вищих навчальних закладів?
3. Як здійснюється державна атестація ВНЗ?
4. Що таке система ступеневої освіти?
5. Які види діяльності здійснюють ВНЗ?
6. Як готуються наукові кадри в сфері фізичної культури України?
7. Які існують заходи ефективного використання працівників в сфері фізичної культури?
8. Яким чином здійснюється підвищення кваліфікації фахівців з фізичної культури і спорту?

Завдання для самостійної роботи

1. Складіть перелік вищих закладів освіти усіх рівнів акредитації у нашому регіоні, які проводять підготовку фахівців фізичної культури і спорту.
2. З'ясуйте за якими спеціальностями та освітньо-кваліфікаційними рівнями проводиться підготовка фахівців у обраному вами навчальному закладі.
3. Опрацюйте Статут ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Випишіть основні положення.

Література

Основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»

Змістовний модуль II Система вищої освіти та кадрове забезпечення галузі фізичної культури і спорту

Тема 1. Система кадрового забезпечення

1. Структура системи освіти в Україні.

спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С. 102-109.

2. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник для фізкультурних вузів.—Львів, 1996.—С. 39-48.

Додаткова

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар.—Л., Українські технології, 2005.—296 с.
2. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія: Підручник.—К.: Либідь, 1998.—560 с.
3. Журавський В.С. Вища освіта як фактор державотворення і культури в Україні.—К.: Видавничий дім «Ін Юре», 2003.—416 с.
4. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України.—№ 17.—26 лютого 2002.—С. 2-8.
5. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України.—1999.—17 липня.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».—К., 1994.—22 с.
7. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті.—1998.—№ 1.—С. 5-12.
8. Концепція кадрового забезпечення галузі «Фізичне виховання і спорт».—К.: КГИФК, 1992.—18 с.
9. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.—К., 2004.—16 с.
10. Олійник М.О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні.—Харків: ХДАФК, 2003.—172.
11. Перелік напрямків підготовки фахівців з вищою освітою за професійним спрямуванням спеціальностей різних кваліфікаційних рівнів та робітничих професій: Наказ міністра освіти України—К., 1994.
12. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації».—К., 1998.—48 с.



Сергієнко Л.П.

- S32 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

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.

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.

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.

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.

Вступ	5
Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики»	6
1.1. Визначення і зміст легкої атлетики	6
1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ.....	6
1.3. Освітнє, виховнє, оздоровчє і прикладнє значеннє заннєть легкою атлетикою	8
1.4. Місцє 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
Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики»	13
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
Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу	66
3.1. Визначеннє понятнє системно-структурного підходу до розглядання питаннє 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
Розділ 4. Основи техніки стрибків	100
4.1. Загальна характеристика техніки стрибків.....	100
4.2. Техніка стрибка у висоту способом «переступання»	111
4.3. Техніка стрибків у довжину.....	115
Розділ 5. Основи техніки метань	127
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
Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі	151
6.1. Урок — основна організаційна форма проведення заннєть 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			
6.8.	Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики.....	173	Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....299		
Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів.....176			10.1.	Методика навчання стрибкам школярів молодших класів.....	299
7.1.	Основні поняття.....	176	10.2.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів.....	318
7.2.	Силові здібності та їх розвиток.....	177	10.3.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів середніх класів.....	327
7.3.	Розвиток швидкісних здібностей.....	211	10.4.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів старших класів.....	339
7.4.	Рухова витривалість та її розвиток.....	218	10.5.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів старших класів.....	341
Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці.....237			10.6.	Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів.....	346
8.1.	Основні поняття.....	237	Розділ 11. Методика навчання метанням.....352		
8.2.	Етапність процесу навчання та стадії формування рухових навичок.....	237	11.1.	Методика навчання метанням школярів молодших класів.....	352
8.3.	Характеристика етапів навчання руховим діям.....	239	11.2.	Методика навчання метанням школярів середніх класів.....	362
8.4.	Передумови і загальний порядок побудови навчання.....	244	11.3.	Методика навчання метанням школярів старших класів.....	371
Розділ 9. Методика навчання ходьбі та бігу.....250					
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			



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

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

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



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

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 фізичної культури 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)

№№ занять	Задачі тренування	Зміст тренування (шифр роботи)	Спрямованість навантажень	Величина навантаження
10	1. Навчити умінням управляти рухами. 2. Навчити підвідним вправам	1. СФП: робота 5—6.	див. заняття № 9	мале
		2. Бруси: — робота 9—10; — робота 9—11; — робота 2—3	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	середнє
		3. Перекладаина: — робота 9—10; — робота 9—11	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	велике
		4. Акробатика:		середнє
11—12	1. Навчити умінням управляти рухами. 2. Навчити підвідним вправам. 3. Забезпечити умови необхідні для збереження досягнутого рівня працездатності	1. Перекладаина: — робота 9—10; — робота 9—11	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	середнє
		2. Бруси: — робота 9—10; — робота 9—11; — робота 2—3	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	велике
		3. Акробатика: — робота 2—3.		середнє
13	1. Навчити умінням управляти рухами. 2. Навчити підвідним вправам. 3. Забезпечити умови, необхідні для збереження досягнутого рівня працездатності	1. Перекладаина: — робота 9—10; — робота 9—11	див. заняття № 11,12	середнє
		2. Бруси: — робота 9—10; — робота 9—11; — робота 2—3	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	велике
		3. Кільця: робота 2—3		мале
		4. Акробатика: — робота 2—3		велике
14, 18, 19	1. Навчити вправі в цілому	1. Перекладаина: — робота 11—12; — робота 2—3	див. заняття 13	середнє
		2. Бруси: — робота 11—12; — робота 2—3	див. заняття 13	велике
		3. Кільця: — робота 2—3	див. заняття 13	мале
		4. Акробатика: — робота 2—3	див. заняття 13	велике
15, 16, 17, 20	1. Навчити вправі в цілому	1. Бруси: — робота 11—12; — робота 2—3	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	середнє
		2. Перекладаина: — робота 11—12; — робота 2—3	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	велике
		3. Акробатика: — робота 2—3		середнє

Таблиця 7

Результати впливу різних варіантів побудови навчально-тренувального процесу на навчання вправам на початковому етапі підготовки юних гімнастів (дослід 1)

Назва вправи	Вік, роки	I група n=12		II група n=12		III група n=12		Ступінь впливу чинника, %
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Стойка силою зігнувшись на голові і руках, кількість повторень	7—8	128	8	57	6	13	1	p<0,001; 91
Переворот убік, кількість повторень	7—8	77	8	43	8	12	1	p<0,001; 99,5
Переворот вперед з опорою головою і руками, кількість повторень	7—8	268	11	129	2	80	2,9	p<0,001; 99
Махом назад стойка на руках на брусах, кількість повторень	9—10	234	4	126	3	80	2,3	p<0,001; 99

навчання і тренування, розробленої принципової програми навчання і тренування в місячному циклі на етапі базової підготовки (див. табл. 9, рис. 13). Гімнасти 12—13 років навчалися: сальто під жердинами в упор, підйому махом назад в стойку (бруси), перевороту вперед — перемаху у вис зігнувшись — оберту вперед — викруту у вис. Реєструвалася кількість тренувань, необхідних для досягнення рівня навченості 80%.

У таблиці 10 представлені результати навчання рухам юних гімнастів. Юні гімнасти II групи вивчили вправи швидше ніж гімнасти I групи (p<0,001). Відмінності в результатах навчання на 75—91% пояснюються побудовою навчання і тренування юних гімнастів на основі аналізу моделей підготовки.

