ТМФВ

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **07(81)/2011**

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2000 році

Свідоцтво про державну реєстрацію
серія КВ № 7255 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
Мірошниченко 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. — № 7. — 2001. — С. 16.

Підписано до друку 25.07.2011.
Формат 60×84 $^1/_8$. Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк.7,25. Вид. № 07-2011.
Зам. № 87. Тираж 300 прим. Ціна договірна.

ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,
пл. Конституції, 18, к. 11.
Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 731 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

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ 3

Рябченко О. В., Кравчук Т. М. Використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласниць 3

Ажиппо О.Ю., Дорофєєва Т.І., Руцька Т.С. Аналіз та оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості школярів молодших класів 8

Марченко С. І., Поручіков В. В. Оцінка рухової підготовленості хлопчиків молодших класів 14

Гогін О.В., Тєрємкова В.В. Розвиток витривалості у хлопців середніх класів на уроках фізичної культури 18

«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ 19

Худолій О.М., Марченко С.І. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Критерії оцінювання 19

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДИТЯЧОМУ САДКУ 42

Козіна Ж., Лахно О., Назаренко В. Система застосування технічних пристроїв з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку 42

НАША ДОВІДКА 49

Інформаційне повідомлення про VII Всеукраїнську наукову конференцію (24 листопада 2011 року) «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту» 49

Інформаційне повідомлення про VIII міжнародна наукова конференція (28 лютого 2012 року) «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» 50

Інформаційне повідомлення про VII електронну Всеукраїнську наукову конференцію (19—20 квітня 2012 року) «Актуальні проблеми фізкультурної освіти» 51

ТМФВ

THEORY AND METHODS OF THE PHYSICAL EDUCATION

SCIENTIFICALLY-METHODICAL JOURNAL 07(81)/2011

Leaves 12 once for year. Issued since 2000 year

Contents

PHYSICAL CULTURE IS AT SCHOOL **3**

Rjabchenko Olga, Kravchuk Tatyana. Use of means of art gymnastics in the course of physical training of senior pupils 3

Aghyppo A.Y. , Dorofeeva T.I., Ruzka T.S. Analysis and estimation of level of development of physical preparedness of schoolboys of junior classes 8

Marhenco S. I., Poruhikov V.V. Estimation of motive preparedness of boys of junior classes 14

Gogin O.V., Teremkova V.V. The 11-14 aged boys' stamina developing at the Physical Training lessons 18

«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE **19**

Khudolii O.M., Marhenko S. I. Prelude of specialities of industry «Physical education and sport». Evaluation criteria 19

PHYSICAL CULTURE IS IN PRESCHOOL **42**

Kozina Zh., Lakhno E., Nazarenko V. Sistema applications of technical devices with the elements of sport for integral development of children of preschool age 42

OUR HELP **49**

Information message about the VI Allukrainian scientific conference (on November, 25, in 2011) the «Actual problems of physical education and sport» 49

Information message about VIII international a scientific conference (on February, 28, 2012) of Design and information technologies are in physical education and sport 50

Information message about the seventh electronic Allukrainian scientific conference(on April, 19-20, 2012) «Issues of the day of athletic education» 51

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.011.3

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Рябченко О. В., Кравчук Т. М.
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. У статті на основі вивчення й аналізу спеціальної літератури та досвіду використання художньої гімнастики в процесі фізичного виховання дітей різного віку, розроблено та апробовано варіативний модуль з художньої гімнастики. Експериментально доведено, що організація і проведення уроків фізичної культури з використанням засобів художньої гімнастики в старших класах може сприяти підвищенню рівня розвитку гнучкості, спритності й витривалості, а також загального рівня фізичної підготовленості старшокласниць.
Ключові слова: художня гімнастика, варіативний модуль, старшокласниці.

Вступ. Аналіз різних джерел свідчить, що в сучасних умовах спостерігається все більша дисгармонія у фізичному вихованні дівчат, особливо старшого шкільного віку. У більшості старшокласниць відсутня культура рухів, пластичність, жіночність, наявні порушення постави й інші вади опорно-рухового апарату. Всі ці недоліки, на нашу думку можна виправити за допомогою впровадження в практику шкільного фізичного виховання високохудожніх видів спорту, таких як художня гімнастика.

Питання використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання учнів допоміжної школи досліджувала О.В. Шевченко (2001) [5]. Можливості художньої гімнастики у формуванні правильної постави та покращенні фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку вивчали Л.О. Новикова (2004) [3] та С.Г. Лемешева (2000) [1] . Проблему використання художньої гімнастики як засобу фізичного виховання студенток розглядала Л.І. Лубишева (1984) [2] . Проте питання уведення засобів художньої гімнастики до сучасних навчальних програм з фізичної культури для старшокласниць розроблені ще недостатньо, що й визначило актуальність дослідження.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження — розробити методику фізичного виховання старшокласниць засобами художньої гімнастики та визначити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Визначити відношення старшокласниць до використання засобів художньої гімнастики на уроках фізичної культури.

2. Розкрити зміст та методи проведення уроків фізичної культури для старшокласниць з використанням елементів художньої гімнастики.

3. Дослідити вплив запропонованої методики на показники фізичної підготовленості учениць старших класів.

Методи дослідження: аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями, анкетування; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз історико-педагогічних джерел показав, що художня гімнастика вже використовувалася в шкільній практиці фізичного виховання як дієвий засіб гармонійного фізичного й духовного виховання дівчат. Основні засоби художньої гімнастики, а саме вправи без предмета та з предметами, що виконуються з обов'язковим музичним супроводом і несуть в собі естетичну цінність були ефективним доповненням змісту фізичного виховання школярок у 70—80-х рр. XX ст. Доцільність використання вправ цього виду спорту з метою удосконалення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дівчат різного віку неодноразово доводилася і в наш час, але конкретної програми застосування засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласниць досі не розроблено.

Враховуючи ці факти, а також неабиякий інтерес дівчат старшого шкільного віку до художньої гімнастики, що було виявлено в процесі анкетування близько 150 школярок, ми розробили експериментальну програму занять з художньої гімнастики. Передбачалось, що програма буде забезпечувати формування постійного інтересу до

© Рябченко О. В., Кравчук Т. М., 2011.

Таблиця 1.

Розподіл навчального матеріалу за роками вивчення варіативного модуля «Художня гімнастика» (10-11 класи)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія розвитку і сучасний стан художньої гімнастики. Історія розвитку художньої гімнастики в Україні. Загальна характеристика видів художньої гімнастики (основна, прикладна та художня гімнастика зі спортивною спрямованістю). Правила техніки безпеки на заняттях художньою гімнастикою. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Особиста гігієна гімнасток. Оздоровчий потенціал художньої гімнастики.	Учениці: характеризують витоки та історію розвитку і сучасний стан художньої гімнастики; історію розвитку художньої гімнастики в Україні. називають та коротко характеризують види художньої гімнастики (основна, прикладна та художня гімнастика зі спортивною спрямованістю); знають правила техніки безпеки при заняттях різними видами художньої гімнастики; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги до особистої гігієни; вплив художньої гімнастики на організм тих, що займаються.
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні вправи для розвитку гнучкості плечового пояса та рухливості нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності.	Учениці виконують комплекси спеціальних вправ на розвиток гнучкості плечового пояса та рухливості нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності.
Технічна підготовка	
Вивчення: 1. Основних кроків художньої гімнастики (м'який, перекітний, пружній, гострий, високий, широкий, хресний, приставний, вальсовий кроки). 2. Основних базових елементів з художньої гімнастики (хвилі і змахи, стрибки, рівноваги, повороти, акробатичні вправи). Хвилі: цілісна хвиля, зворотна хвиля, бокова хвиля, хвилі частинами тіла. Змахи: цілісні і складні. Стрибки: підскоки, високі стрибки з двох ніг, високі махові стрибки, стрибки шагом, стрибки з поворотами. Рівноваги: передні, задні, бокові. Повороти: прості (повороти з приставлянням ноги, переступанням, повороти зі хресного положення ніг та ін.) та повороти змахом, які виконуються з опорою на одну чи дві ноги. Акробатичні вправи: кувирок вперед назад, перекати та перевороти боком, вперед і назад. 3. Вправи без предмета і з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка). 4. Музично-ритмічне виховання засобами музичних ігор та завдань.	Учениці: характеризують основні кроки та базові елементи з художньої гімнастики; виконують основні кроки художньої гімнастики з базовими елементами художньої гімнастики (хвилі і змахи, стрибки, рівноваги, повороти, акробатичні вправи); знають вправи без предмета; володіють простими вправами з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка). вміють поєднувати вправи художньої гімнастики з музичним супроводом різного темпу, ритму і розміру.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історичні факти про особливості використання предметів у художній гімнастиці. Характеристики вправ з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка). Особливості поєднання роботи предметів (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка) з базовими елементами художньої гімнастики.	Учениці: Обговорюють та порівнюють особливості використання різних предметів у художній гімнастиці; дають загальну характеристику видам вправ з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка), історії їх походження. обґрунтовують особливості поєднання роботи предметів (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка) з базовими елементами художньої гімнастики.

Продовження табл. 1

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні комплекси вправ для розвитку гнучкості плечового пояса та рухливості верхніх і нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності, швидкості.	Учениці виконують комплекси спеціальних вправ на розвиток гнучкості плечового пояса та рухливості верхніх і нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності, швидкості.
Технічна підготовка	
Вивчення: 1. Основних рухів з предметами. 2. Особливостей техніки поєднання рухів тіла та роботи предметами. 3. Музично-ритмічне виховання засобами музичних ігор та завдань.	Учениці: виконують основні рухи з предметами (кидки, відбивання, ловіння, перекати, обертання, млини, спіралі тощо); володіють технікою роботи з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка); вміють виконувати елементарні комбінації вправ з предметами під музичний супровід; на слух визначати за музичним твором танцювальний напрям композиції, підбирати музику для вправ без предмета та з предметами.

занять фізичною культурою і в той же час виявиться ефективною в плані зміцнення здоров'я, підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості старшокласниць.

За основу нашої розробки було взято нову навчальну програму з фізичної культури (авт. Т.Ю. Круцевич та інші, в-во «Літера», 2009 р.), згідно з якою змістове наповнення уроків фізичної культури навчальний заклад має формувати самостійно з варіативних модулів. Подібний варіативний модуль з художньої гімнастики нами й було розроблено. А впровадження його саме в старших класах зумовлювалося визначенням художньої гімнастики суто жіночим видом спорту та роздільним фізичним вихованням дівчат і хлопців у цьому віці.

Метою розробленого нами варіативного модулю «Художня гімнастика» для учениць 10-11 класів було удосконалення фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей школярок засобами художньої гімнастики. До основних його завдань входило: зміцнення здоров'я та профілактика захворювань; гармонійний розвиток і вдосконалення основних фізичних здібностей учениць старших класів; підвищення їхньої працездатності й рухової активності та прищеплення потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Модуль був побудований з урахуванням основних педагогічних принципів та включав наступні розділи: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, навчальні нормативи та перелік обладнання, яке необхідне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» було внесені теоретичні відомості та засоби спеціальної фізичної і технічної підготовки дівчат старшого шкільного віку на заняттях з художньої гімнастики. Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» мав визначати якість знань, умінь і навичок, якими мали оволодіти старшокласниці в процесі вивчення модуля (див. табл. 1).

У результаті проведеного дослідження нами було визначено вплив уроків фізичної культури з використанням засобів художньої гімнастики на фізичну підготовленість учениць старших класів. Експеримент проводився на базі ЗОШ № 143м. Харкова. У період з листопада 2010 року по березень 2011 рік. В якості досліджуваних були дівчата старшого шкільного віку (учениці 10-х класів) в кількості 20 осіб (10 осіб – контрольна група та 10 — експериментальна група). Досліджувані контрольної групи відвідували уроки фізичної культури, що проводилися за навчальною програмою загальноосвітніх шкіл. Для досліджуваних експериментальної групи проводився варіативний модуль з художньої гімнастики.

Для визначення ефективності впливу уроків з художньої гімнастики на фізичну підготовленість старшокласниць нами було обрано такі тести: нахил тулуба вперед в положенні сидячи; згинання розгинання рук в упорі лежачи; біг 100м.; човниковий біг 4х9м; біг 1500м. Загальний рівень фізичної підготовленості досліджуваних складала сума балів отримана за вимірювання основних фізичних здібностей. Вірогідність змін у показниках фізичної підготовленості досліджуваних контрольної та експериментальної груп до та після експерименту визначалася за допомогою t-критерію Ст'юдента.

У результаті дослідження було виявлено вірогідний позитивний вплив занять художньою гімнастикою на гнучкість досліджуваних. Так, показники гнучкості дівчат експериментальної групи зросли на 1 бал, тоді як в контрольній групі лише на 0,3.

Таблиця 2.

Показники рівню розвитку фізичних здібностей досліджуваних контрольної групи до та після педагогічного експерименту

Статистичні показники	До експерименту ($X \pm m_x$)	Після експерименту ($Y \pm m_y$)	Ступінь вірогідності (tr), при tr = 2,23
Нахил тулуба вперед, см.	3.5 ± 0.36	3.8 ± 0.26	tr= 0.67 < tr
Згинання розгинання рук в упорі лежачи	3.8 ± 0.21	4.0 ± 0.31	tr= 0.54 < tr
Біг 100м., с.	3.6 ± 0.28	3.9 ± 0.29	tr = 0.75 < tr
Човниковий біг 4х9м., с.	3.7 ± 0.32	3.9 ± 0.29	tr = 0.45 < tr
Біг на 1500м.	3.6 ± 0.39	3.5 ± 0.28	tr = 0.21 < tr
Загальний рівень фізичної підготовленості	18,2±0,95	19,1±0,69	tr = 0.77 < tr

Таблиця 3.