Вищевикладене дозволило зробити такі **ВИСНОВКИ:**

Таблиця 8

Сітьове планування навчання і тренування юних гімнастів у місячному циклі на етапі базової підготовки

Шифр роботи	Вид роботи	Кількість тренувань	Номери тренувань	Показники контролю
0—1	Тренування, спрямовані на формування КТЕ тренувальних навантажень	4	1—4	подія 1 — низький рівень працездатності, зниження якості виконання вправ.
1—2	Тренування, спрямовані на реалізацію КТЕ тренувальних навантажень	4	5—8	подія 2 — підвищення працездатності, підвищення якості виконання вправ.
2—3	Тренування, спрямовані на реалізацію КТЕ тренувальних навантажень	2	9, 10	подія 3 — високий рівень працездатності.
3—4	Тренування, що забезпечують збереження високого рівня працездатності	6	11—16	подія 4 — високий рівень працездатності. Індексова оцінка оргостатичної проби знаходиться в зоні вище за середні значення.
4—5	Тренування, спрямовані на формування КТЕ тренувальних навантажень	4	17—20	подія 5 — низький рівень працездатності. Збільшення індексної оцінки на 30%. Зменшення суми балів на 20—25%.
0—6	Тренування, спрямовані на формування КТЕ силових навантажень	4	1—4	подія 6 — зниження сили на 30—40%.
6—7	Тренування, спрямовані на реалізацію КТЕ силових навантажень	4	5—8	подія 7 — підвищення сили на 20—30%.
7—8	Тренування, що забезпечують збереження досягнутого рівня розвитку максимальної сили і збільшення швидкісної сили	4	9—12	подія 8 — підвищення сили на 30—40 %, збільшення швидкісної сили на 20 %.
6—9	Навчання початковим і кінцевим положенням	2	4, 5	подія 9 — оволодіння початковими і кінцевими положеннями.
9—10	Навчання діям без яких неможливо виконати рух, що вивчається	4	5—8	подія 10 — оволодіння дією.
10—11	Навчання умінням управляти рухами	4	9—12	подія 11 — підвищення рівня диференціювання.
10—12	Навчання підвідним вправам	4	9—12	подія 12 — вірогідність виконання підвідних вправ 80 %.
12—13	Навчання вправі в цілому	4	13—16	подія 13 — вірогідність виконання 80 %.
6—14	Підвищення якості виконання вправ	12	5—16	подія 14 — виконання вправ на 9 балів.

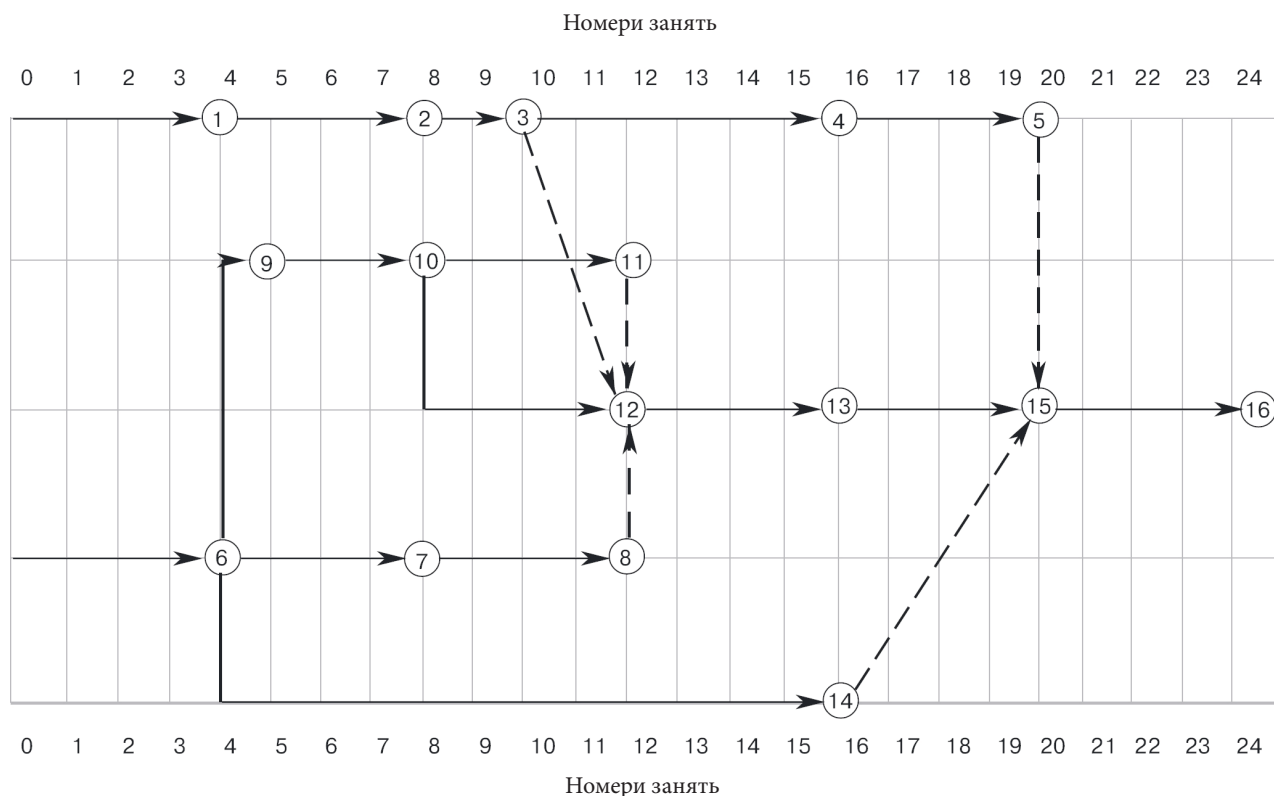


Рис. 13. Принциповий сітєвий масштабний графік навчання і тренування юних гімнастів 11–13 років у місячному циклі підготовки

Таблиця 9

Принципова схема програми тренувальних занять у місячному циклі на етапі базової підготовки юних гімнастів

№№ занять	Завдання тренування	Зміст тренування (шифр роботи)	Спрямованість навантажень	Величина навантаження
1–3	1. Створити умови для формування КТЕ об'ємних навантажень. 2. Створити умови для формування КТЕ силових навантажень. 3. Створити уявлення про техніку рухів, що вивчаються	1. Бруси: робота 0–1	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	середнє
		2. СФП: робота 0–6 — комбінований метод розвитку сили	навантаження з періодом відновлення більше 24 годин	велике
		3. Опорний стрибок:	див. перший снаряд	мале
		4. Перекладина: — робота 0–1		велике
4	Задачі ті самі, що і в заняттях № 1–3. 1. Навчити початковим і кінцевим положенням	1. Бруси: — робота 6–9; — робота 0–1	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	середнє
		2. СФП: робота 0–6	див. заняття № 1–3	велике
		3. Опорний стрибок	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	мале
		4. Перекладина: — робота 6–9; — робота 0–1		велике

№№ занять	Завдання тренування	Зміст тренування (шифр роботи)	Спрямованість навантажень	Величина навантаження
5	1. Забезпечити умови для реалізації КТЕ об'ємних навантажень	1. СФП: робота 6—7	навантаження з періодом відновлення більше 24 годин	середнє
	2. Забезпечити умови для реалізації КТЕ силових навантажень.	2. Бруси: — робота 6—9; — робота 9—10	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	мале
	3. Навчити початковим і кінцевим положенням.	3. Перекладина: — робота 6—9; — робота 9—10		мале
	4. Навчити діям без яких неможливо виконати рух, що вивчається			
6—8	Задачі ті самі, що і в занятті № 5.	1. СФП: робота 6—7	див. заняття № 5	середнє
		2. Бруси: — робота 9—10; — робота 6—14	див. заняття № 5	мале
		3. Перекладина: — робота 6—9; — робота 9—10	див. заняття № 5	мале
9, 10	1. Навчити умінням управляти рухами. 2. Навчити підвідним вправам	1. СФП: робота 7—8	навантаження з періодом відновлення 24 години	мале
		2. Бруси: — робота 10—11; — робота 10—12; — робота 6—14	див. заняття № 5	середнє
		3. Перекладина: — робота 10—11; — робота 10—12; — робота 6—14	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	велике
		4. Опорний стрибок		мале
		5. Кінь: робота 6—14		середнє
11	1. Навчити умінням управляти рухами. 2. Навчити підвідним вправам. 3. Підвищити якість виконання вправ	1. СФП: робота 7—8	див. заняття № 9, 10	мале
		2. Перекладина: — робота 10—11; — робота 10—12; — робота 6—14	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	середнє
		3. Бруси: — робота 10—11; — робота 10—12	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	велике
		4. Акробатика		середнє
		5. Кінь		велике
12	Задачі ті самі, що і в занятті №11	1. СФП: робота 7—8	див. заняття № 11	мале
		2. Перекладина: — робота 10—11; — робота 10—12; — робота 6—14	див. заняття № 11	середнє
		3. Бруси: — робота 10—11; — робота 10—12	див. заняття №11	велике
		4. Опорний стрибок	див. заняття № 11	мале
		5. Кінь	див. заняття № 11	середнє

№№ занять	Завдання тренування	Зміст тренування (шифр роботи)	Спрямованість навантажень	Величина навантаження
13, 14	1. Навчити вправі в цілому	1. Перекладина: — робота 12—13; — робота 6—14	див. заняття № 12	середнє
		2. Бруси: — робота 12—13; — робота 6—14	див. заняття № 12	велике
		3. Опорний стрибок	див. заняття № 12	мале
		4. Кінь	див. заняття № 12	середнє
15.	1. Навчити вправі в цілому	1. Бруси: — робота 12—13; — робота 6—14	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	середнє
		2. Перекладина: — робота 12—13; — робота 6—14	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	велике
		3. Акробатика		середнє
		4. Кінь		велике
16	1. Навчити вправі в цілому	1. Бруси: — робота 12—13; — робота 6—14	див. заняття № 15	середнє
		2. Перекладина: — робота 12—13; — робота 6—14;	див. заняття № 15	велике
		3. Опорний стрибок	див. заняття № 15	мале
		4. Кінь	див. заняття № 15	середнє
17—20	1. Навчити вправі в цілому. 2. Забезпечити умови для формування КТЕ об'ємних навантажень	1. Кінь	навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану серцево-судинної системи	середнє
		2. Перекладина: — робота 13—15		велике
		3. Акробатика		середнє
		4. Бруси: — робота 13—15		велике
21—24	1. Навчити вправі в цілому. 2. Забезпечити умови для реалізації КТЕ об'ємних навантажень	1. Кінь	див. заняття № 17—20	середнє
		2. Перекладина: — робота 15—16	див. заняття № 17—20	велике
		3. Бруси: — робота 15—16	див. заняття № 17—20	середнє

1. Аналіз моделей процесу підготовки дає можливість отримати інформацію про раціональну побудову навчання і тренування юних гімнастів. Процеси розвитку сили, підвищення працездатності, рівня спеціально-рухової підготовленості, рівня навченості рухам, а також підвищення якості виконання вправ описуються сукупністю моделей.

2. Побудова навчання і тренування на основі інформаційних моделей дозволяє інтенсифікувати процес підготовки, підвищити ефективність управління навчанням.

3. Декомпозиція задач навчання і тренування на основі інформаційних процесів протікання адаптивних реакцій організму підвищує пропускну спроможність засвоєння рухового матеріалу юними гімнастами 7—13 років.

Список літератури

1. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности: Избранные труды / Анохин П.К. — М.; Наука, 1979. — С. 14—100, С. 353—366.

Результати впливу різних варіантів побудови навчально-тренувального процесу на навчання вправам на етапі базової підготовки юних гімнастів (дослід 2)

Назва вправи	Вік, роки	I група n=12		II група n=12		Різниця, достовірність відмінності, ступінь впливу чинника, %
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Сальто під жердинами в упор, кількість повторень	12	29	0,9	18	0,8	-11, p<0,001; 91
Під'йом махом назад у стійку, кількість повторень	12	44	4,5	19	0,4	-25, p<0,01; 75
Переворот вперед — перемах у вис зігнувшись — оберт вперед — викрут у вис, кількість повторень	12	158	9,8	75	5,6	-83, p<0,001; 84

- Бейли Н. Математика в биологии и медицине / Бейли Н. — М.: Мир, 1970. — 326 с.
- Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н.А. — М.: Медицина, 1966. — 350 с.
- Беспалько В.П. Программированное обучение: дидактические основы / Беспалько В.П. — М.: Высшая школа, 1970. — 300 с.
- Буш Р. Стохастические модели обучаемости / Буш Р., Мостеллер Ф.. — М.: Изд. иностранная литература, 1962.
- Вайцеховский С.М. Контроль за динамикой специальной силовой подготовленности квалифицированных пловцов / Вайцеховский С.М., Сайгин М.И. // Теория и практика физ.культуры. — 1984 — №. 6. — С. 7—10.
- Вайцеховский С.М. О взаимосвязи силовой и технико-тактической подготовки пловцов / Вайцеховский С.М., Сайгин М.И., Липский Е.В. // Теория и практика физ.культуры. — 1985. — № 3. — С. 5—7.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю.В. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
- Гавердовский Ю.К. Сложные гимнастические упражнения и обучения им: Автореферат дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Гавердовский Ю.К.. — М.: ГЦОЛИФК, 1986. — 33 с.
- Гавердовский Ю.К. О каузальной структуре спортивных движений / Гавердовский Ю.К. // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 2. — С. 14—19.
- Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 912 с.
- Гибадуллин И.Г. Зависимость спортивного результата от показателей общей и специальной физической подготовленности юных биатлонистов / Гибадуллин И.Г. // Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 3. — С. 30—32.
- Джунейд Башир Абдулла Зависимость квалификации и спортивных результатов юных гимнастов от силовых и релаксационных характеристик мышц и методика их развития: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Джунейд Башир Абдулла. — Л.: 1984. — 137 с.
- Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки / Друзь В.А.. — Киев: Здоров'я, 1976. — 96 с.
- Друзь В.А. Спортивная тренировка и организм / Друзь В.А. — Киев, Здоров'я, 1980. — 125 с.
- Дьячков В.М. Методы совершенствования в технике движений квалифицированных спортсменов / Дьячков В.М. // Пути совершенствования спортивного мастерства. — М.: Физкультура и спорт, 1966. — С. 3—22.
- Заиорский В.М. Кибернетика, математика, спорт / Заиорский В.М. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 199 с.
- Казарян Ф.Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рационализации силовой подготовки в школьном возрасте: Дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Казарян Ф.Г.. — Ереван, 1975. — 370 с.
- Кириллов В.Е. Базовая техническая подготовка гимнастов 9—12 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кириллов В.Е. — М., 1983. — 24 с.
- Кирьянов Ю.А. Обучение гимнастов сложным маховым упражнениям на основе рационального построения их двигательной структуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Кирьянов Ю.А. — М., 1986. — 23 с.
- Леводянский И.М. Средства и методы воспитания физических качеств юных гимнастов на этапе начальной специализированной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Леводянский И.М. — Л.: 1982. — 145 с.
- Мазниченко В.Д. Обучение движениям / Мазниченко В.Д. // Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физи-