Показники рівню розвитку фізичних здібностей досліджуваних експериментальної групи до та після педагогічного експерименту

Статистичні показники	До експерименту ($X \pm m_x$)	Після експерименту ($Y \pm m_y$)	Ступінь вірогідності (tr), при tr = 2,23
Нахил тулуба вперед, см.	3.7 ± 0.32	4.7 ± 0.16	tr= 2.7 > tr
Згинання розгинання рук в упорі лежачи	3.7 ± 0.32	4.1 ± 0.25	tr= 0.98 < tr
Біг 100 м., с.	3.5 ± 0.32	4.0 ± 0.22	tr = 1.28 < tr
Човниковий біг 4х9 м., с.	3.4 ± 0.28	4.7 ± 0.16	tr = 4.06 > tr
Біг на 1500 м.	3.3 ± 0.32	4.9 ± 0.11	tr = 4.85 > tr
Загальний рівень фізичної підготовленості	17,6±0,71	22,4±0,36	tr = 6.08 > tr

Нажаль заняття з художньої гімнастики не здійснили очікуваного впливу на показники рівню розвитку сили у дівчат старшого шкільного віку. Хоч середні арифметичні показники тесту на силу (згинання розгинання рук в упорі лежачи) і збільшилися в контрольній групі на 0,2, а в експериментальній — на 0,4 бали, проте це зростання виявилося статистично не вірогідним

Уведення варіативного модуля з художньої гімнастики також не сприяло достатньому розвитку швидкості досліджуваних. Хоча середні арифметичні показників швидкості (біг на 100м.) зросли як в контрольній (на 0,3 бали), так і в експериментальній (на 0,5 балів), але різниця між ними виявилася не вірогідною.

У ході експерименту значно зросли середні арифметичні показники спритності (човниковий біг 4х9м.) в експериментальній групі на 1,3 бали, тоді як в контрольній лише на 0,2 бали. Підвищення рівня розвитку спритності у досліджуваних експериментальної групи при статистичній перевірці виявилося вірогідним, що свідчить про позитивний вплив уроків художньої гімнастики на розвиток цієї якості у дівчат старшого шкільного віку.

Подібну картину ми спостерігали і при визначенні рівня розвитку витривалості, так, середня арифметична цих показників у експериментальній зросла на 1,6 бали, в контрольній навіть зменшилася на 0,1 бали. Тобто в досліджуваних експериментальної групи відбувся приріст показників витривалості (біг на 1500м.) на 1,6 бали завдяки систематичному відвідуванню уроків з художньої гімнастики. При перевірці різниця між результатами за останній тест в експериментальній групі на початку та наприкінці експерименту виявилася вірогідною.

Порівнюючи загальний рівень фізичної підготовленості досліджуваних контрольної та експериментальної групи до та після педагогічного експерименту ми виявили значне зростання цього показника в експериментальній групі, тоді як в контрольній він виявився майже без змін. Тобто заняття художньою гімнастикою сприяли статистично значущому приросту загальної фізичної підготовленості старшокласниць.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було розроблено та апробовано варіативний модуль з художньої гімнастики. Експериментально доведено, що організація і проведення

уроків фізичної культури з використанням засобів художньої гімнастики в старших класах може сприяти підвищенню рівня розвитку гнучкості, спритності й витривалості, а також загального рівня фізичної підготовленості старшокласниць.

Список літератури

1. Лемешева, С. Г. Формирование осанки и комплексное развитие способностей детей 5-6 лет средствами художественной гимнастики [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Лемешева Светлана Геннадьевна; Хабаровск, 2000. — 20с.
2. Лубышева, Л.И. Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузах с преимущественно женским контингентом [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Л.И.Лубышева; Омск, 1984. — 24 с.
3. Новикова, Л.А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Новикова Лариса Александровна; М., 2004. — 20с.
4. Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. Л. А. Карпенко [Текст]. — М.: ВФХГ, 2003. — 382 с.
5. Шевченко, О. В. Фізичний розвиток учнів допоміжної школи засобами художньої гімнастики [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03 / Шевченко Ольга Володимирівна; Київ, 2001. — 20 с.

Надійшла до редакції 25.05.2011 р,

Рябченко Ольга, Кравчук Татьяна. Использование средств художественной гимнастики в процессе физического воспитания старшеклассниц.
В статье на основе изучения и анализа специальной литературы и опыта использования художественной гимнастики в процессе физического воспитания детей разного возраста, разработан и апробирован вариативный модуль по художественной гимнастике. Экспериментально доказано, что организация и проведения уроков физической культуры с использованием средств художественной гимнастики в старших классах может способствовать повышению уровня развития гибкости, ловкости и выносливости, а также общего уровня физической подготовленности старшеклассниц.
Ключевые слова: художественная гимнастика, вариативный модуль, старшеклассницы.

Rjabchenko Olga, Kravchuk Tatyana. Use of means of art gymnastics in the course of physical training of senior pupils.
In article on the basis of studying and the analysis of the special literature and experience of use of art gymnastics in the course of physical training of children of different age, it is developed and approved variation the module on art gymnastics. It is experimentally proved, that the organisation and carrying out of lessons of physical training with use of means of art gymnastics in the senior classes can promote increase of a level of development of flexibility, dexterity and endurance, and also the general level of physical readiness of senior pupils.
Keywords: art gymnastics, variation the module, senior pupils.

УДК 796.011.3

АНАЛІЗ ТА ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Ажиппо О.Ю., Дорофєєва Т.І., Руцька Т.С.
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В даній статті авторами розглянуто рівень здоров'я учнів початкових класів за допомогою фізіологічних тестів, які дають нам уявлення про сучасний фізичний стан школярів 10-11 років. Крім цього за допомогою педагогічних тестів авторами аналізується та дається оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів.
Ключові слова: здоров'я учнів, фізична підготовленість, школярі, педагогічні та фізіологічні тести.

Вступ. За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених «шкільних» хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту.

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячені вивченню формування здорового способу життя та мотивації до нього у школярів старших класів та студентів [1-5]. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

Формулювання цілей роботи.

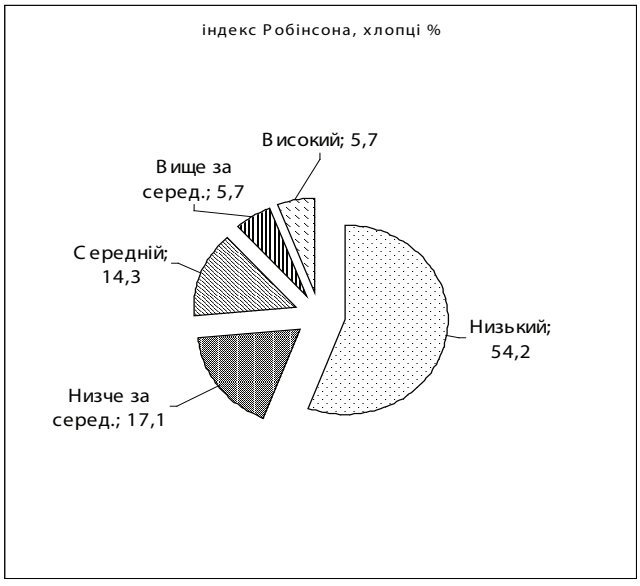
Мета дослідження. Проаналізувати стан здоров'я учнів початкових класів, та виявити їх рівень фізичної підготовленості під час занять фізичною культурою.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення розвитку учнів початкових класів проводився констатувальний експеримент. В експерименті взяло участь 57 учнів 10-11 років серед яких — 25 хлопців та 32 дівчини.

Аналіз показників здоров'я дітей дав можливість говорити про те, що рівень показників індексу



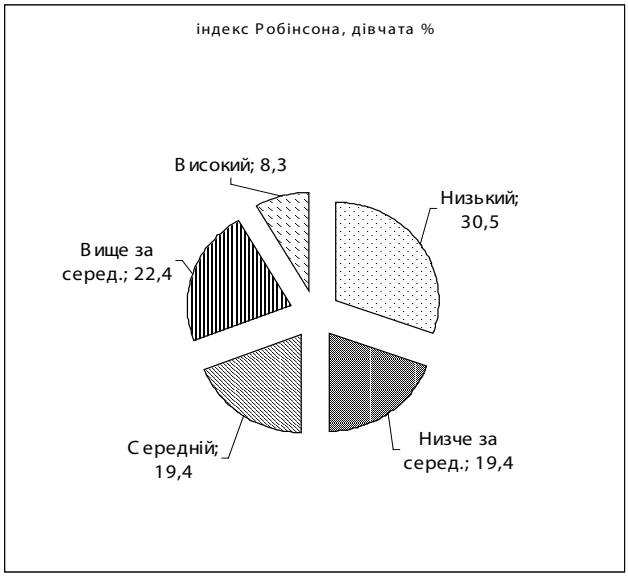


Рис. 1. Рівень показників індексу Робінсона.

© Ажиппо О.Ю., Дорофєєва Т.І., Руцька Т.С., 2011.

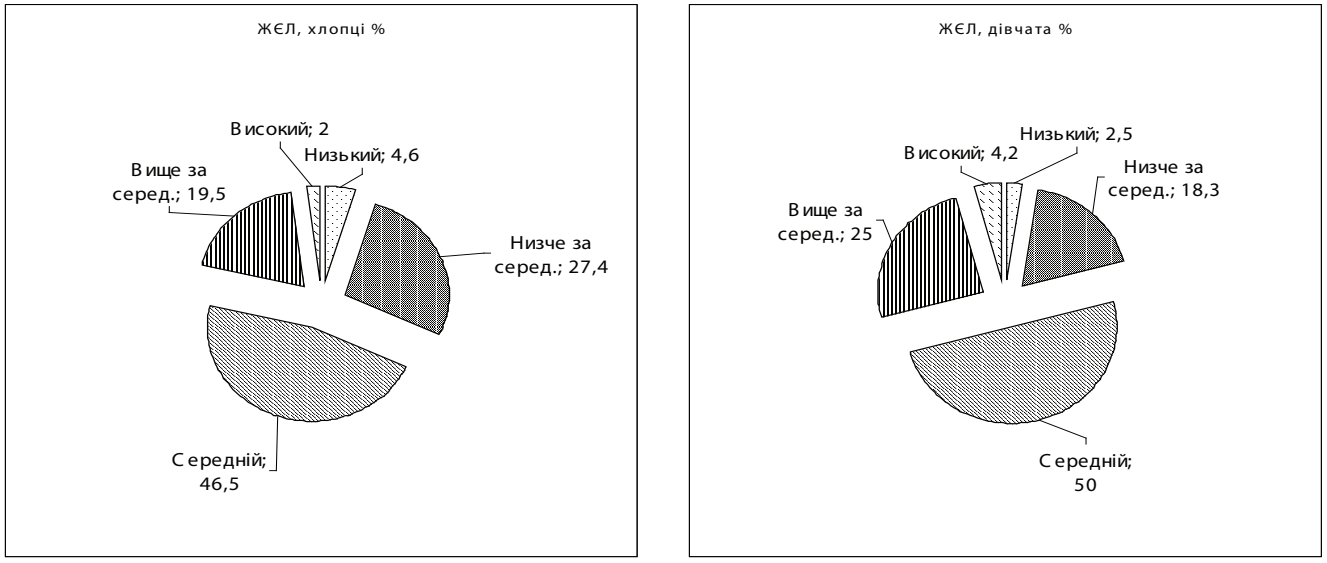


Рис. 2. Життєва ємкість легенів.

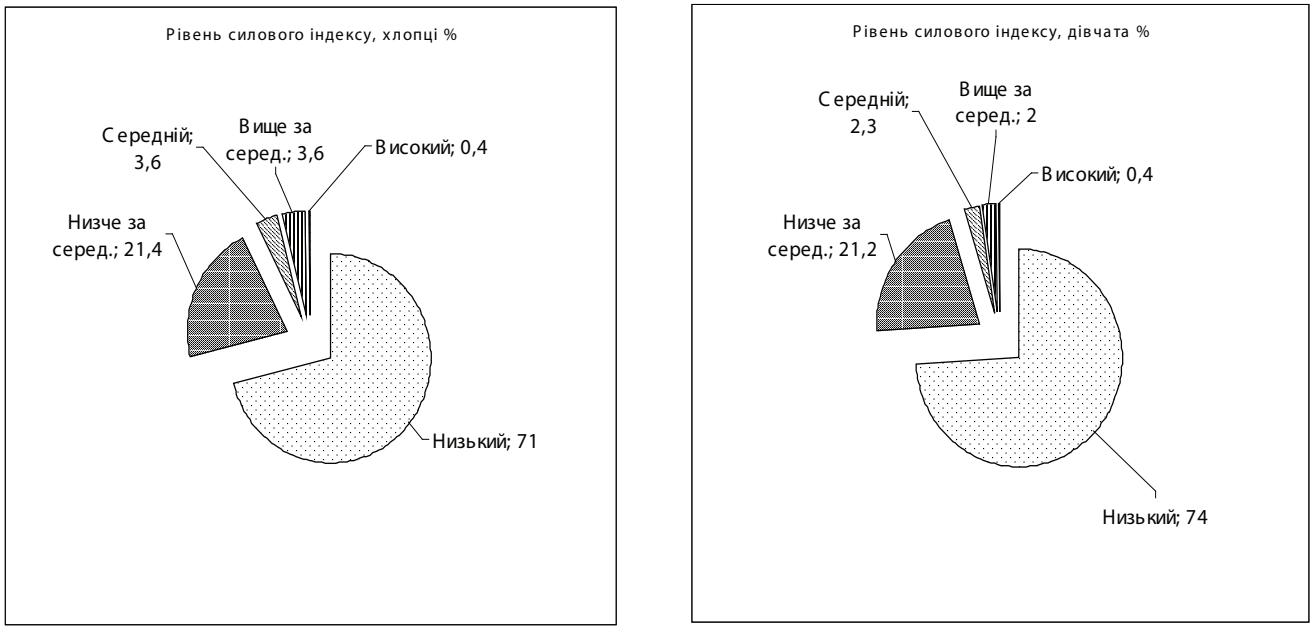


Рис. 3. Рівень силового індексу.