- ческой культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — Т. I. — Гл. VII. — С. 166—167.
23. Менхин Ю.В. Силовая подготовка гимнастов / Менхин Ю.В. . — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 87 с.
 24. Менхин А.В. Методика обучения гимнастическим упражнениям / Менхин А.В., Шлемин А.М. // Гимнастика: Учебник для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — Гл. 4. — С. 45—47.
 25. Менхин Ю.В. Принцип сопряженности в тренировке гимнастов / Менхин Ю.В. // Теория и практика физ. культуры. — 1985. — № 9. — С. 5.
 26. Новаковская Хелена. Оценка способностей к освоению гимнастических упражнений мальчиков 6—7 лет: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Новаковская Хелена. . — М., 1984.
 27. Орлов А.К. Математическое моделирование некоторых сторон процесса обучения физическим упражнениям (на основе стохастической модели Буша и Мостеллера): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Орлов А.К. — М.: 1969. — 24 с.
 28. Плохинский Н.А. Биометрия/ Плохинский Н.А. — М.: Изд. МГУ, 1970. — 367 с.
 29. Пуни А.Ц. Об активной роли представлений в процессе овладения двигательными навыками / Пуни А.Ц.// Теория и практика физ. культуры. — 1947. — № 9. — С. 417—423.
 30. Сон А.М. Исследование эффективности сочетания средств физической и технической подготовки и режима тренировочных занятий юных гимнастов: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Сон А.М. — М.: 1976. — 154 с.
 31. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / Фарфель В.С. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 226 с.
 32. Худолей О.Н. Исследование эффективности обучения гимнастическим упражнениям юных гимнастов 8—10 лет на фоне больших и средних нагрузок / Худолей О.Н., Шлемин А.М. // Теория и практика физ. культуры. — 1981. — № 2. — С. 33—35.
 33. Худолей О.Н. Эффективность обучения гимнастическим упражнениям детей 8—10 лет при различных режимах тренировочных занятий: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Худолей О.Н. — М.: НИИ ФДиП АПН СССР, 1983. — 23 с.
 34. Худолей О.Н. Влияние показателей управления движениями и сенсомоторики на обучение упражнениям гимнастов 8—10 лет / Худолей О.Н. // Физическое воспитание детей и молодежи. — Киев: Здоров'я, 1984. — С. 32—33.
 35. Худолей О.Н. Эффективность обучения движениям гимнастов 8—10 лет при различном чередовании нагрузок / Худолей О.Н. // Теория и практика физ. культуры. — 1985. — № 1. — С. 25.
 36. Шлемин А.М. Исследование процесса формирования двигательной функции у детей и подростков (на материале гимнастики): Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Шлемин А.М. — М.: 1968.
 37. Шлемин А.М. О значении умений управлять своими движениями в формировании двигательной функции у детей и подростков / Шлемин А.М. // Материалы IV научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. — М.: 1968. — С. 164—166.
 38. Шлемин А.М. О способности восприятия длительности движений при обучении юных гимнастов / Шлемин А.М.// Теория и практика физ. культуры. — 1967. — № 8. — С. 29—32.
 39. Шлемин А.М. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа / Шлемин А.М., Петров П.К. — М., 1977. — 97 с.
 40. Шлемин А.М. Физическая подготовка / Шлемин А.М. // Юный гимнаст. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — С. 91—101, 233—241.
 41. Шлемин А.М. Юный гимнаст / Шлемин А.М. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.
 42. Янанис С.В. Обучение движениям / Янанис С.В.// Теория и методика физического воспитания: Учебник для учащихся средних физкультурных учебных заведений. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — Гл. V. — С. 99—106.

Надійшла до редакції 05.03.2011 р.

Худолей О.Н., Ермаков С.С. Закономерности процесса обучения юных гимнастов.

В статье на основе моделирования определенные закономерности размещения средств преимущественной направленности в период обучения движениям юных гимнастов.

Ключевые слова: юные гимнасты, моделирование, обучение.

Khudolii O.N., Yermakov S.S. Conformities to law of process of educating of young gymnasts.

In the article on the basis of design certain conformities to law of placing of facilities of primary orientation in the period of educating to motions of young gymnasts.

Keywords: young gymnasts, design, educating.

УДК 796.925

КОМП'ЮТЕРНЕ МОДЕЛЮВАННЯ МОНІТОРИНГУ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ашанін В.С., Філенко Л.В., Нестеренко М. С.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Дослідження присвячене проблемі розробки і впровадження комп'ютерних тестуючих програм при підготовці студентів-спортсменів в умовах кредитно-модульної системи. Розроблено тестуючий комплекс і введений алгоритм створення тестуючих програм.

Ключові слова: моделювання, тест, питання, відповіді, інформатика, моніторинг.

Постановка проблеми. Розвиток сучасних інформаційних та комп'ютерних технологій і комп'ютеризація всіх сфер суспільно-економічної діяльності вимагає від вищої школи застосування інноваційних підходів до навчального процесу. В умовах інформатизації суспільства, у тому числі й освітньої галузі фізичної культури та спорту, постає питання реорганізації як навчального процесу в цілому, так і контролю якості знань студентів спортивних вищих навчальних закладів зокрема.

Найбільш сприятливим засобом реформування української вищої школи на сьогоднішній день представляється модернізація за європейським зразком Болонського процесу, завданням якого є приведення вищої освіти в європейських країнах до єдиних стандартів і критеріїв.

У зв'язку з цим актуальним питанням виступає розробка та впровадження комп'ютерних тестуючих програм для моніторингу як теоретичних знань студентів, так і рівня розвитку їх психофізіологічних та фізичних якостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В роботах професора Мулика В.В. вказується, що в Харківській державній академії фізичної культури протягом останніх років ведеться експериментальне впровадження кредитно-модульної системи навчання студентів, яка передбачає використання комп'ютерних тестуючих та навчальних програм. Згідно положень кредитно-модульної системи на кафедрі інформатики та біомеханіки розроблюються та впроваджуються в навчальний процес комп'ютерні тестуючі програми для перевірки рівня знань студентів [4, с.923].

В роботах луганських дослідників під керівництвом професора Ротерс Т.Т. детально аналізуються та обґрунтовуються організаційно-педагогічні технології підготовки майбутніх

вчителів фізичної культури та вказується на проблему підвищення дидактичної якості тестових завдань моніторингу їх знань [5, с.144].

Проблема формування єдиного освітньо-інформаційного середовища та інформаційної культури фахівця з фізичного виховання та спорту включає в себе дослідження технологій контролю та розглядається в роботах Єрмакова С.С., Кашуби В.О., Бишевець Н.Г., Сергієнко К.Н., Валікова Д.П., Юрчишина Ю.В. та інших вчених. Дослідники вказують на необхідність створення функціонального інтерактивного середовища взаємодії викладача та студента в фізкультурних вищих навчальних закладах, яке буде відтворювати рівень володіння студентами фаховими знаннями та надавати педагогу об'єктивну інформацію про їх знання [2, с.178; 3, с.261].

Комп'ютерний моніторинг знань студентів, що є діючими спортсменами та регулярно від'їжджають на збори та змагання, дозволяє приймати проміжні контрольні тести засобами мережі Інтернет. В дослідженнях авторів [1, с.12; 6, с.10] обґрунтовано розробку дидактичних матеріалів до тестів з дисциплін інформаційного профілю за різними рівнями: підготовчий, повторення, самоконтроль, проміжний контроль, модульний контроль, загальний тест з дисципліни. Це дає змогу викладачу систематично контролювати рівень засвоєних студентом знань та виправляти поточні помилки.

Таким чином, проведений аналіз науково-дослідної літератури свідчить про наявність теоретико-методичного комплексу розробки тестових завдань для моніторингу знань студентів вищих навчальних закладів фізичної культури. Також виявлено комп'ютерні тестуючі програми з дисциплін різного профілю, що викладаються студентам-спортсменам. Але проблемою є формування єдиного інформаційно-контролюючого середовища з усіх дисциплін навчального плану вузу, яке дозволи-

ло б автоматизувати процес моніторингу знань студентів, оперативно отримувати інформацію про рівень засвоєння ними матеріалу на різних стадіях навчання, моделювати індивідуальні схеми навчання студентів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. за темою 1.2.4. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при підготовці фахівців галузі ФКС» та 1.5. «Методологічні та нормативно-правові засади організації фізкультурної освіти та кадрового забезпечення у сфері фізичної культури та спорту» на 2011-2015 рр.

Мета дослідження полягає у розробці інформаційних технологій моделювання моніторингу знань студентів.

Завдання дослідження:

Аналіз науково-методичного обґрунтування використання інформаційних технологій моніторингу знань студентів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю.

Комп'ютерне моделювання та розробка єдиного контролюючого середовища з дисциплін навчального плану академії фізичної культури.

Експериментальна перевірка ефективності впровадження комп'ютерних тестуючих програм в навчальний процес студентів-спортсменів на різних етапах навчання.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів фізичної культури.

Предмет дослідження: комп'ютерні моделі моніторингу знань студентів.

Методи дослідження полягали у теоретичному аналізі наукової літератури та електронних ресурсів; педагогічному спостереженні за навчальним процесом в вищих фізкультурних навчальних закладах та акцентуванню уваги на використанні комп'ютерних тестуючих програм; структурно-логічному моделюванні процесу контролю знань студентів; педагогічному експерименті щодо впровадження єдиної системи моніторингу знань студентів академії фізичної культури, що навчаються за кредитно-модульною системою; проведення анкетування для виявлення ставлення досліджуваних студентів до комп'ютерних тестуючих програм з різних дисциплін навчального плану; використанні математико-статистичних методів аналізу та обробки результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичного обґрунтування використання інформаційних технологій моніторингу знань студентів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю встановив наявність роз-

роблених комплексних контролюючих завдань з кожної дисципліни навчального плану. В основному, ці завдання представлені у тестовому вигляді та складаються з питань і варіантів відповіді на них. До переваг даної методики контролю слід віднести стандартизацію та об'єктивність, але тести не дозволяють відтворити диференціацію та індивідуалізацію моніторингу знань студентів. Вирішенням цієї проблеми є удосконалення системи підготовки дидактичних матеріалів до тестів та залучення інформаційних технологій розробки комп'ютерних тестуючих програм, які дозволяють варіювати форми представлення тестових питань. Викладачам пропонується варіювати складність питань в залежності від рівня контролюючої програми, надавати однотипні відповіді до питання, що унеможливить вгадування правильної. Комп'ютерні програми дозволяють використовувати співставлення відповідей, їх градацію, введення власних відповідей.

Елементом індивідуального підходу при розробці тестуючої програми є використання проміжних контролів та створення за їх результатами індивідуально для кожного студента тестів згідно їх рівня знань. Даний процес корисний як фактор закріплення навчального матеріалу, виправлення помилок, підготовки до підсумкового іспиту. Особливо важливим даний підхід є на етапі вивчення основ техніки та тактики в різних видах спорту.

При викладанні дисциплін спортивного профілю більшість навчального матеріалу має практично-прикладний характер та потребує контролю за оволодінням руховими навичками. Більшість викладачів проводить даний моніторинг практичними методами, але з використанням комп'ютерних тестуючих програм даний процес може бути дещо модернізований. Так, студент може не лише обрати вірне відтворення рухової дії комп'ютерною моделлю спортсмена, але й сам виправити помилки. Тобто, комп'ютерний тест з контролю за оволодінням технічними елементами дозволяє спортсмену проаналізувати свою технічну чи тактичну підготовку зі сторони. Слід зауважити, що використання комп'ютерних тестуючих програм з дисциплін спортивного профілю не замінює основну методику, а лише виступає доповненням до неї.

Отримані результати дослідження свідчать про позитивне ставлення до представлених розробок викладачів академії фізичної культури. Серед опитаних респондентів (n=64), які викладають дисципліни навчального плану академії фізичної культури та використовують в своїй професійній діяльності комп'ютерні тестуючі програми, 53 викладача, що складає 84%, виявили позитивне став-

лення до інформаційних технологій моніторингу знань студентів. Але, при цьому, вони вказали на недоліки впровадження єдиного інформаційно-контролюючого середовища в академії.

Основним зауваженням виявлено мало-забезпеченість комп'ютерними технологіями викладачів, тобто технічно провести тестування можливо лише в трьох комп'ютерних аудиторіях та читальній залі академії. Це створює незручності при складанні графіку проходження тестування та унеможлиблює проведення проміжного моніторингу знань студентів. Індивідуальне моделювання тестуючих програм та використання їх для підвищення рівня знань студентів є можливим при застосування персональних ноутбуків. Це потребує додаткового часу викладача на індивідуальну роботу зі студентами.

Проблемою впровадження сучасних інформаційних технологій моніторингу знань студентів спортивного вузу є їх низька інформаційна грамотність та культура. Викладач та студент має володіти основами апаратного та програмного забезпечення, системами кодування спортивної інформації, Інтернет-технологіями та іншими складовими інформаційної підготовки, щоб на якісному рівні підготовувати, провести та проаналізувати результати комп'ютерного тестування.

Вирішенням даних проблем є комплексний підхід до підвищення якості технічного та методичного забезпечення навчально-тренувального процесу академії фізичної культури, переробку навчального матеріалу дисциплін інформаційного профілю згідно сучасних нових інформаційних технологій, проведення додаткових занять з викладачами академії щодо пояснення основ роботи з комп'ютерними тестуючими програмами.

Впроваджені заходи значно підвищили рівень інформаційної культури студентів академії та сприяли оптимізації розробки дидактичних матеріалів контролю знань студентів і їх представлення в комп'ютерних програмах. Проведене опитування студентів за результатами моніторингу знань в рамках зимової сесії 2010/2011 навчального року свідчить про використання викладачами тестових завдань на модульних та підсумкових контролах з 82% дисциплін академії. Серед них комп'ютерні варіації тестів активно використовувались з анатомії, історії фізичної культури, біомеханіки, біохімії, комп'ютерної техніки, історії України та інших дисциплін.

Результати опитування студентів щодо їх ставлення до впроваджених інформаційних технологій моніторингу знань свідчать про позитивне ставлення у 97% респондентів ($n=256$). Перевагою комп'ютерних тестів виділено можливість виконання завдань на достатньому рівні та отриман-

ня об'єктивної кількості балів. Так, 247 опитаних студентів отримали при комп'ютерному тестуванні більше ніж 61 бал, що за кредитно-модульною системою вказує на виконання навчального плану.

Отримані індивідуальні показники студентів з кожної дисципліни висвітлюють якість їх знань. Було встановлено, що у 103 студентів проводився поточний індивідуальний моніторинг знань в рамках атестацій та модульних тестувань та моделювання на його основі подальшого навчального матеріалу. Аналіз підсумкових оцінок студентів, що вказали при анкетуванні про індивідуальний підхід до навчання, свідчить про залежність якості знань від володіння ними поточною інформацією про рівень засвоєння навчального матеріалу та індивідуальним моделюванням процесу його отримання ($r=0,42$; $p<0,01$).

Слід зазначити, що в дослідженні приймала участь вибірка студентів академії, які представляють загальну генеральну сукупність студентів вищих навчальних закладів спортивного профілю. Індивідуальне моделювання навчального процесу згідно результатів проміжного комп'ютерного тестування відбувалось у студентів-спортсменів, що навчаються на індивідуальному графіку з основних дисциплін навчального плану академії.

Представлені результати дослідження свідчать про ефективність запропонованого комп'ютерного моделювання моніторингу знань студентів та використання отриманих даних для індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Висновки

Аналіз наукових робіт та розробок фахівців з фізичного виховання та спорту свідчить про наявність системного підходу до розробки тестуючих програм з дисциплін, що викладаються студентам за кредитно-модульною системою, існування комплексів комп'ютерних тестів. Але моделювання єдиного інформаційно-контролюючого середовища при підготовці фахівців в галузі фізичного виховання та спорту потребує детальнішого вивчення.

Комп'ютерне моделювання систем моніторингу знань студентів академії фізичної культури дозволило створити єдине внутривузівське середовище комп'ютерних тестів з 82% дисциплін навчального плану. Широкий доступ до комп'ютерних тестів підготовчого, проміжного, повторного рівня, самоконтролю надає студенту можливість моніторингу отриманих ним знань та встановлення об'єктивного інтерактивного зв'язку з викладачем, який, використовуючи підсумковий комп'ютерний тест, може швидко, якісно та об'єктивно оцінити загальний рівень знань студента з дисципліни,

виявити та виправити помилки, змоделювати індивідуальні схеми навчання для окремих груп студентів.

Експериментальне впровадження комп'ютерних тестуючих програм в навчальний процес Харківської державної академії фізичної культури проведено згідно вимог кредитно-модульної системи навчання з 82% дисциплін навчального плану та виявило позитивне ставлення до пропонованої розробки як у студентів (97%) так і у викладачів (84%). Встановлено залежність якості знань студентів від володіння ними поточною інформацією про рівень засвоєння навчального матеріалу та індивідуальним моделюванням процесу його отримання ($r=0,42$; $p<0,01$).

Перспективи подальшого дослідження полягають у продовженні розробки комп'ютерних тестуючих програм з дисциплін навчального плану, оптимізацію підходів до моделювання завдань комп'ютерних тестів з дисциплін спортивного профілю з використанням 3D-медійних технологій, впровадження представленого єдиного інформаційно-контролюючого середовища в інші навчальні заклади спортивного профілю.

Список літератури

1. Ашанин В.С. Компьютерные технологии диагностики точности двигательных действий спортсменов / В.С. Ашанин, Ю.И. Петренко, П.П. Голосов // Физическое воспитание студентов: научный журнал. — Белгород, 2010. — №2. — С. 11-13.