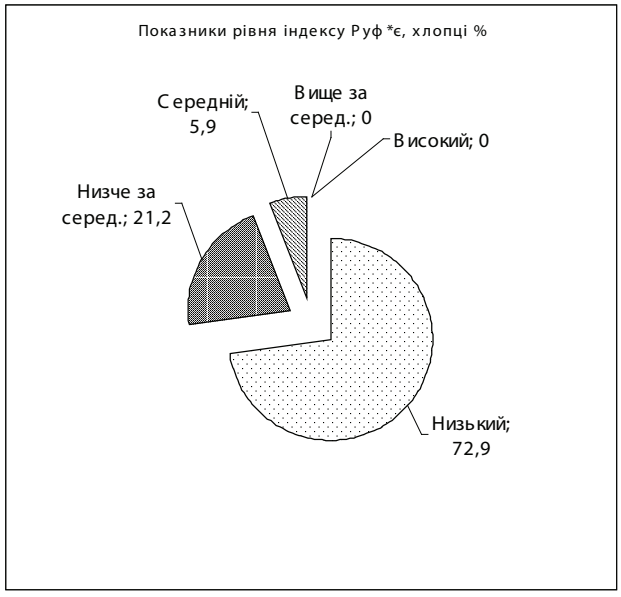
Робінсона, який характеризує якість регуляції серцево-судинної системи (рис. 1) у більшості (54,2% хлопців та 30,5% дівчат) обстежених знаходиться на низькому рівні.

Також у значної кількості дітей виявлений нижче середнього та середній рівень розвитку даного показника. Відповідно, 17,1% та 14,3% у хлопців і по 19,4% у дівчат.

Дещо інша ситуація спостерігається при аналізі життєвого індексу легенів молодших школярів (рис 2).

У переважної більшості, як хлопчиків так і дівчат, виявлений середній рівень даного показника. 46,5% у хлопців та 50,0% у дівчат відповідно. З високим рівне життєвої ємкості легень у хлопців становить 2%, у дівчат даний показник трохи вище і складає 4,2% від загальної кількості школярів.

Проте у значної кількості (27,4%) хлопчиків виявлений рівень життєвого індексу нижчий за середній, у дівчат цей показник дорівнює 18,3% відповідно. На відміну від хлопців у 25,0% дівчат виявлений вищий за середній рівень даного індексу.



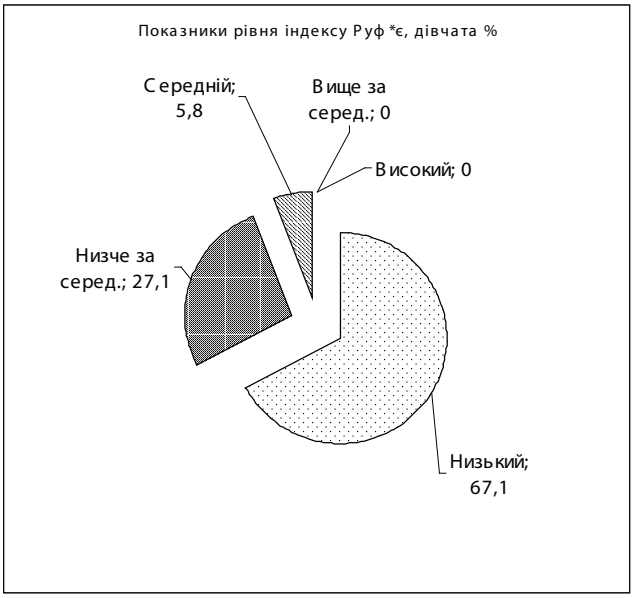
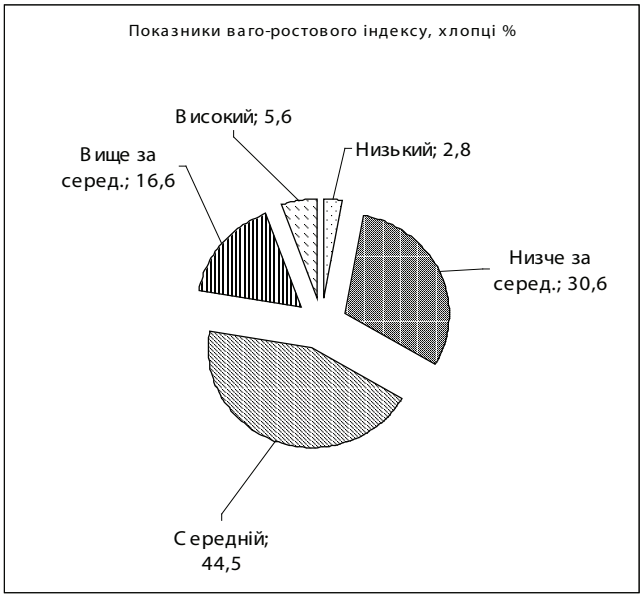


Рис. 4. Показники індексу Руф'є.



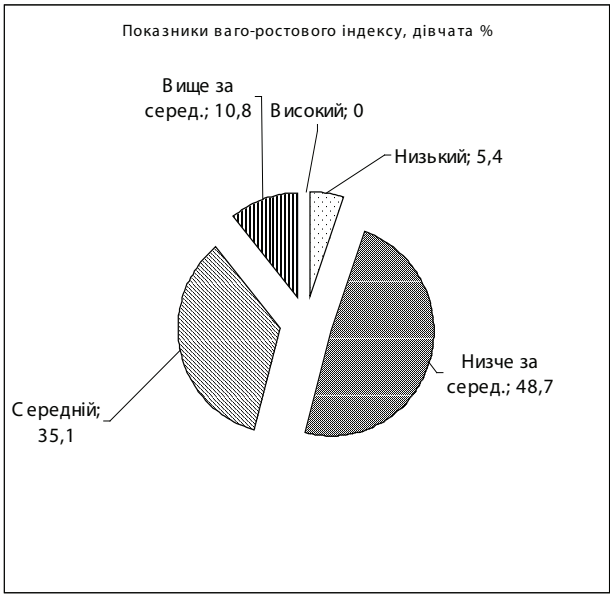


Рис. 5. Показники ваго-ростового індексу.

При аналізі результатів силового індексу, ми виявили, що у жодного з досліджуваних учнів немає високого рівня даного індексу (рис 3).

У найбільшої кількості як хлопців, так і дівчат виявлений низький показник силового індексу (71,4% та 74,4% відповідно). До того ж, у 21,4% хлопців та 23,2% дівчат визначений рівень силового індексу нижчий за середній.

Середній і високий рівні силового індексу у хлопців складає по 3,6% кожного рівня, у дівчат цей рівень нижче і складає 2,3% і 2% відповідно.

Схожа ситуація спостерігається і при визначенні рівня індексу Руф'є, який є комплексом навантаження, призначеним для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні (рис 4). У жодного з досліджуваних учнів як хлопців так і дівчат не виявлено високого рівня та рівня вищого за середній. Натомість у найбільшої кількості дітей (72,9% хлопців та 67,1% дівчат) виявлено низький рівень індексу Руф'є. Також у 21,2% хлопців та 27,1% дівчат спостерігається низький показник даного індексу.

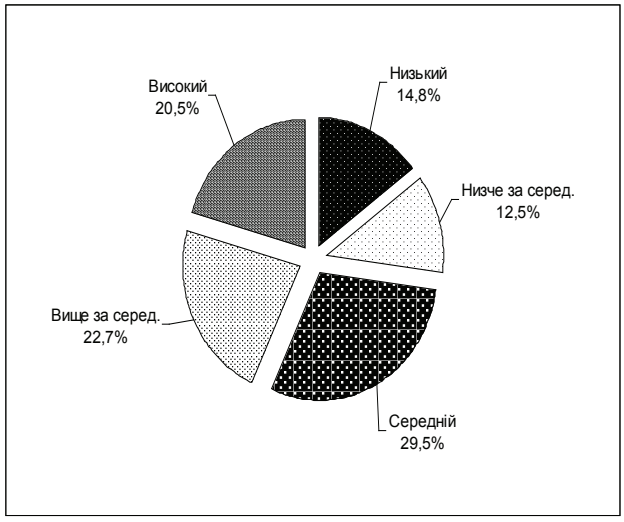


Рис. 6. Результати тесту «нахил тулуба»

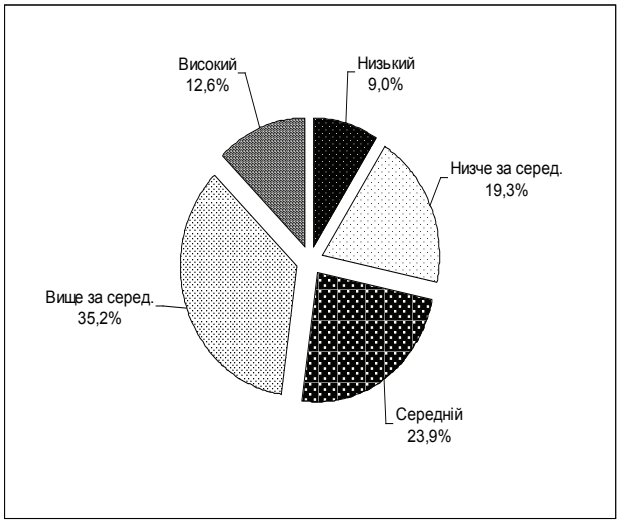


Рис. 7. Результати тесту «піднімання тулуба в сід»

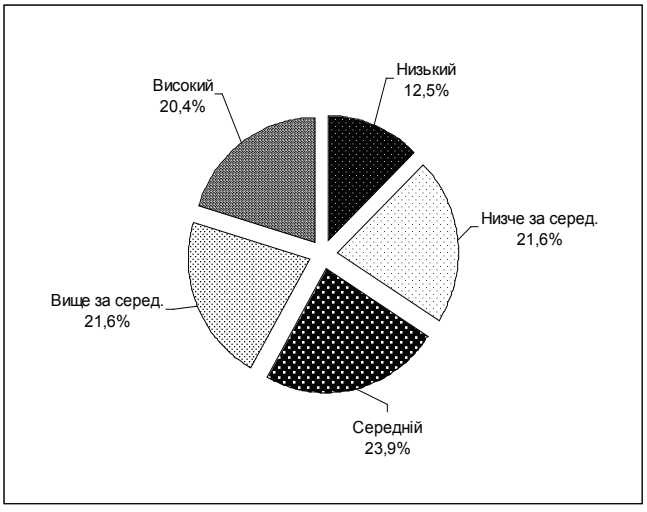


Рис. 8. Результати тесту «згинання-розгинання рук»

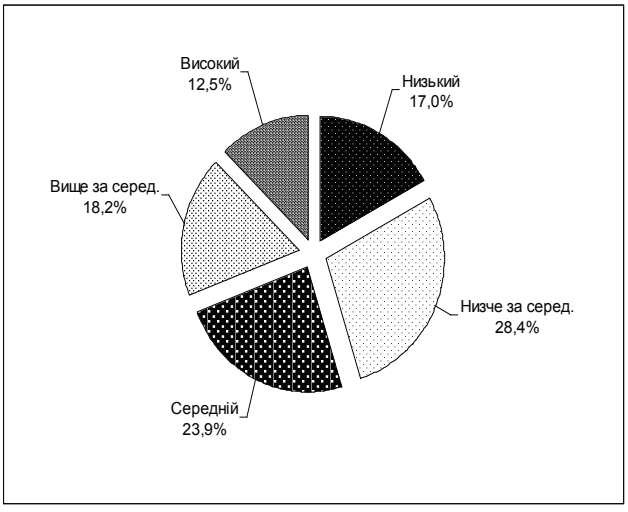


Рис. 9. Результати тесту «стрибок у довжину з місця»

Середній рівень оцінки працездатності проби Руф'є у хлопців склав 5,9%, а у дівчат 5,8% від загального числа обстежених.

При аналізі результатів ваго-ростового індексу (рис 5), ми виявили, що у переважної більшості 48,7% дівчат виявлений рівень даного індексу нижчий за середній, у хлопців цей показник склав 30,6%.

На відміну, у переважної більшості хлопців спостерігається середній показник ваго-ростового індексу, який дорівнює 44,5%, у дівчат він склав 35,1%.

Водночас у 30,6% хлопців виявлений рівень ваго-ростового індексу нижчий за середній. У 35,1% дівчат спостерігається середній показник даного індексу. Проте у жодної з досліджуваних дівчат не виявлено високого рівня ваго-ростового індексу.

Отримані дані красномовно свідчать про низький рівень стан здоров'я учнів початкових класів.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів, за допомогою педагогічних тестів.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів при виконання тесту «нахил тулуба» (рис. 1), виявив, що у переважної більшості (29,5%) дітей виявлений середній рівень фізичної підготовленості у даній тестовій вправі. Проте у 22,7% та 20,5% досліджуваних виявлено вищій за середній та середній показник фізичної підготовленості.