2. Ермаков С.С. Основы создания информационной системы обеспечения научных исследований в контексте единого образовательного пространства // Наука в олимпийском спорте. — К., 2005. — №2. — С.177-178.
3. Кашуба В.А., Проектирование тестирующей программы «ANTS» для автоматизированного контроля знаний / В.А. Кашуба, К.Н. Сергиенко, Н.Г. Бышевец, Д.П. Валиков // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Х.: ХДАФК, 2005. — №8. — С.259-262.
4. Мулик В.В. Впровадження кредитно-модульної системи в навчальний процес студентів спортивного вузу / В.В. Мулик // Матеріали ІХ Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». — К.: «Олімпійська література», 2005. — С.923.
5. Ротерс Т.Т. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до профільного навчання у старшій школі / Т.Т. Ротерс, О.В. Котова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб.наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. — Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. — №6. — С. 142-144.
6. Філенко Л.В. Інформаційне забезпечення тестування знань при підготовці фахівців з фізичної культури та спорту в умовах кредитно-модульної системи / Л.В. Філенко, М.С. Нестеренко // Роль фізичної культури та спорту в становленні та зміцненні генофонду України // зб. наук. статей. — Полтава, 2006. — С.10-14.

Надійшла до редакції 15.03.2011 р.

Ашанин В.С., Філенко Л.В., Нестеренко М.С. Компьютерное моделирование мониторинга знаний студентов высших учебных заведений физической культуры. Исследование посвящено проблеме разработки и внедрения компьютерных тестирующих программ при подготовке студентов-спортсменов в условиях кредитно-модульной системы. Разработан тестирующий комплекс и приведен алгоритм создания тестирующих программ.

Ключевые слова: моделирование, тест, вопросы, ответы, информатика, мониторинг.

Ashanin V.S., Filenko L.V., Nesterenko M.S. Computer modelling of students knowledge's of higher establishment of physical culture.

Research is devoted to the problem of workings and introduction of the computer testing programs at preparation of students-sportsmen in the conditions of the credit-module system. A testing complex is worked and the detailed incremental algorithm of creation of similar software products for other disciplines is added.

Keywords: modelling, test, questions, answers, information, monitoring.

УДК 796.925

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТАНЦІ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ»

Кравчук Т.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розкрито модель процесу навчання студентів факультету фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів дисципліні «Танці в фізичній реабілітації». Ця модель включає: послідовне засвоєння знань з різних питань використання танців у фізичній реабілітації; оволодіння вміннями й навичками виконання елементів різних танцювальних напрямів, що можуть використовуватися в фізичній реабілітації; відтворення вивченого у формі тестового контролю, виконання індивідуальних навчальних завдань та визначення рівня засвоєння техніки виконання танцювальних вправ, що вивчалися.

Ключові слова: танці, фізична реабілітація, студенти, факультет фізичної культури.

Вступ. Постійне зниження рівня здоров'я підростаючого покоління та трагічні випадки на уроках фізичної культури вимагають уважного ставлення до змісту і структури цих уроків. Слід поступово відходити від традиційного проведення уроків фізичної культури та впроваджувати засоби які б, поряд з удосконаленням фізичної підготовки, дбайливо зміцнювали здоров'я школярів, які відносяться не лише до основної медичної групи, а й підготовчої та спеціальної.

Підготовка сучасного вчителя фізичної культури включає засвоєння великої кількості знань, умінь і навичок з розвитку й удосконалення основних фізичних здібностей та вивчення елементів різних видів спорту. Все більша увага приділяється підготовці майбутніх спеціалістів до проведення заходів з фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури. Для цього в навчальні плани факультетів фізичної культури було уведено дисципліни, яких ще донедавна там не було. Серед них: «Фізична реабілітація», «Нетрадиційні методи відновлення» тощо. З кожним роком перелік цих дисциплін у вищих педагогічних закладах України, які готують спеціалістів з фізичної культури розширюється. До засобів фізичної реабілітації поряд з традиційними включають нові, запозичені з танцювального, музичного, художнього мистецтва, тощо.

Аналіз широкого кола джерел показує, що лікування засобами мистецтва набуло поширення в галузі психотерапії та постійно впроваджується в практику роботи з дітьми у дошкільних та шкільних установах [4; 5]. Що ж стосується фізичної реабілітації дітей різного віку, то до основних засобів які можуть бути запозичені з мистецької

галузі й плідно використовуватися в шкільній практиці можна віднести танцювальне мистецтво.

Танцювальна терапія не нове явище в медичній практиці. Її активно використовували ще після закінчення Другої світової війни. У 40-х рр. ХХст. з метою фізичної й емоційної реабілітації великої кількості інвалідів і ветеранів війни, співробітниця лікарні Святої Єлизабет м. Вашингтон Меріан Чейс почала застосовувати танцювальну терапію як додатковий метод лікування стаціонарних пацієнтів. Сьогодні танцювальна терапія еволюціонувала в різні стилі й підходи, але всі вони полягають у незвичайному погляді на розвиток людського тіла в цілому, а не тільки інтелекту або рухових здібностей [2].

В наш час танцювальну терапію як засіб психотерапії пропонують використовувати Є. Гренльонд, Н. Оганесян (2004) [2], В. Козлов, А. Гиршон та Н. Веремеєнко (2005) [3]. Танець, як виток особистісного і духовного розвитку людини розглядають розробники програм з танцювально-ейдетичного тренінгу О.Аксененко (2008) [1] та танцювально-експресивного тренінгу Т. Шкурко (2003) [6] Але дослідники не вивчали питання підготовки спеціалістів з фізичної культури до використання танцю як засобу фізичної реабілітації після різних хвороб, що й визначило актуальність теми дослідження.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження — розробити модель процесу навчання студентів факультету фізичної культури дисципліні «Танці в фізичній реабілітації».

Завдання дослідження. Визначити мету, завдання та розкрити структуру і зміст дисципліни

«Танці в фізичній реабілітації». Розробити модель процесу навчання цій дисципліні студентів факультету фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів.

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні **методи**: аналіз, узагальнення і систематизація наукової та спеціально-методичної літератури, навчальної документації факультетів фізичної культури; бесіди з фахівцями, анкетування.

Результати дослідження.

Як свідчить аналіз навчальних планів факультету фізичної культури Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди у 2007-2008 н.р. до переліку дисциплін студентів 5 курсу які спеціалізувалися з фізичної реабілітації було уведено курс «Танці в фізичній реабілітації». Дисципліна включала 4 лекційних та 28 практичних годин, а також 12 годин індивідуальної роботи і 18 — самостійної (див.табл. 1).

Мета навчальної дисциплін «Танці в фізичній реабілітації» — формування знань, умінь і навичок з використання танців у процесі фізичної реабілітації після хвороб різних систем і органів людини, удосконалення музичної та рухової культури студентів, всебічний гармонійний розвиток їхньої особистості.

Головними завданнями навчальної дисципліни було:

- озброїти студентів знаннями з можливостей використання танців у процесі фізичної реабілітації після хвороб серцево-судинної, дихальної, нервової системи, опорно-рухового апарату людини та в період і після вагітності;
- сформувати у студентів професійно-педагогічні вміння та навички зі складання й проведення комплексів вправ класичної і партерної хореографії відповідно до вимог фізичної реабілітації після окремих хвороб;
- навчити студентів елементам сучасних, бальних, народних танців і танцювальної аеробіки які можуть плідно використовуватися у фізичній реабілітації хворих.

Під час лекцій студенти отримували знання з історії розвитку танців і особливостей їх використання як одного з видів фізичної діяльності людини в різних сферах життя. Також майбутнім учителям надавалися відомості про загальну характеристику танців, які можуть використовуватися в фізичній реабілітації та їх оздоровчі й відновлювальні можливості. Розглядалися теоретико-методичні основи танцювально-рухової терапії і реабілітаційна роль музики, що використовується як музичний супровід до танців. У ході лекційних занять студенти також ознайомилися з відновлювальним впливом окремих видів танцю на організм людини,

Таблиця 1

Структура залікового кредиту курсу

Тема	Кількість годин, відведених на:			
	Лекції	Семинарські та практичні заняття	Самостійну роботу	Індивідуальну роботу
Змістовий модуль I. Роль, місце та значення танців і хореографії у фізичній реабілітації				
Тема 1. Характеристика танцювальної діяльності як засобу фізичної реабілітації.	2	2	2	Індивідуальні навчальні завдання 4
Тема 2. Механізми оздоровчої та лікувальної дії танців і хореографії.	2		2	
Змістовий модуль II. Методика використання танців та хореографії як дієвих засобів фізичної реабілітації після різних хвороб.				
Тема 3. Особливості використання класичної та партерної хореографії в процесі фізичної реабілітації.		6	2	Індивідуальні навчальні завдання 8
Тема 4. Реабілітаційний потенціал сучасних танців.		6	4	
Тема 5. Оздоровчі та відновлювальні можливості танцювальної аеробіки.		4	2	
Тема 6. Методика використання бальних танців у процесі фізичної реабілітації.		2	2	
Тема 7. Елементи народних танців як засоби фізичної реабілітації.		4	4	
Всього годин:	4	28	18	12

зокрема стимулюючим, трофічним, компенсаторним, нормалізуючим та психотерапевтичним.

На перших практичних заняттях майбутні вчителі фізичної культури оволодівали основами, школою будь якого танцю — класичною хореографією. Студенти вивчали основні позиції ніг та рук, вправи класичної хореографії біля опори та на середині. Серед вправ класичної хореографії, які засвоювали студенти — батман тандю, батман тандю жете, демі та гран пліе, батман фондю, ронд де жамб пар тер, гран батман, пор де бра, релееє та ін. При виконанні кожної з вправ викладач пояснював її дію на опорно-руховий та на інші органи й системи людського організму. Головною метою цих вправ було оволодіння навичками правильної постави, постановка спини, плечей, ніг, рук і голови, що мало дозволити надалі засвоїти техніку будь-яких танців. Засвоєння вправ класичної хореографії завершувалося вивченням невеликої комбінації на середині.

Логічним продовженням класичної хореографії була партерна, вправи якої студенти мали засвоїти на послідовних заняттях. До партерної хореографії було включено вправи класичної хореографії але виконувалися вони сидячи та лежачи на підлозі, що робило їх більш придатними для застосування в фізичній реабілітації. Для всіх вправ хореографії як класичної так і партерної підбиралася музика, що стимулювала не лише фізичну активність, а й підвищувала емоційний фон занять.

Наступним кроком при засвоєнні майбутніми вчителями фізичної культури курсу «Танці в фізичній реабілітації», було оволодіння елементами сучасних танців. Сучасні танці для вивчення підбиралися таким чином, щоб вони були безпечними, не включали стрибків та різких рухів, а також несли в собі позитивний вплив на окремі органи і системи людського організму.

Зважаючи на невеликий обсяг практичних годин, відведених на засвоєння танців, що можуть використовуватися у фізичній реабілітації, до навчальної програми ми включили елементи танцю контемпорарі та фанку. Контемпорарі - стиль сучасного танцю, що розвинувся зі стилів модерного та постмодерного танцю. Як і колись відома танцівниця Айседора Дункан, танцівники контемпорарі не використовують традиційні атрибути балету — пуанти, балетні пачки, тощо. Злиття стилів і технік танцювальної культури Заходу (модерний, класичний танець, джаз) та окремих рис мистецтва танцю Сходу (йога, цигун, тай цзи цюань) привело до появи красивого, гармонійного, природного танцю-вираження особистого «Я».

Особливостями, що відрізняють контемпорарі є: класична постава і натягнутість (ноги, руки, спина), дихання, різка зміна контракції і розкри-

вання, падіння і підйоми, балансування, напруження і розслаблення, протиріччя і емоції. Все це робить танець контемпорарі дієвим засобом зняття психічного напруження, розкриття власної індивідуальності, а фізичне навантаження отримане під час виконання танцю сприятливо впливає на серцево-судинну, дихальну системи та опорно-руховий апарат танцівників.

Зрозділу сучасні танці майбутні вчителі фізичної культури вивчали також елементи танцювального стилю фанк, серед яких: локінг, попінг, боттинг, бугалу, вейвінг та ін. Так, потужна динаміка, але одночасно із цим чіткість, фіксація позицій, ритмічність рухів локінгу та швидке скорочення і розслаблення м'язів, характерне для попінгу забезпечують гарне кардіореспіраторне навантаження. Боттинг, що містить ізольовані рухи окремими частинами тіла й бугало, у якому тіло приймає неприродні пози, як би «перетікаючи» з однієї в іншу, при цьому плавні переходи, рухи тіла створюють відчуття руху хвилі, сприяють покращенню координації у роботі окремих частин тіла, збільшують їх чуттєвість.

На розвиток вміння володіти своїм тілом спрямоване й вивчення елементів вейвінгу, що сполучає в собі хвилі й фіксації. На нашу думку, поряд з розвитком пластичності тіла, засвоєння рухів фанку також сприяє значному вивільненню негативної психічної енергії, звільненню від непотрібних нервових напружень та інших проблем. А використання на заняттях музики в стилі фанк, популярній серед великої кількості молоді, не залишить байдужим нікого з тих, хто займається.

Після засвоєння елементів сучасних танців студенти переходили до вивчення елементів танцювальної аеробіки. Сьогодні існує багато даних про оздоровчий та відновлювальний потенціал аеробіки, тому її використання в якості засобу фізичної реабілітації є цілком доцільним. У курсі «Танці в фізичній реабілітації» ми пропонували майбутнім фахівцям з фізичної культури ознайомитися з танцювальною аеробікою, напрямком оздоровчої аеробіки, змістом якої є танцювальні рухи на основі базових кроків. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють безліч видів танцювальної аеробіки, зокрема: стріт-денс, модерн-денс, латина, сальса, самба, афро-джаз, танго-аеробіка, рок-н-рол аеробіка, рівер денс, тощо. Студентам пропонувався для вивчення лише один вид танцювальної аеробіки — латина.

Ми вважаємо, що великий відновлюючий та оздоровлюючий потенціал мають бальні танці, тому вони обов'язково мають бути включені до навчальної програми з курсу «Танці в фізичній реабілітації». Бальні танці поділяються на європейські, латиноамериканські та джазові. Серед найбільш відомих європейських танців можна на-

Розподіл навчального матеріалу за темами курсу «Танці в фізичній реабілітації»

Розділ	Назва танцю	Засоби	Відновлювальна та оздоровча дія	Примітка
Хореографія	Класична хореографія	Вправи біля опори та на середині: батман тандю, батман тандю жете, демі та гран пліе, батман фондю, ронд де жамб пар тер, гран батман, пор де бра, релееве	сприяє вихованню правильної постави; коректує клишоногість; відновлює еластичність м'язів та рухливість у гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах	Використовуються вправи біля опори та на середині. Виключаються стрибки.
	Партерна хореографія	Вправи класичної хореографії, що виконуються в положенні лежачи та сидючи. Вправи на зміцнення м'язів спини, черевного пресу. Вправи на розтягування та розслаблення	виховання правильної постави; корекція плоскостопості; розвиток сили й гнучкості нижніх і верхніх кінцівок та м'язів тулуба.	Вправи виконуються в положенні лежачи, що підходить навіть для реабілітації після важких хвороб.
Сучасні танці	Контемпорарі	Танцювальні рухи характеризуються класичною поставою і натягнутістю (ноги, руки, спина), диханням, різкою зміною контракції і розкривання, балансуванням, напруженням і розслабленням, протиріччям і емоціями.	покращення роботи серцево-судинної й дихальної систем; розвиває вміння володіти своїм тілом та відчувати його; виховує пластичність тіла; сприяє вивільненню негативної психічної енергії; звільняє від нервових напружень.	Слід уникати різких зупинок на прямих ногах, властивих даному танцювальному напрямку та падінь.
	Фанк	Використовуються стилі локінг, поппінг, боттинг, бугалу, вейвінг та інші, що включають хвилі, фіксації, пластичні та виразні ізольовані рухи.		Не бажано використовувати високі стрибки, та акробатичні рухи.
Танцювальна аеробіка	Латина-аеробіка	Вивчаються кроки латиноамериканських танців ча-ча-ча, мамба, самба та інших у поєднанні з базовими кроками класичної аеробіки.	Зміцнює м'язи, особливо нижньої частини тіла, стимулює роботу серцево-судинної системи, поліпшує координацію рухів і поставу, рятує від зайвої ваги.	Темп музики для вивчення вправ латина-аеробіки підбирається в залежності від рівня фізичної підготовленості
Бальні танці	Вальс	Основні вальсові кроки: вальсові доріжки, балансе, вальсові повороти.	-здійснює сприятливий вплив на роботу рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем;	Танцювальні рухи сполчатку вивчаються індивідуально, потім у парах.
	Блюз	Основні елементи повільного блюзу.	-робота в парах позитивно впливає на загальний емоційний стан тих, що займаються	
Східні танці	Танок живота	Основні рухи танцю живота: рухи головою; рухи руками; качалки; кола вісімки; хвилі; тряски; удари.	розвиває координацію рухів, вестибулярний апарат; покращує роботу шлунково-кишкового тракту; добре впливає на серцево-судинну систему, є профілактикою гіпертонії й шийного остеохондрозу. сприяє розвитку м'язів, необхідних для родової діяльності та реабілітації жінок після родів.	Танець живота -жіночий танець. Чоловічій половині групи надається інше завдання.