При аналізі показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів у тесті «піднімання тулуба в сід» (рис.2) спостерігається

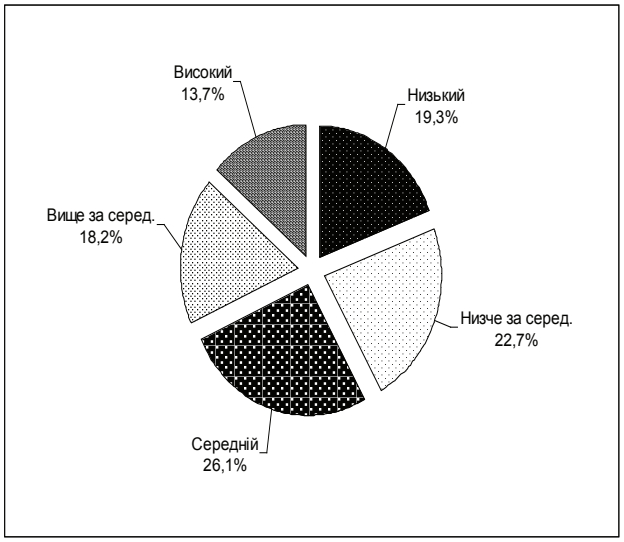


Рис. 10. Результати тесту «човниковий біг»

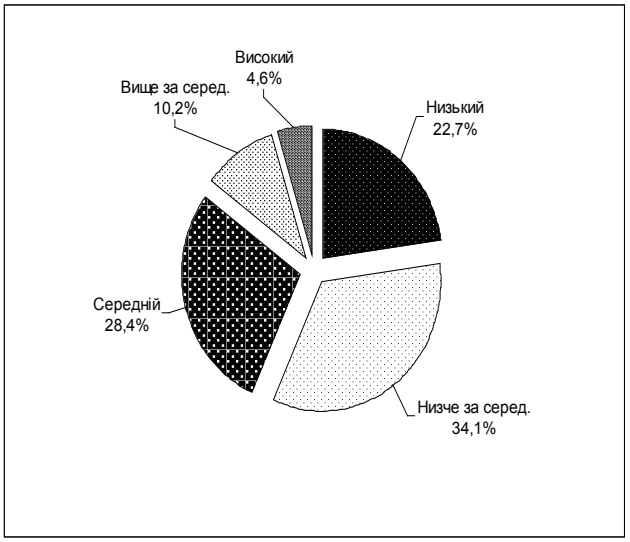


Рис. 11. Результати тесту «біг на 30 м»

дещо інша картина. У переважно більшості (35,2%) молодших школярів виявлений рівень фізичної підготовленості вищий за середній.

Також у 12,6% досліджуваних спостерігається високий рівень фізичної підготовленості в даному тесті. Проте у значної кількості (23,9%) обстежених школярів виявлений середній рівень фізичної підготовленості. Нижчий за середній рівень фізичної підготовленості виявлений у 19,3% дітей, низький — у 9,0% молодших школярів.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів при виконання тесту «згинання-розгинання рук» представлений на рис. 8.

Виявлено, що у переважної більшості (23,9%) дітей наявний середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вищий за середній виявлений у 21,6% дітей, високий — у 20,4% молодших школярів

Дещо інші результати отриманні в тесті «стрибок у довжину з місця» (рис 9). В даному тесті у переважної більшості (28,4%) дітей наявний рівень фізичної підготовленості нижчий за середній. Середній рівень фізичної підготовленості виявлений у 23,9% дітей, вищий за середній — у 18,2%, високий — у 12,5% молодших школярів.

Низький рівень розвитку фізичної підготовленості молодших школярів у даній тестовій вправі виявлений у 17,0% дітей.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів при виконання тесту «човниковий біг» представлений на рис. 10.

Виявлено, що у переважної більшості (26,1%) дітей наявний середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вищий за середній виявлений у 18,2% дітей, високий — у 13,7% молодших школярів. Рівень фізичної підготовленості нижчий за середній виявлено у 22,7% дітей, низький — у 19,3% обстежених школярів.

Показники рівня фізичної підготовленості молодших школярів у тесті «біг 30 м» представленні на рис. 11.

Виявлено, що у переважно більшості (34,1%) молодших школярів виявлений рівень фізичної підготовленості нижчий за середній. Також у 22,7% досліджуваних спостерігається низький рівень фізичної підготовленості в даному тесті. Проте у значної кількості (28,4%) обстежених школярів виявлений середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вищий за середній виявлений у 10,2% дітей, високий — у 4,6 % молодших школярів.

Найгірші показники розвитку фізичної підготовленості були виявлені при тестуванні «біг 500 м» (рис. 12).

У переважної більшості (58,0%) дітей наявний низький рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості нижчий за середній виявлений у 33,0% дітей, середній — у 8,0%, вищий за середній — у 1,2% молодших школярів. Високий рівень розвитку фізичної підготовленості молодших школярів у даній тестовій вправі не виявлений у жодного з досліджуваних.

Висновки. Таким чином, дослідження показали, що діти мають середні, нижче середнього і вище середнього показники фізичної підготовленості при виконанні тестів згинання та розгинання рук в упорі лежачи (23,9 %, 21,6 %, 21,6 %), стрибку у довжину з місця (23,9 %, 28,4 %, 18,2 %).

Значний відсоток дітей, які мають показники вище середнього спостерігається при виконанні

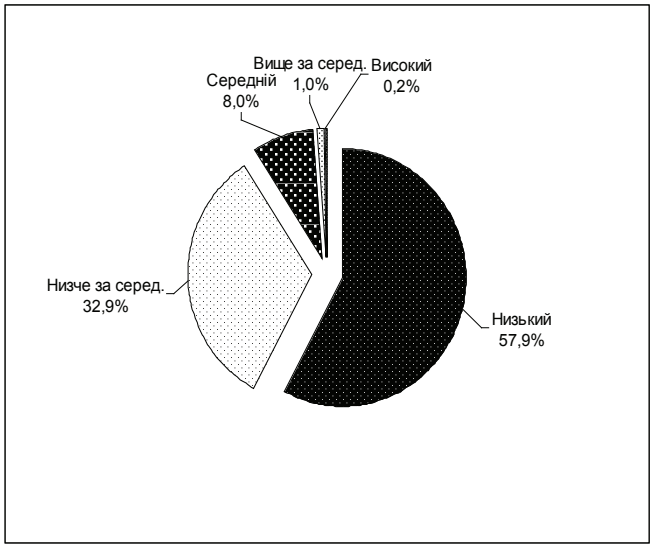


Рис. 12. Результати тесту «біг на 500 м»

піднімання тулуба у сід (35,2 %). Це пов'язано з тим, що у дітей даного віку відбувається типове зростання м'язової тканини й значне прогресуюче збільшення її сили, тонус згиначів все частіше переважає над тонусом розгиначів.

Відмінності, які нами були виявлені в рівні розвитку рухових якостей є підставою для впровадження диференційованого підходу до учнів у визначенні оптимальних фізичних навантажень, об'єму та інтенсивності фізичних вправ для формування здорового способу життя молодших школярів.

Список літератури

1. Горащук В.П. Основные понятия школьного курса «Основы валеологии» // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти». — К.: ІЗМН, 1997. — С.78—84.
2. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни. — М.: Сов. Россия, 1989. — С. 166—188.
3. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1—11 класи. — К.: Початкова школа, 2001. — 112 с.
4. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти //Фізичне виховання в школі. — 2002. — №4. — С. 35 — 38.
5. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: Автореф. дис. … канд. пед. наук. (13.00.01)/ Ін-т проблем виховання АПН Ураїни. — К.,1998. — 16 с.

Ажиппо А.Ю. Дорофеева Т.И. Руцкая Т.С. Анализ и оценка уровня развития физической подготовленности школьников младших классов.

В данной статье авторами рассмотрен уровень здоровья учащихся начальных классов с помощью физиологических тестов, которые дают нам представление о современном физическом состоянии школьников 10-11 лет. Кроме этого с помощью педагогических тестов авторами анализируется и дается оценка уровня физической подготовленности учеников младших классов.

Ключевые слова: здоровье школьников, физическая подготовленность, педагогические и физиологичные тесты.

Aghyppo A.Y. , Dorofeeva T.I., Ruzka T.S. Analysis and estimation of level of development of physical preparedness of schoolboys of junior classes.

The health level of student initial classes by physiological tests which give us the picture of modern bodily condition of schoolboys 10-11 years is considered in the given article the authors. Except for it by pedagogical tests by authors is analyses and estimation of level of physical preparedness of lower boys is given.

Keywords: health of schoolboys, physical preparedness, pedagogical and physiology tests.

УДК 796.011.3

ОЦІНКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Марченко С. І., Поручіков В. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. В статті дана характеристика руховій підготовленості хлопчиків молодших класів. Встановлено, що вихідний загальний середній рівень фізичного стану організму та рухової підготовленості учнів має низький рівень.

Ключові слова: молодші школярі, рухова підготовленість.

Постановка проблеми. На сьогодні в Україні у галузі фізичного виховання в школі є цілий ряд проблем, серед яких: низький рівень здоров'я учнів, відсутність фізіологічнообґрунтованого фізичного навантаження, недосконаліть програми щодо її особистісно-орієнтованого підходу; вчителями не використовуються методи контролю рівня фізичної підготовленості учнів з урахуванням вікових особливостей [1, 2, 3, 5, 6]. На думку спеціалістів, основною причиною такого стану є помітне зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом з боку школярів [1, 2].

Рівень рухової підготовленості дитини є одним із інформативних маркерів її здоров'я та готовності до навчання руховим діям. Визначення конкретних задач, підбір засобів і встановлення раціональної методики розвитку рухових здібностей повинні спиратися на об'єктивні дані обліку їх вікового розвитку. Це дає можливість перенести акценти з авторитарно-консервативного на більш ефективний особистісно-орієнтований підхід до організації процесу фізичної підготовки. Тому вирішення питання оцінки та виявлення особливостей рухової підготовленості хлопчиків 6-10 років є актуальним.

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

Мета дослідження: визначити особливості рухової підготовленості молодших школярів.

Завдання дослідження

1. Узагальнити теоретико-методичні підходи до розвитку рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку.
2. Визначити загальний рівень рухової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку.
3. Виявити вікові особливості рухової підготовленості хлопчиків 6—10 років.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань було проведене тестування прояву рухових здібностей, яке дозволило отримати об'єктивну картину рівня рухової підготовленості хлопчиків.

При цьому фіксувались такі показники: біг 30 м (швидкість), біг 300 м (витривалість), «човниковий» біг 4×9 м (спритність), стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості), підтягування у змішаному висі на канаті із положення сидячи (сила), ступінь рухливості хребта при нахилі тулуба вперед (гнучкість). В тестуванні прийняли участь 151 учень: 38 учнів 1 класу, 39 — 2 класу, 38 — 3 класу, 36 — 4 класу. За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими особливостями.

Результати дослідження оброблялись методом математичної статистики. Обчислювались такі параметри: середнє арифметичне значення величини (X); помилка обчислення середньої арифметичної величини (m); середнє квадратичне відхилення, яке характеризує мінливість ознаки (σ); вірогідність різниці середніх величин (t). Оцінка вірогідність різниці статистичних показників (t) проводилась за критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими особливостями, які характеризують динаміку змін у кожній віковій групі. Визначено загальний рівень рухової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку. Результати обстеження рухових здібностей подаються в таблицях 1—4.

У таблиці 1 наведені результати аналізу рухової підготовленості хлопчиків 6—7 років.

© Марченко С. І., Поручіков В. В., 2011.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 6—7 років

Вік	Статистичні показники	Показники					
		Біг на 30 м (с)	Біг на 300м (хв)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)
6	$\overline{X}$	8,3	2,2	14,9	91,5	1,98	1
	m	0,2	0,04	0,5	3,2	1,05	0,8
7	$\overline{X}$	7,8	2,12	14,5	101,2	2,5	3,2
	m	0,14	0,07	0,3	2,98	1,15	0,52
	%	6,0	5,7	2,7	10,6	26,3	2,2
	t	2,048	0,992	0,686	2,218	0,334	2,306
$t_{0,05;58} = 2,000$							

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 7—8 років

Вік	Статистичні показники	Показники					
		Біг на 30 м (с)	Біг на 300м (хв)	Човниковий біг 4х9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)
7	$\overline{X}$	7,8	2,12	14,5	101,2	2,5	3,2
	m	0,14	0,07	0,3	2,98	1,15	0,52
8	$\overline{X}$	7,63	1,48	13,65	111,23	3	4,87
	m	0,13	0,03	0,14	2,99	0,49	0,37
	%	2,2	18,18	5,9	9,9	20,0	1,67
	t	0,890	8,404	2,568	2,376	0,400	2,617
t 0,05;61 = 2,000							

Спостерігаються достовірні зміни у бігу на 30 м, стрибку в довжину з місця та «нахилі тулуба вперед із положення, сидячи» ($P<0,05$). Хлопчики 7 років показують кращі результати у бігу на 30 м в середньому на 0,5 с, що у процентному відношенні складає 6,0%, у стрибку в довжину з місця на 9,7 см (10,6%). Це можливо обумовлено тим, що з 6-7 років відбувається інтенсивний розвиток м'язової системи, збільшується не тільки вага м'язів, але й змінюються їх фізико-хімічні властивості, збагачуються іннерваційні відношення. Сила м'язів стає більшою. Приріст сили, пов'язаний з віковими змінами, відбувається деякою мірою незалежно від фізичних навантажень [4]. За тестом «нахил тулуба вперед із положення, сидячи» різниця між середніми показниками складає 2,2 см (2,2%).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 8—9 років

Вік	Статистичні показники	Показники					
		Біг на 30 м (с)	Біг на 300м (хв)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)
8	$\overline{X}$	7,63	1,48	13,65	111,23	3	4,87
	m	0,13	0,03	0,14	2,99	0,49	0,37
9	$\overline{X}$	6,95	1,34	13,3	125,92	6,55	6,3
	m	0,11	0,03	0,1	3,29	0,63	1,22
	%	8,9	9,61	2,6	13,2	118,3	1,43
	t	3,993	3,300	2,034	3,304	4,448	1,122
$t_{0,05;60} = 2,000$							

За комплексом інших тестів достовірні зміни не відбуваються (P>0,05).

Статистично суттєво відрізняються хлопчики 7-8 років за показниками тестів: біг на 300 м, «човниковий біг» 4×9 м, стрибок у довжину з місця та «нахил тулуба вперед із положення, сидячи» (див. табл. 2). Так, хлопчики 8-ми років показують кращі результати у бігу на 300 м в середньому на 24 с, що у процентному відношенні складає 18,18% (P<0,05), у «човниковому бігу» 4×9 м — на 0,85 с (5,9%, P<0,05), у стрибку в довжину з місця — на 10,03 см (9,9%, P<0,05) та у «нахилі тулуба вперед із положення, сидячи» — на 1,67 (1,67%, P<0,05).