звати танго, різні види вальсу, зокрема віденський вальс, вальс бостон, французький, фігурний вальси та ін. До латиноамериканських танців відносяться: ча-ча-ча, румба, самба, пасодобль, тощо. Всім відомі рок-н-рол, джайв та блюз належать до групи джазових танців.

На практичних заняттях з танців у фізичній реабілітації студентам для вивчення пропонували-

ся елементи вальсу та блюзу. Подібний вибір танців зумовлюється невеликим темпом та плавністю танцювальних рухів вальсу й блюзу. Все це робить їх відмінним засобом фізичної реабілітації після хвороб опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, а робота в парах сприятливо впливає на загальний емоційний стан тих, що займаються.

Розподіл балів, що присвоюються студентам з курсу «Танці в фізичній реабілітації»

Модуль 1 (поточне тестування)		Модуль 2 (поточне тестування)					Модуль 3 (ІНДЗ)	Підсум-ковий контроль	Сума
Змістовий модуль I		Змістовий модуль II							
10		60					15	15	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7			
5	5	10	15	10	15	10			

Під час вивчення останнього розділу програми «Елементи народних танців як засоби фізичної реабілітації» майбутні учителі фізичної культури оволодівали рухами, характерними для східних танців. Східний танець — це жіночий танець, який має великий терапевтичний ефект. Батьківщиною танцю вважається Давній Єгипет. За іншою версією, танець живота має індійське або циганське походження. Видозмінений він був присутній у більшості східних країн, а потім набув розповсюдження і в Європі.

Танець живота активно розвиває координацію рухів, вестибулярний апарат, добре впливає на серцево-судинну систему, є прекрасною профілактикою гіпертонії й шийного остеохондрозу. До того ж, танець живота - це фізичне навантаження на ті групи м'язів, які не задіяні у повсякденному житті, але необхідні жінці для її основної функції - виношування й народження здорової дитини. Для тих жінок, у яких ще немає дітей, танець живота - прекрасна підготовка до родів. Він також чудово підходить і вагітним жінкам та після родів. При цьому, звичайно, потрібен індивідуальний підхід і консультація лікаря.

Кожне практичне заняття з танців у фізичній реабілітації складалося з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. В підготовчій частині студенти виконували невелику розминку засобами класичної або партерної хореографії, пілатесу, стретчингу, йоги, тощо. Використання цих вправ, на нашу думку, мало підсилювати реабілітаційний потенціал занять танцями. Будь-яка розминка обов'язково супроводжувалася повільною музикою.

В основній частині студенти вивчали танцювальні вправи, відповідно до теми практичного заняття. Заключна частина припускала вправи на розслаблення та вправи дихальної гімнастики, які також виконувалися з музичним супроводом.

Якість вивчення кожного з розділів дисципліни «Танці в фізичній реабілітації» оцінювалася в балах, які у підсумку давали можливість студентам отримати залік за 100-бальною системою. Майбутні вчителі отримували окремі бали за тестування знань з кожної теми — по 5 балів за тему (всього 35), та за якість засвоєння танцювальних рухів, що

вивчалися — по 5 балів за комбінацію рухів (всього 35). 15 балів відводилося на оцінювання виконання майбутніми спеціалістами індивідуальних навчально-дослідних завдань та 15 - на підсумковий контроль (див.табл. 3).

Висновки: таким чином, у результаті проведеного дослідження було:

Визначено мету й завдання дисципліни «Танці в фізичній реабілітації», які полягали у формуванні знань, умінь і навичок з використання елементів різних танців у процесі фізичної реабілітації після хвороб оермих систем і органів людини, удосконаленні музичної та рухової культури студентів, всебічному гармонійному розвитку їхньої особистості.

Проаналізовано навчальну програму курсу «Танці в фізичній реабілітації», у якій детально розкрито його структуру і зміст. Показано, що в ході вивчення цього курсу студенти мали відвідати 2 лекційних та 14 практичних занять, під час яких оволодіти елементами класичного, сучасних, бальних і народних танців, а також танцювальної аеробіки.

Розроблено модель процесу навчання цій дисципліні студентів факультету фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів, яка включає: послідовне засвоєння знань з різних питань використання танців у фізичній реабілітації; оволодіння вміннями й навичками виконання елементів різних танцювальних напрямів, що можуть використовуватися в фізичній реабілітації; відтворення вивченого у формі тестового контролю, виконання індивідуальних навчальних завдань та визначення рівня засвоєння техніки виконання танцювальних вправ, що вивчалися.

Список літератури

1. Аксененко, Е.В. Основные результаты исследования динамики проявления духовных аспектов личности в танцевально-эйдентическом тренинге [Текст] / Е.В.Аксененко // Вестник Томского государственного университета. — 2008. — № 312. — С. 161-164.

2. Гренлюнд, Э. «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» [Текст] / Э.Гренлюнд, Н.Оганесян. — СПб.: Речь, 2004.- 345с.
3. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст] / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. — М., 2005. — 255 с.
4. Лебедева, Л. Д. Арт-терапия в педагогике [Текст] / Л.Д. Лебедева // Педагогика. — 2000. — №9. — С. 27-34.
5. Медведева, Е. А. Артпедагогика и арттерапия в особом образовании. [Текст] / Е.А.Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т.А.Добровольская. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 246 с.
6. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг [Текст] / Т.А. Шкурко. — СПб.: Речь, 2003. — 192 с.

Надійшла до редакції 18.02.2011 р.

Кравчук Татьяна. Моделирование процесса обучения по дисциплине «Танцы в физической реабилитации». В статье раскрыта модель процесса обучения студентов факультета физической культуры высших педагогических учебных заведений дисциплине «Танцы в физической реабилитации». Эта модель включает: последовательное усвоение знаний по разным вопросам использования танцев в физической реабилитации; овладение умениями и навыками выполнения элементов разных танцевальных направлений, которые могут использоваться в физической реабилитации; воспроизведение изученного в форме тестового контроля, выполнения индивидуальных учебных заданий и определения уровня овладения техникой выполнения изучавшихся танцевальных упражнений.

Ключевые слова: танцы, физическая реабилитация, студенты, факультет физической культуры.

Kravchuk Tatyana. Modelling of process of training on discipline «Dances in physical rehabilitation». In article the model of process of training of students of faculty of physical training of the higher pedagogical educational institutions to discipline “Dances in physical rehabilitation” is opened. This model includes: consecutive mastering of knowledge on different questions of use of dances in physical rehabilitation; mastering by skills of performance of elements of different dancing directions which can be used in physical rehabilitation; reproduction studied in the form of the test control, performance of individual educational tasks and definition of level of mastering by technics of performance of studied dancing exercises.

Keywords: dances, physical rehabilitation, students, physical training faculty.

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.