Хлопчики 8—9 років за комплексом тестів відрізняються статистично суттєво (див. табл. 3). Значні позитивні зрушення у руховій підготовленості спостерігались за показниками всіх тестів, крім «нахилу тулуба вперед із положення, сидячи». Особливо звертає увагу той факт, що значно зростає з віком результат у бігу на 30 м — на 0,68 с (8,9%, P<0,05), 300 м — на 14 с (9,61%, P<0,05), «човниковому бігу» 4×9 м — на 0,35 с (2,6%, P<0,05), стрибка у довжину з місця — на 14,69 см (13,2%, P<0,05) та підтягування на канаті у змішаному висі — на 3,55 рази (118,3%, P<0,05). Це свідчить про те, що хлопчики цього вікового періоду здатні до прояву швидкісних зусиль більш тривалий час. Загальна витривалість хлопчиків має високі темпи приросту від 8 до 9 років.

У хлопчиків 9-10 років не відбуваються достовірні зміни за комплексом усіх тестів, значно зростають лише показники швидкості та спритності (див. табл. 4). На 0,45 с (6,5%, P<0,05) та 0,4 с (4%, P<0,05) відповідно. Отримані результати показали високий рівень сили у хлопчиків 8—9 років, незначне зменшення спостерігається у віці 9—10 років, але стосовно всіх показників практично цей показник залишився на високому рівні.

Загалом аналіз тесту «підтягування на канаті у змішаному висі» свідчить про поступове зростання сили у хлопчиків. Дослідження також засвідчує, що у цьому виді тестування спостерігається великий розкид результатів (від 24 до 0 разів). Це вказує на необхідність індивідуального підходу до розвитку силових якостей дітей молодшого шкільного віку.

За показниками тесту біг 300 м отримані дані розвитку витривалості, які засвідчують, що у хлопчиків з 7 до 9 років результати покращуються, а в 10 років знову спостерігається їх зниження. Порівнюючи показники «човникового бігу» 4х9 м, ми бачимо, що результати за цим тестом у хлопчиків з роками також покращуються. Найбільша різниця показників спостерігається між хлопчиками 7-ми та 8-ми років.

Аналіз результатів тестування стану рухової підготовленості школярів 6-10-ти років показав певну тенденцію до поліпшення результатів всіх випробувань, яка пов'язана з природнім зростанням дитячого організму та здобуття певного рухового досвіду.

Дані про темпи природного зростання рухових здібностей дозволяють враховувати можливість збільшення або зменшення кількості вправ, що спрямовані на вибірковий розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та інших рухових здібностей.

Таблиця 4

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 9—10 років

Вік	Статистичні показники	Показники					
		Біг на 30 м (с)	Біг на 300м (хв)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)
9	$\overline{X}$	6,95	1,34	13,3	125,92	6,55	6,3
	m	0,11	0,03	0,1	3,29	0,63	1,22
10	$\overline{X}$	6,5	1,28	12,9	127,35	5,9	7
	m	0,06	0,02	0,09	2,63	0,51	0,98
	%	6,5	6,4	3,0	1,1	9,9	0,7
	t	3,591	1,664	2,973	0,340	0,802	0,447
$t_{0,05;57} = 2,000$							

Висновки

Підсумовуючи результати тестування фізичного стану організму та рухової підготовки учнів, що досліджувалися, можна зробити висновки про те, що вихідний загальний середній рівень фізичного стану організму та рухової підготовки учнів має низький рівень. Визначивши кожному учневі загальну оцінку рухової підготовки і слабкі результати окремих тестових вправ, можна зорієнтувати особисто кожного на розвиток відстаючих якостей і визначити шляхи самовдосконалення рухової підготовки молодших школярів.

Список літератури

1. Бариляка І.Р., Полька Н.С. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України. — Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. — вип. 1. — 280 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. — К.: Радянська школа, 1988. — 184 с.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційного фізичного виховання. — Черкаси: Відлуння плюс, 2003. — С. 103—151.
4. Дмитренко С.М. Вплив рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації: Автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту. — Луцьк, 1998. — 18 с.
5. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины / А. С. Куц. — К. : Искра, 1993. — 256 с.
6. Круцевич Т. Ю. Дифференцированный подход к физическому воспитанию школьников в связи с особенностями высшей нервной деятельности / Т. Ю. Круцевич // Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. — Киев : КГИФК, — 1981. — 196 с.

Надійшла до редакції 25.06.2011 р.

Марченко С. И., Поручиков В. В. Оценка двигательной подготовленности мальчиков младших классов.
В статье данная характеристика двигательной подготовленности мальчиков младших классов. Установлено, что исходный общий средний уровень физического состояния организма и двигательной подготовленности учеников имеет низкий уровень.
Ключевые слова: младшие школьники, двигательная подготовленность.

Marhenco S. I., Poruhikov V.V. Estimation of motive preparedness of boys of junior classes.
There is this description of motive preparedness of boys of junior classes in the article. It is set that the initial general middle level of bodily condition of organism and motive preparedness of students has a low level.
Keywords: junior schoolchildren, motive preparedness.

УДК 796.011.3

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ХЛОПЦІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Гогін О.В., Тєрємкова В.В.
Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди

Анотація. У зв'язку з оновленням змісту Програми «Фізична культура» проблема розвитку витривалості на уроках фізичної культури стає надзвичайно актуальною. Робота виконана з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей фізичного розвитку хлопців 11—14 років та закономірностей формуваня цієї рухової здібності.
Ключові слова: витривалість, дистанція, дихання, інтенсивність, пульс.

Актуальність. Витривалість вважається однією з основних рухових здібностей людини. Показник витривалості з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я людини і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем. На підставі нормативних документів МОН України і у зв'язку з новою структурою і змістом Програми «Фізична культура» проблема розвитку витривалості на уроках фізичної культури стає надзвичайно актуальною. Наукова новизна роботи полягає в спробі довести необхідність використання певних видів бігової підготовки для розвитку витривалості в бігу у хлопців середніх класів на уроках фізичної культури. Практична значимість дослідження полягає в можливості використання запропонованих видів бігової підготовки на уроках фізичної культури.

Об'єкт дослідження — розвиток витривалості в бігу у хлопців середніх класів загальноосвітньої школи. Предмет дослідження — використання видів бігової підготовки для розвитку витривалості в бігу у хлопців середніх класів на уроках фізичної культури.

Мета роботи — теоретично обґрунтувати ефективність використання запропонованих видів бігової підготовки для розвитку витривалості в бігу у хлопців середніх класів на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Визначити вікові передумови до засвоєння учнями середніх класів навантажень на витривалість.
2. Дослідити особливості розвитку витривалості в загальноосвітній школі.
3. Визначити методи і засоби розвитку витривалості в бігу у хлопців середніх класів.
4. Розробити методичні рекомендації щодо використання видів бігової підготовки з метою розвитку витривалості у хлопців середніх класів.

Методика дослідження.

Експеримент був проведений у Харківській гімназії №55 у восьмих класах під час проходження педагогічної практики без зміни учбового розкладу протягом шести тижнів. Були виділені контрольна та експериментальна групи. В контрольній було 16, а в експериментальній — 17 хлопців. За результатами медичного огляду всі хлопці були віднесені до основної медичної групи.

Для виявлення динаміки зміни рівня розвитку витривалості в бігу були проведені два заміри з 6-хвилинного бігу на початку і в кінці експерименту. Залікові вимоги такого бігу представлені в таблиці 1.

Проведення 6-ти хвилинного тесту. Після старту учасниці тестування за 6 хвилин намагаються подолати дистанцію у темпі, який не викликає негативних почуттів і ускладнення з диханням.

Обладнання. Секундомір, виміряна бігова дистанція, стартовий прапорець. Результат. Визначення довжини дистанції, котру пробігав учасник за встановлений час з точністю до 10м.

Особливості проведення. 1. Тестування слід проводити за сприятливих погодних умов. 2. Перед тестом необхідно провести розминку, а після нього заминку. 3. При появі неприємних відчуттів тестування припиняють.

Реакція організму на бігове навантаження у 6-хвилинному бігу відбувалася за допомогою вимірювання пульсу пальпаторно у спокійному стані зразу після закінчення бігу і через 3 хвилини після закінчення.

Для розвитку витривалості були виділені види бігу, які представлені в таблиці 2. В таблиці також вказані їх співвідношення для контрольної та експериментальної груп. Під час експерименту визначені групи будуть відчувати різні навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю.

© Гогін О.В., Тєрємкова В.В., 2011.

Продовження на стор. 39

ТМФВ

ВЧИТЕЛЬ

ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ 7 (51)/2011

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2006 році

ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ». КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Худолій О.М., 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 критерії оцінювання знань, тестові завдання і список рекомендованої літератури.
Ключові слова: фізичне виховання, спорт, вступ.

Критерії оцінювання знань студентів за кредитно-модульною системою

Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну — 100 балів. Складові семестрового рейтингу з дисципліни «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» наведені в таблиці 3.

Першою складовою є проведення дидактичного тестування. Для оцінки тестових завдань використовувалась шкала запропонована В.П.Беспалько. 100—90% вірних відповідей оцінюється як високий рівень знань, 89—70% — допустимий, 69—50% — критичний рівень, 49% і нижче — недопустимий рівень.

Тестування розраховане на 10—15 хв і оцінюється в балах. Із десяти тестових завдань відповіді на 9—10 питань оцінюються 3 балами, 7—8 — 2 балами, 5—6 —1 балом, 0—4 — 0 балами. Тестування протягом семестру проводиться 15 разів. Максимальна сума, яку може отримати студент за семестр — 45 балів.

Другою складовою є виступи на семінарських заняттях. Відповіді оцінюються трьома балами.

При цьому враховується:
— глибина та повнота відповіді;
— усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
— вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
— логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
— розуміння змісту понятійного апарату;
— знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

3 бали виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

2 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

1 бал виставляється тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Передбачається 9 виступів, що може складати максимальну суму 27 балів за відповіді.

Третьою складовою є виконання індивідуального навчально-дослідного завдання. Максимальна оцінка за захищене в групі ІНДЗ 31 балів.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 2).

© Худолій О.М., Марченко С. І., 2011.

Таблиця 1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модулі з курсу «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» (бакалаври)

№ з/п	Теми модулів	Кількість балів			
		Дидактичне тестування	Виступ на семінарі	ІНДЗ	Всього балів
	ЗМ І. **Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності**	**18**	**12**		**30**
1	Фізична культура як суспільне явище	3			
2	Галузева термінологія	3			
3	Міжнародний спортивний рух	3			
4	Фізкультурно-спортивний рух в Україні	3	12		
5	Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури	3			
6	Система фізичної культури в Україні. Організаційні засади, структура та матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні	3			
	ЗМ ІІ. **Система вищої освіти та кадрове забезпечення галузі фізичної культури і спорту**	**27**	**15**		**42**
1	Система кадрового забезпечення галузі	3		**28**	
2	Професійна діяльність в галузі фізичної культури	3			
3	Професійна діяльність учителя фізичної культури, тренера-викладача	3			
4	Професійна діяльність тренера-викладача	3			
5	Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації	3	15		
6	Організація навчального процесу у вищих навчальних закладах	3			
7	Основи науково-дослідної роботи	3			
8	Входження України в Європейський освітній простір	3			
9	Навчання і побут студентів вищого навчального закладу	3			
	Всього балів	**45**	**27**	**28**	**100**

Таблиця 2

Система оцінки знань з курсу «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»

За шкалою ECTS	За національною шкалою	Сума балів
A	5 (відмінно), зараховано	90—100
B	4 (добре), зараховано	82—89
C		74—81
D	3 (задовільно), зараховано	64—73
E		60—63
FX	2 (незадовільно), не зараховано з можливістю повторного складання	35—59
F	1 (незадовільно), не зараховано з обов'язковим повторним курсом	0—34

Орієнтовне дидактичне тестування

ЗМ І. Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності

Тема 1. Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності

1. Назвіть основну форму проведення занять фізичної культури у навчальній сфері:
   а) урок фізичної культури;
   б) секційна робота;
   в) виробнича гімнастика;
   г) реабілітаційно-оздоровчі заняття.
2. Що відноситься до завдань фізичної культури?
   а) забезпечення гармонійного розвитку особи;
   б) військово-фізична підготовка громадян;
   в) сприяння науково-технічного прогресу;
   г) сприяння досягненню максимальних спортивних результатів.
3. Що є основним засобом фізичної культури?
   а) перегляд спортивних телепрограм;
   б) екологічно чисте довкілля;
   в) фізичні вправи;
   г) спортивні споруди.
4. Назвіть сфери впровадження фізичної культури:
   а) масова;
   б) виробнича;
   в) навчально-виховна;
   г) комерційна;
   д) соціально-побутова.
5. Якою формою фізичної культури має займатися людина після перенесеної травми?
   а) спортивною підготовкою;
   б) реабілітацією;
   в) рекреацією;
   г) фізичною підготовкою.
6. Назвіть один із показників стану фізичного розвитку людини:
   а) позитивні риси характеру;
   б) фізкультурно-спортивні знання;
   в) розумовий розвиток;
   г) стан здоров'я.
7. Назвіть основні показники стану розвитку фізичної культури в суспільстві:
   а) стан здоров'я та рівень фізичного розвитку;
   б) умови життя населення;
   в) наявність системи тестів, оціночних нормативів і вимог до рівня рухової підготовленості населення;
   г) рівень спортивних досягнень окремих осіб, команд, клубів.
   д) наявність системи тестів, оціночних нормативів і вимог до рівня фізичного розвитку населення.
8. Оберіть правильне визначення поняття «фізична культура»:
   а) спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини;
   б) процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей, обумовлений внутрішніми фактами і умовами життя;
   в) складова частина культури, яка спрямована на укріплення здоров'я, розвитку фізичних, інтелектуальних і морально-вольових якостей людини з метою їх гармонійного розвитку;
   г) система фізичних вправ спрямованих на відновлення втрачених функцій організму людини.
9. Перечисліть актуальні питання, що розглядає навчальна дисципліна «Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»:
   а) у чому полягає соціальна сутність фізичної культури і спорту;
   б) як функціонує вища школа в сучасних соціально-економічних умовах;
   в) якою є методика опрацювання різноманітної інформації;
   г) який зміст професійної діяльності в галузі фізичної культури.
10. Оберіть правильне визначення поняття «культура»:
   а) сукупність результатів людської діяльності спрямованих на створення матеріальних і духовних цінностей для укріплення здоров'я, розвитку фізичних, інтелектуальних і морально-вольових якостей людини з метою їх гармонійного розвитку;
   б) спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини;
   в) сукупність матеріальних і духовних цінностей, вироблених людством, специфічний спосіб розвитку людської життєдіяльності, представлений у продуктах матеріальної і духовної праці, спосіб життєдіяльності людини з освоєння світу, міра ставлення людини до себе, суспільства і природи, сфера становлення, розвитку соціологізації людини в природному і соціальному оточенні;
   г) сукупність результатів людської діяльності спрямованих на укріплення здоров'я, розвитку фізичних, інтелектуальних і морально-вольових якостей людини з метою їх гармонійного розвитку.

Тема 2. Галузева термінологія

1. Оберіть правильне визначення поняття «спорт»:
   а) частина культури, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних та морально-вольових якостей;
   б) сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичної, технічної та інтелектуальної підготовки;
   в) процес, який спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини;
   г) багатофункціональне явище у сфері якого вирішується широке коло особистих, державних та загальнолюдських завдань.
2. Оберіть правильне визначення поняття «фізична підготовка»:
   а) процес спрямований на розвиток фізичних та морально-вольових якостей, що передбачає досягнення певного рівня фізичного розвитку;
   б) система фізичних вправ, спрямована на відновлення втрачених функцій організму;
   в) відновлення і зміцнення здоров'я з використанням фізичних вправ та цілющих сил природи;
   г) процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини, обумовлений внутрішніми факторами і умовами життя.
3. Що є основною формою функціонування та вияву спорту?
   а) спортивні тренування;
   б) заняття в групах фізичної підготовки;
   в) секційні заняття в позаурочний час;
   г) спортивні змагання.
4. Фізичною вправою називається рухова дія, яка:
   а) зв'язана з побутовими діями;
   б) створена і застосовується для фізичного удосконалення людини, спрямована на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядкована його закономірностям;
   в) зв'язана з виробничою діяльністю;
   г) зв'язана з розвитком усіх органів і систем людини.
5. Стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності. При ньому знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватись загальне самопочуття:
   а) перенапруга;
   б) втома;
   в) перетренованість;
   г) перевтома.
6. Перечисліть основні вимоги, що пред'являються до термінології:
   а) доступність;
   б) милозвучність;
   в) індивідуальність;
   г) стисліть;
   д) детальність;
   е) точність.
7. Оберіть правильне визначення поняття «термінологія»:
   а) слово або словосполучення, яке точно визначає поняття;
   б) слово або словосполучення, яке точно визначає поняття і його співвідношення з другими поняттями в межах спеціальної сфери;
   в) область лексики, сукупність термінів, які зв'язані з відповідною системою понять;
   г) в логіці—елемент формалізованої мови.
8. Укажіть основні чинники, що впливають на розвиток галузевої термінології:
   а) розвиток меценатства;
   б) розвиток галузевої періодики;
   в) політичні обставини;
   г) зародження теорії спортивного тренування як науки;
   д) відновлення Україною державної незалежності;
   е) активний розвиток спорту як соціального явища;
   є) запозичення слів з інших мов.
9. Кого з вітчизняних фахівців, що ввів в обіг багато українських термінів, називали батьком українського тіловиховання?
   а) Іван Боберський;
   б) Денис Готфрід;
   в) Яна Клочкова;
   г) Олексій Бутовський.
10. Хто з видатних діячів вніс значний внесок у розвиток вітчизняної терміносистеми?
    а) Петро Король;
    б) Денис Готфрід;
    в) Ярослав Рудницький;
    г) Зенон Кузеля.

Тема 3. Міжнародний спортивний рух

1. Як називається неурядова громадська організація, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні? Поруч напишіть повну назву.
   а) МОН;
   б) МОК;
   в) НОК;
   г) ВАК.
2. Що з переліченого належить до основних проблем сучасного спорту?
   а) присутність фотожурналістів під час змагань;
   б) комерціалізація спорту;

в) харчування спортсменів;
г) вживання заборонених препаратів (допінгів).

3. В якій країні проводилися стародавні Олімпійські ігри?
   а) у Греції;
   б) у різних країнах почергово;
   в) у Франції;
   г) у Китаї.
4. Кому належить ініціатива відродження сучасного олімпійського руху?
   а) Івану Боберському;
   б) П'єру де Кубертену;
   в) Хуану Антоніо Самаранчу;
   г) Олексію Бутовському.
5. Де відбувалися стародавні Олімпійські ігри?
   а) в храмі Зевса;
   б) в Олімпії;
   в) в Афінах;
   г) в храмі Гери.
6. Параолімпійські ігри — це ігри для:
   а) ветеранів;
   б) неповнолітніх спортсменів;
   в) неповносправних спортсменів;
   г) військовослужбовців.
7. Хто нині очолює Міжнародний Олімпійський Комітет?
   а) Жак Рогге;
   б) Євері Брендейдж;
   в) Хуан Антоніо Самаранч;
   г) Зігфрид Едстрем.
8. Хто очолював Міжнародний Олімпійський Комітет у 1980—2001 роки?
   а) Жак Рогге;
   б) Євері Брендейдж;
   в) Хуан Антоніо Самаранч;
   г) Зігфрид Едстрем.
9. Які Олімпійські Ігри бойкотував СРСР?
   а) Ігри XV Олімпіади у Хельсінкі;
   б) Ігри XXI Олімпіади у Монреалі;
   в) Ігри XVII Олімпіади у Римі;
   г) Ігри XXIII Олімпіади у Лос-Анджелесі.
10. Хто з українців брав участь у підготовці і проведенні міжнародного атлетичного конгресу в Парижі у 1894 року?
    а) Олексій Бутовський;
    б) Віктор Чукарін;
    в) Петро Франко;
    г) Мирон Кротонський.

Тема 4. Фізкультурно-спортивний рух в Україні

1. Хто з українців був серед піонерів відродження сучасного олімпійського руху?
   а) Олексій Бутовський;
   б) Віктор Чукарін;
   в) Сергій Бубка;
   г) Роман Дашкевич.
2. Яка організація має виключне право представляти Україну на іграх Олімпіад, зимових Олімпійських іграх?
   а) Адміністрація Президента України;
   б) Національний олімпійський комітет України;
   в) Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту;
   г) Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.
3. Хто був першим президентом Національного Олімпійського комітету України?
   а) Володимир Кличко;
   б) Валерій Борзов;
   в) Сергій Бубка;
   г) Сергій Петренко.
4. Хто з перелічених харків'ян став олімпійським чемпіоном у 1964 році в Токіо?
   а) Ростислав Зауличний;
   б) Петро Король;
   в) Андрій Котельник;
   г) Юрій Венгеровський.
5. Коли збірна України дебютувала в Олімпійських Іграх самостійною командою?
   а) 1992 рік, Барселона;
   б) 1952 рік, Хельсінкі;
   в) 2008 рік, Пекін;
   г) 1994 рік, Ліллегаммер.
6. Хто зі спортивних діячів України є сьогодні членом Міжнародного Олімпійського комітету?
   а) Яна Клочкова;
   б) Ліля Подкопаєва;
   в) Віталій Кличко;
   г) Сергій Бубка.
7. Хто нині очолює Національний Олімпійський комітет України?
   а) Юрій Павленко;
   б) Валерій Борзов;
   в) Сергій Бубка;
   г) Володимир Кличко.
8. Хто очолював Національний Олімпійський комітет України у 2002—2005 роки?
   а) Іван Федоренко;
   б) Валерій Борзов;
   в) Сергій Бубка;
   г) Віктор Янукович.
9. В якому виді спорту переміг на Олімпійських Іграх харків'янин Віктор Рубан?
   а) кульова стрільба;
   б) стрільба з лука;
   в) фехтування, шабля;
   г) семиборство.
10. Яка громадська організація керує розвитком окремого виду спорту в Україні?

а) суддівська колегія;
б) студентська спортивна спілка;
в) спортивна федерація;
г) Вища Рада спорту.

Тема 5. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури

1. В якому році був прийнятий перший Закон України «Про фізичну культуру і спорт»?
   а) 2001;
   б) 1993;
   в) 2005;
   г) 2000.
2. Які органи несуть відповідальність за розроблення державних програм розвитку фізичної культури і спорту?
   а) Верховна Рада України;
   б) Державний орган центрального управління фізичною культурою;
   в) Президент України;
   г) Кабінет Міністрів України;
   д) МОН України.
3. Єдина спортивна класифікація України визначає:
   а) нормативи фізичної підготовленості;
   б) рівні спортивної майстерності;
   в) рівні рухової активності;
   г) права і обов'язки спортсменів.
4. На підставі якого Закону України безпосередньо діє фізкультурно-спортивне товариство?
   а) «Про вищу освіту»;
   б) «Про позашкільну освіту»;
   в) «Про фізичну культуру і спорт»;
   г) «Про об'єднання громадян».
5. Коли відбувся Перший спортивний конгрес України?
   а) 2000;
   б) 2004;
   в) 1990;
   г) 2007.
6. Яким органом затверджується система програмно-оціночних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку населення?
   а) Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту;
   б) Державним органом центрального управління фізичною культурою;
   в) Кабінетом Міністрів України;
   г) Президентом;
   д) Верховною Радою.
7. Які питання внормовуються у третій главі Закону України «Про фізичну культуру і спорт»?
   а) питання фізичної культури;
   б) питання самоврядування;
   в) питання матеріального забезпечення;
   г) питання спорту;
   д) питання державного управління.
8. Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий патріотичний комплекс «Козацький гарт» є нормативною основою фізичного виховання:
   а) учнів ДЮСШ;
   б) студентів;
   в) школярів;
   г) учнів ШВСМ.
9. На базі яких документів здійснюється правове регламентування діяльності організацій?
   а) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
   б) Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту;
   в) Положення;
   г) Статут;
   д) Правові акти.
10. Який правовий документ чітко регламентує порядок проведення змагань?
    а) календарний план;
    б) положення;
    в) статут;
    г) регламент змагань;
    д) протокол змагань;
    е) нормативний акт змагань;
    є) тематичний план.

Тема 6. Система фізичної культури в Україні. Організаційні засади, структура та матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні

1. Українське фізкультурно-спортивне товариство, що є громадською організацією працівників та військовослужбовців органів внутрішніх справ та державної безпеки України це …
   а) товариство «Колос»;
   б) товариство «Динамо»;
   в) товариство «Локомотив»;
   г) товариство «Україна».
2. Фізична культура як соціальна система характеризується з точки зору:
   а) відкритості;
   б) необхідності ;
   в) цілісності;
   г) надійності;
   д) повноти;
   е) цілеспрямованості;
   є) динамічності;
   ж) ієрархічності.
3. Спрямованість дії на людину, особистість якої є об'єктом впливу всієї системи в цілому та окремих її підсистем, невід'ємність системи від загальної соціальної системи держа-

ви та суспільства, складність всієї системи та складність завдань, що вона вирішує це …
   а) особливості фізичної культури як соціальної системи;
   б) характеристика фізичної культури як соціальної системи;
   в) ознаки фізичної культури як соціальної системи;
   г) складність фізичної культури як соціальної системи;
   д) напрямки фізичної культури як соціальної системи.
4. Як називається неурядова громадська організація, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні? Поруч напишіть повну назву.
   а) МОН;
   б) МОК;
   в) НОК;
   г) ВАК.
5. Центральний орган державної виконавчої влади, підвідомчий Кабінету Міністрів України, що забезпечує реалізацію питань держаної політики з питань фізичної культури, несе відповідальність за її розвиток це:
   а) Міністерство освіти і науки України;
   б) Міністерство внутрішніх справ України;
   в) Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України;
   г) Міністерство оборони;
6. Що характеризує визначення: «Система обумовлена тим, що у ній існує підпорядкованість цілей, завдань, підсистем та об'єктів»?
   а) структурність системи;
   б) цілісність системи;
   в) відкритість системи;
   г) ієрархічність системи;
   д) динамічність системи.
7. Які міністерства відносяться до другої групи державних органів, в компетенції яких знаходяться питання фізичної культури?
   а) Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України;
   б) Міністерство охорони здоров'я;
   в) Міністерство культури;
   г) Міністерство оборони;
   д) все вище зазначене.
8. Що є вищим органом Товариства?
   а) конференція;
   б) пленум;
   в) збори;
   г) з'їзд.
9. Назвіть спеціалізований науковий журнал в галузі фізичної культури і спорту, що видається у ХНПУ ім. Г.С.Сковороди:
   а) «Актуальні проблеми фізкультурної освіти»;
   б) «Теорія та методика фізичного виховання»;
   в) «Олімпійська література»;
   г) «Олімпійська арена».
10. Назвіть збірник наукових праць присвячений проблемам фізичного виховання та спорту, що видається в ХНПУ ім. Г.С.Сковороди:
   а) «Слобожанський науково-спортивний вісник»;
   б) «Теорія та методика фізичного виховання»;
   в) «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту»;
   г) «Актуальні проблеми фізкультурної освіти».

ЗМ ІІ. Система вищої освіти та кадрове забезпечення галузі фізичної культури і спорту

Тема 1. Система кадрового забезпечення галузі

1. Дайте визначення поняттю «Акредитація»:
   а) це вузький, спеціалізований вид трудової діяльності у рамках конкретної професії, в якому людина досягла потрібного рівня підготовки, певної професійної майстерності й набула необхідного досвіду;
   б) це той вид діяльності, у якому фахівець набув додаткових, глибоких знань, умінь та практичних навичок;
   в) це своєрідна сукупність умінь, навичок, видів діяльності, особистих захоплень та зацікавлень людини;
   г) це процес ознайомлення з умовами і результатами діяльності вищих навчальних закладів, який завершується офіційним визнанням права ВНЗ здійснювати свою діяльність на рівні державних вимог і стандартів освіти.
2. Укажіть кваліфікаційні рівні:
   а) бакалавр;
   б) неповна вища освіта;
   в) молодший спеціаліст;
   г) доцент;
   д) повна вища освіта;
   е) магістр;
   є) професор;
   ж) спеціаліст.
3. Укажіть ВНЗ 3-го рівня:
   а) технікуми;
   б) академії;
   в) коледжі;
   г) училища;
   д) інститути;
   е) університети;
   є) консерваторії;
   ж) загальноосвітні школи.
4. Державними органами управління освітою є:

а) Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України;
б) Міністерство внутрішніх сил України;
в) Кабінет Міністрів України;
г) Вища атестаційна комісія України (ВАК України).

5. Розставте у порядку зростання структуру системи освіти в Україні:
а) вища освіта;
б) аспірантура;
в) підвищення кваліфікації;
г) докторантура;
д) загальна середня освіта;
е) перепідготовка кадрів;
є) професійна освіта;
ж) дошкільна освіта.
6. Спеціалістів і магістрів готують:
а) ВНЗ 2-го рівня;
б) ВНЗ 3-го рівня;
в) ВНЗ 1-го рівня;
г) ВНЗ 4-го рівня.
7. Зовнішнє управління ВНЗ здійснюється:
а) Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України;
б) Ректором;
в) Кабінетом Міністрів України;
г) Вченою радою ВНЗ;
д) Загальними зборами (конференція) ВНЗ;
е) Організацією-засновником;
є) Регіональною Радою ректорів ВНЗ;
ж) Місцевими органами влади.
8. Укажіть освітні рівні:
а) бакалавр;
б) неповна вища освіта;
в) повна вища освіта;
г) магістр;
д) старший викладач;
е) спеціаліст;
є) молодший спеціаліст;
ж) базова вища освіта.
9. Що є основним внутрішнім нормативним документом ВНЗ?
а) Закон України «Про освіту»;
б) Статут;
в) Концепція кадрового забезпечення галузі «Фізичне виховання і спорт»;
г) Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації»;
д) Наказ;
е) Положення про ВНЗ;
є) Рапорт
10. Кандидат наук та доктор наук—це…
а) посада;
б) наукове звання;
в) науковий ступінь;
г) професія.

Тема 2. Професійна діяльність фахівців фізичної культури

1. Укажіть перелік спеціальностей за якими готуються фахівці фізичної культури в Україні:
а) фізична культура;
б) фізична підготовка у збройних силах;
в) фізична підготовка інвалідів;
г) рекреація, оздоровча фізична культура;
д) фізичне виховання;
е) управління фізичним вихованням;
є) фізична реабілітація;
ж) олімпійський та професійний спорт.
2. Оберіть правильне визначення поняття «спеціальність»:
а) це вузький, спеціалізований вид трудової діяльності у рамках конкретної професії, в якому людина досягла потрібного рівня підготовки, певної професійної майстерності й набула необхідного досвіду;
б) це той вид діяльності, у якому фахівець набув додаткових, глибоких знань, умінь та практичних навичок;
в) це своєрідна сукупність умінь, навичок, видів діяльності, особистих захоплень та зацікавлень людини, що служить джерелом заробітку, сприяє виявленню творчих здібностей і реалізації власних та суспільних устремлінь;
г) це одна із фахових спеціальностей у галузі фізичної культури.
3. Укажіть основні форми підготовки наукових кадрів
а) магістратура;
б) підготовка спеціалістів;
в) бакалаврат;
г) докторантура;
д) кваліфікаційні іспити;
е) здобувачі наукових ступенів;
є) спеціалізована Вчена Рада;
ж) аспірантура.
4. З чого складаються кваліфікаційні характеристики фізкультурних працівників?
а) трудова дисципліна;
б) підвищення кваліфікації фахівців;
в) посадові обов'язки;
г) професійні знання;
д) кваліфікаційні вимоги;
е) безперервна освіта;
є) здійснення заходів для ефективного використання працівників у сфері ФК
ж) використання спеціалістів відповідно до професії.
5. Спеціалісти якого фахового профілю працюють на підприємствах різних форм власності, знаходяться у штаті відділів наукової організації

праці або охорони праці, спортивних клубів, підприємств, працюють за місцем проживання та в зонах відпочинку населення?
   а) фізичне виховання;
   б) фізична культура;
   в) фізична реабілітація;
   г) рекреація, оздоровча фізична культура;
   д) фізична підготовка у збройних силах;
   е) фізична підготовка інвалідів;
   є) управління фізичним вихованням;
   ж) фізична рекреація.
6. Як називається регламентування, яке має прояв у вигляді наказів, постанов та розпоряджень посадових осіб, основою для якого є посадові повноваження, система підпорядкування підрозділів та працівників:
   а) економічне;
   б) нормативне;
   в) адміністративне;
   г) юридичне;
   д) соціальне;
   е) матеріальне.
7. На яких документах базується організаційне регламентування діяльності організацій?
   а) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
   б) Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту;
   в) Положення;
   г) Статут;
   д) Правові акти.
8. В яких організаціях може працювати тренер-викладач?
   а) школа вищої спортивної майстерності;
   б) туристичний клуб;
   в) дошкільний навчальний заклад;
   г) санаторій.
9. Що належить до основних функціональних обов'язків тренера?
   а) організація підготовки та участі в змаганнях;
   б) контроль успішності спортсменів;
   в) організація матеріально-технічного забезпечення;
   г) проведення заходів спрямованих на загартування.
10. Визначити складові структури діяльності фізреабілітолога:
   а) пропаганда здорового способу життя, консультування осіб, які самостійно займаються оздоровчою фізичною культурою;
   б) організацію та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи і туризму;
   в) проведення заходів, спрямованих на загартування, попередження захворювань;
   г) використання комплексів лікувальної фізичної культури, масажу, фізіотерапії та інших методів відновлення і оздоровлення;
   д) здійснення контролю за фізичним станом людей та тенденціями його зміни;
   е) організація лікарського і педагогічного контролю за ефективністю занять фізичними вправами;
   є) розроблення і реалізація планів рекреації трудових ресурсів з використанням засобів оздоровчої фізичної культури, природних засобів рекреації та гігієнічних факторів;
   ж) організація й проведення занять фізичними вправами із врахуванням фізичного і психічного стану пацієнта, характеру і ступеня захворювання.

Тема 3. Професійна діяльність учителя фізичної культури

1. Що належить до функціональних обов'язків вчителя фізичної культури?
   а) комплектація навчальних груп;
   б) відсів навчальних груп;
   в) планування процесу фізичного виховання;
   г) здійснення виховної роботи;
   д) матеріальне забезпечення.
2. В яких організаціях може працювати вчитель фізичної культури?
   а) туристичний клуб;
   б) школа вищої спортивної майстерності;
   в) загальноосвітня школа;
   г) у всіх навчальних та виховних закладах різних рівнів та типів;
   д) профілакторій.
3. На який документ спирається вчитель фізичної культури у плануванні навчальної роботи з учнями?
   а) статут;
   б) комплексна програма;
   в) навчальний план;
   г) положення.
4. Яка посада фахівця з фізичного виховання найпоширеніша?
   а) керівник фізичної підготовки;
   б) викладач фізичної культури;
   в) фахівець з експлуатації спортивних споруд;
   г) працівник спортклубів.
5. Що є визначальною особливістю роботи вчителя (викладача) фізичної культури?
   а) наявність матеріальної бази;
   б) наявність спортивних споруд;
   в) наявність керівних органів;
   г) наявність навчальних програм.
6. За якими освітньо-кваліфікаційними рівнями готуються фахівці фізичного виховання?
   а) бакалавр;

б) аспірант;
в) молодший спеціаліст;
г) доцент;
д) докторант;
е) магістр;
є) професор;
ж) спеціаліст.

7. Що є основним засобом реалізації завдань, що стоять перед фізкультурним рухом в Україні?
   а) фізична реабілітація;
   б) фізична підготовка;
   в) фізичне виховання;
   г) фізичне навантаження.
8. Визначити складові структури діяльності вчителя фізичної культури:
   а) реалізація планів підготовки шляхом планування, обліку і аналізу тренувальної роботи;
   б) здійснення в процесі фізичного виховання виховної роботи;
   в) реалізація навчальних програм для навчальних закладів, які він реалізує з конкретним контингентом і у конкретних умовах;
   г) забезпечення навчання, розвиток і виховання спортсмена в процесі спортивної підготовки;
   д) планування, організація і проведення (участь) різноманітних фізкультурних заходів;
   е) забезпечення мінімально необхідного рівня рухової активності дітей і підлітків;
   є) підготовка і проведення спортивних заходів;
   ж) забезпечення вміння переносити фізичні навантаження, нервово-психічні напруження в екстремальних ситуаціях;
   з) планування, організація і проведення процесу фізичного виховання з урахуванням вікових і статевих особливостей.
9. Укажіть з чого складається підготовка вчителя фізичної культури до уроку?
   а) ознайомлення з місцем проведення занять;
   б) перегляду спортивних програм;
   в) перевірка спортивного інвентарю;
   г) формування спортивного колективу.
10. Назвіть позакласні форми організації занять вчителем фізичної культури:
    а) ранкова гімнастика;
    б) фізкультпаузи;
    в) фізкультхвилинки;
    г) шкільні змагання.

Тема 4. Професійна діяльність тренера-викладача

1. Яка категорія може бути присвоєна тренеру?
   а) низьку;
   б) міжнародну;
   в) середню;
   г) вищу.
2. Як часто переглядаються тренерські категорії?
   а) 1 раз у 4 роки;
   б) 1 раз на рік;
   в) не переглядаються;
   г) 1 раз на два роки.
3. Укажіть основні критерії ефективності роботи тренера:
   а) рівень матеріального забезпечення спортсменів;
   б) рівень технічного забезпечення;
   в) рівень спортивних досягнень;
   г) рівень теоретичних знань з обраного виду спорту.
4. Який вид комплектації навчальних груп передує тренувальному процесу?
   а) відсів;
   б) відбір;
   в) підбір;
   г) набір.
5. З якою періодичністю повинні проходити заняття у новачків:
   а) 2 рази на тиждень;
   б) не менше 4—5 відвідувань на тиждень;
   в) 6 разів на тиждень;
   г) 3 рази на тиждень.
6. Що не належить до видів комплектації навчальних груп?
   а) відсів;
   б) відбір;
   в) підбір;
   г) набір.
7. Який характер носять тренувальні плани?
   а) ациклічний;
   б) нерівномірний;
   в) спеціальний;
   г) циклічний.
8. Яка тривалість мезоциклу?
   а) від 3-х до 7-ми днів;
   б) 30 днів;
   в) 4 роки;
   г) від 6-ти до 18-ти місяців.
9. В яких організаціях може працювати тренер?
   а) санаторій;
   б) спортивна федерація;
   в) дошкільний навчальний заклад;
   г) галузеві органи управління.
10. Що є основним фаховим спрямуванням тренера?
    а) підготовка спортсменів відповідної кваліфікації;
    б) контроль успішності спортсменів;
    в) організація матеріально-технічного забезпечення;
    г) проведення заходів спрямованих на загартування.

Тема 4. Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації

1. Якою формою фізичної культури має займатися людина після перенесеної травми?
   а) рекреацією;
   б) фізичною підготовкою;
   в) реабілітацією;
   г) спортивною підготовкою.
2. Що належить до структури діяльності фахівців фізичної реабілітації?
   а) проведення лікарського контролю;
   б) розробка програм і комплексів вправ для неповносправних;
   в) організація спортивних заходів для інвалідів;
   г) проведення заходів, спрямованих на попередження захворювань.
3. Яке основне цільове призначення фахівця фізичної реабілітації?
   а) організація та проведення лікування;
   б) встановлення діагнозу;
   в) організація та проведення занять з фізичної підготовки;
   г) організація та проведення занять з метою відновлення або заміни втрачених функцій окремих органів, систем чи організму в цілому;
   д) організація та проведення занять з фізичної культури;
4. При якій умові фізреабілітолог може приступити до складання програми реабілітації?
   а) при наявності експертної оцінки лікаря щодо стану пацієнта;
   б) при наявності спеціальної медичної групи;
   в) при наявності певної хвороби у пацієнта;
   г) при наявності наказу завідуючого реабілітаційним відділенням.
5. Де не може працювати фахівець з фізичної реабілітації?
   а) оздоровчі заклади;
   б) диспансери;
   в) лікувальні установи;
   г) групи продовженого дня.
6. Хто є об'єктом діяльності фахівця з фізичної реабілітації?
   а) різні вікові групи населення, як здорові, так і ті хто мають відхилення у стані здоров'я;
   б) особи, які внаслідок певних причин втратили морфологічну та функціональну досконаліть;
   в) спортсмени, які внаслідок певних причин втратили морфологічну та функціональну досконаліть;
   г) тільки здорові люди.
7. Що є основним засобом фізичної реабілітації?
   а) здоровий спосіб життя, праці та відпочинку;
   б) лікувальні фізичні вправи;
   в) раціональний режим дня;
   г) медично-фармакологічні засоби.
8. Застосування з лікувальною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих це:
   а) медична реабілітація;
   б) соціальна реабілітація;
   в) трудова реабілітація;
   г) фізична реабілітація.
9. На кому випробовує отриманні знання на першому етапі навчання фахівець фізичної реабілітації?
   а) на товаришеві;
   б) на хворій людині;
   в) на манекені;
   г) на собі.
10. Яка спеціальність є фаховою за напрямком підготовки фізична культура і спорт?
    а) рекреація і оздоровча фізична культура;
    б) фізична підготовка у Збройних Силах;
    в) валеологія;
    г) фізична реабілітація.

Тема 5. Організація навчального процесу у вищих навчальних закладах

1. Навчальний план визначає:
   а) перелік навчально-методичної літератури;
   б) перелік і обсяг навчальних дисциплін;
   в) перелік тематичних планів з навчальних дисциплін;
   г) тестові завдання з навчальних дисциплін.
2. Дайте визначення поняттю «навчальний план»:
   а) перелік обов'язкових та вибіркових навчальних дисциплін із зазначенням обсягу годин, відведених для їх вивчення і форм підсумкового контролю;
   б) індивідуальний навчальний план студента;
   в) навчальна програма, що містить виклад конкретного змісту дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та обсяг, визначає форми і засоби підсумкового контролю;
   г) нормативний документ, що визначає перелік і обсяг навчальних дисциплін, послідовність їх вивчення, конкретні форми і обсяг проведення навчальних занять, графік навчального процесу, форми та засоби проведення поточного і підсумкового контролю;
   д) форма організації навчального процесу у вищих навчальних закладах.
3. Назвіть основну форму проведення занять у вищому навчальному закладі:
   а) лекційне заняття;

б) індивідуальне заняття;
в) лабораторне заняття;
г) практичне заняття.

4. Що не є формою навчання у вищому навчальному закладі?
   а) стаціонар;
   б) заочна;
   в) екстернат;
   г) ректорат.
5. Що з переліченого не відноситься до вищих навчальних закладів освіти?
   а) академія;
   б) школа вищої спортивної майстерності;
   в) інститут;
   г) училище.
6. Чим визначається зміст вищої освіти в Україні?
   а) статутом вищого навчального закладу;
   б) навчальною програмою;
   в) хартією Національного олімпійського комітету;
   г) навчальним планом.
7. Чим визначається зміст та вимоги до знань і вмінь з навчальної дисципліни?
   а) статутом вищого навчального закладу;
   б) навчальною програмою;
   в) освітньо-професійною програмою;
   г) навчальним планом.
8. Якими документами визначається нормативна частина змісту освіти?
   а) методичними матеріалами;
   б) робочими навчальними програмами;
   в) державними стандартами освіти;
   г) законодавчими актами.
9. Чим визначається тематика лекцій?
   а) навчальною програмою;
   б) освітньо-професійною програмою;
   в) методично-науковою програмою;
   г) індивідуальною програмою.
10. Скільки від загального обсягу навчального часу студента відводиться для самостійної роботи?
    а) 0;
    б) від 0 до 1/3;
    в) від 1/3 до 2/3;
    г) від 0 до 1/2.

Тема 6. Основи науково-дослідної роботи

1. Дайте визначення поняттю «наука»:
   а) це сфера людської діяльності, спрямована на вироблення нових знань про природу, суспільство і мислення;
   б) особлива форма суспільної свідомості;
   в) процес пізнання закономірностей об'єктивного світу;
   г) динамічна система знань.
2. Дайте визначення поняттю «гіпотеза»:
   а) формулювання нових наукових положень;
   б) вихідний момент пошуку, дослідження істини;
   в) матеріалізоване визначення наукової ідеї;
   г) наукове припущення, висунуте для пояснення причин, які зумовлюють певний наслідок.
3. Дайте визначення поняття «знання»:
   а) продукт науки та її матеріал;
   б) перевірений практикою результат пізнання дійсності;
   в) адекватне відбиття дійсності в свідомості людини;
   г) результат праці людини;
   д) процес руху людської думки.
4. Наука включає:
   а) теорію;
   б) методологію;
   в) методику і техніку дослідження;
   г) форми мислення;
   д) науково-дослідні заклади.
5. Дайте визначення поняттю «метод»:
   а) засіб дослідження, спосіб пізнання явищ в їх взаємозв'язку та розвитку;
   б) засіб пізнання—спосіб відтворення в мисленні досліджуваного об'єкту;
   в) форма мислення;
   г) сукупність прийомів чи операцій практичного або теоретичного освоєння дійсності, підпорядкованих вирішенню конкретної задачі.
6. Характерні ознаки наукової діяльності:
   а) систематизація знань;
   б) наявність наукової проблеми;
   в) наявність об'єкта і предмета дослідження;
   г) практична значущість процесу, що вивчається;
   д) розкриття сутності явищ та взаємозв'язку між ними;
   е) специфічні методи пізнання.
7. Назвіть методи емпіричного дослідження:
   а) формалізація, аналіз, порівняння, спостереження;
   б) порівняння, моделювання, синтез, абстрагування;
   в) формалізація, моделювання, системний підхід, узагальнення;
   г) спостереження, порівняння, експеримент, вимірювання.
8. Експеримент має:
   а) дві стадії;
   б) три стадії;
   в) чотири стадії;
   г) п'ять стадій.
9. Багатофакторний експеримент це такий експеримент у якому:
   а) незалежних змінних більше ніж одна;
   б) залежних змінних більше ніж одна;
   в) зовнішніх змінних більше ніж одна;
   г) усе вищезазначене.

10. До структурних елементів теорії належать:
    а) ідея;
    б) гіпотеза;
    в) наукові концепції;
    г) принципи;
    д) поняття;
    е) факти;
    є) пізнання.

Тема 7. Входження України в Європейський освітній простір

1. Яка основна мета Болонського процесу?
    а) накладання обмежень на пересування випускників вищих навчальних закладів;
    б) уніфікація навчальних програм університетів;
    в) обмеження працевлаштування випускників ВНЗ в країнах Євросоюзу;
    г) створення єдиного європейського наукового та освітнього простору.
2. На яких основних принципах ґрунтується процес формування «Європейського простору вищої освіти»?
    а) на спільності принципів функціонування системи вищої освіти країн-учасниць;
    б) на уніфікації системи вищої освіти кожної країни-учасниці;
    в) на обмеженні працевлаштування випускників ВНЗ в країнах Євросоюзу;
    г) на покращенні якості вищої освіти.
3. У якому році Україна офіційно приєдналася до Болонського процесу?
    а) 1999;
    б) 2005;
    в) 2010;
    г) 2000.
4. У якому році було ухвалено Болонську декларацію?
    а) 1999;
    б) 2005;
    в) 2010;
    г) 2000.
5. Які основні завдання Болонського процесу?
    а) підвищення авторитету науковців;
    б) зменшення робочого часу викладачів ВНЗ;
    в) побудова Європейського простору вищої освіти;
    г) посилення конкурентоспроможності європейських ВНЗ.
6. На основі яких циклів впроваджено двоетапну систему вищої освіти?
    а) незакінчена вища освіта;
    б) закінчена вища освіта;
    в) повна вища освіта;
    г) післядипломна освіта.
7. Який з перелічених освітньо-кваліфікаційних рівнів фахівців відсутній у системі вищої освіти європейських вузів?
    а) бакалавр;
    б) магістр;
    в) спеціаліст;
    г) доктор.
8. Заліковий кредит як одиниця виміру навчального навантаження, необхідного для засвоєння змістовних модулів дорівнює переважно:
    а) 36—54 години;
    б) 100 годин;
    в) 36—100 годин;
    г) кількість годин необхідна для засвоєння дисципліни.
9. Що розуміється під системою навчальних елементів, яка поєднана відповідністю певному навчальному об'єкту?
    а) заліковий кредит;
    б) навчальний план;
    в) змістовний модуль;
    г) кредитно-модульна система.
10. Яка форма роботи передбачена Болонським процесом для оптимізації самостійної роботи студента?
    а) індивідуальні навчально-дослідні завдання;
    б) підготовка доповідей;
    в) виконання реферату;
    г) виконання домашніх практичних робіт.

Тема 8. Навчання і побут студентів вищого навчального закладу

1. Яким чином затверджується склад академічної групи?
    а) рішенням приймальної комісії;
    б) наказом декана;
    в) наказом ректора;
    г) наказом завідуючого кафедри.
2. За яких умов може бути відрахований студент ВНЗ?
    а) за запізнення на заняття;
    б) за невиконання навчального плану;
    в) за пропуски лекційних занять;
    г) за порушення порядку у гуртожитку.
3. Яким органом встановлюється порядок призначення стипендій у ВНЗ фізкультурного профілю?
    а) Президентом України;
    б) Верховною Радою України;
    в) Державним органом центрального управління фізичною культурою;
    г) Кабінетом Міністрів України.
4. Що є вищим органом студентського самоврядування?
    а) загальні збори;
    б) старостат;
    в) студентський деканат;
    г) студентський парламент.
5. На який строк формуються органи студентського самоврядування?

а) на весь період навчання у ВНЗ;
б) на один навчальний семестр;
в) на один навчальний рік;
г) на два навчальні роки.

6. Які студенти мають право на отримання стипендії?
   а) особи, що успішно навчаються за кошти державного бюджету за заочною формою навчання;
   б) особи, що успішно навчаються за кошти державного бюджету за денною формою навчання;
   в) особи, що задовільно навчаються за кошти державного бюджету за денною формою навчання;
   г) особи, що задовільно навчаються за кошти державного бюджету за денною формою навчання та приймають активну участь у студентському самоврядуванні.
7. Які форми можуть мати органи студентського самоврядування ВНЗ?
   а) студентські ректорати;
   б) студентські клуби;
   в) студентські деканати;
   г) студентські групи;
   д) студентські навчальні частини.
8. Хто може брати участь у студентському самоврядуванні?
   а) особи, які навчаються у вищому навчальному закладі;
   б) особи, яким присвоєно кваліфікацію «бакалавр»;
   в) студентські деканати;
   г) особи, яким присвоєно кваліфікацію «молодший спеціаліст».
9. У якому документі відображаються основні права студента?
   а) в Законі України «Про освіту»;
   б) в Законі України «Про фізичну культуру і спорт»;
   в) в Законі України «Про вищу освіту»;
   г) в Конституції України.
10. Що не відноситься до форм організації навчального процесу?
    а) навчальні заняття;
    б) самостійна робота;
    в) контрольні заходи;
    г) екстернатна форма.

ТЕМАТИКА ІНДЗ

ЗМ І. Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності

1. Місце фізичної культури в загальній культурі людства.
2. Місце фізичної культури в моєму власному житті.
3. Історія зародження спортивної термінології.
4. Сучасні проблеми української термінолексики.
5. Термінологічні запозичення з іноземних мов у сфері фізичної культури та спорту.
6. Способи утворення термінів та вимоги, що пред'являються до термінології.
7. Історія зародження та розвитку спорту.
8. Основні проблеми розвитку олімпійського руху сучасності.
9. Міжнародний спортивний рух.
10. Міжнародні спортивні організації.
11. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури та спорту.
12. Історія зародження та розвитку спорту на Україні.
13. Традиції Українського спорту.
14. Внесок українців в Олімпійський рух.
15. Історичні особливості розвитку фізичної культури в різних регіонах України.
16. Основні проблеми розвитку фізичної культури в Україні.
17. Олімпійські чемпіони, що прославили обраний вами вид спорту.
18. Сучасний світ харківського спорту.
19. Історія фізичної культури і спорту Харківщини.
20. Народна фізична культура українців.
21. Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
22. Спортивний інформаційний простір у мережі Інтернет.
23. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні.

Література

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. Боровська О.В. Короткий тлумачний словник термінології галузі фізичної культури та спорту.—Л., 2003.—54 с.
3. Боровська О.В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури і спорту: Автореф. дис... канд. філол. наук.: 10.02.01 / Інститут української мови НАН України.—К., 2004.—17 с.
4. Вацеба О.М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху.—Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997.—232 с.
5. 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.
6. Вацеба О.М. Українські спортові часописи Галичини та проблеми сучасної спортивної термінології // Старт.—1993.—№ 7—8.—С. 8—9.
7. Ведмеденко Б.Ф., Жукотинський К.К, Вибрані лекції з фізичного виховання.—Чернівці: Прут, 2002.—221 с.
8. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопашний гопак.—Л.: Ліга-Прес, 2003.—152 с.
9. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. — Тернопіль: Астон, 2001.—404 с.
10. Волошин А.П., Ксендзенко Ф.М. У Олимпийской черты.—К., 1988.—400с.
11. 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.
12. Грот Ю.И., Александров Ю.В. «Динамо»—люди, годы, факты.—Харьков: ХаДИФК, 2001.—388 с.
13. Гуськов С.И. Государство и спорт (о государственной политике зарубежных стран в области физического воспитания и спорта).—Москва: Физкультура и спорт, 1996.—176 с.
14. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі.—Луцьк, 2004.—192 с.
15. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания.—Донецк: Донеччина, 1995.—520 с.
16. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.—К., 1994.—34 с.
17. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д.Зубалія.—2-е вид., перероб. і доповн.—К., 1997.—36 с.
18. Ермаков С.С. Исследования в спорте: анализ информации в сети Интернет Украины, России и Республики Беларусь // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова.—Харків: ХХПІ, 2001.—№ 18.—С. 51–58.
19. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник для фізкультурних вузів.—Львів, 1996.—127 с.
20. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку Національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи.—Л.: Українські технології, 2004.—176 с.
21. Зайдовий Ю. Особливості входження України з 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 (ХХПІ), 2003.—№ 15.—С. 159—163.
22. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».—К., 1993.—22 с.
23. Закон України «Про внесення змін до Закону Української РСР «Про освіту».—1996.—25 квітня.
24. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України.—1999.—17 липня.
25. Закон України «Про освіту».—К., 1991.—26 червня.
26. Закон Української РСР «Про громадські об'єднання».—К., 1991.
27. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Н.Федоренка.—К.: Олімпійська література, 2000.—192 с.
28. Козій Ю.С. Організований спортивний рух в українській діаспорі США і Канади: Матеріали для лекцій з історії фізичної культури.—Львів, 2000.—26 с.
29. 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.
30. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл.—К., 1997.—18 с.
31. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олимпийском спорте.—1998.—№ 1.—С. 5–12.
32. Короткий російсько-український словник з фізичної культури і спорту / Уклад. Д.М.Диновський та інші.—К.: Просвіта, 1993.—20 с.
33. Короткий спортивний словник-довідник / Укл. М.Д.Зубалій, В.В.Сіркізюк.—Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003.—216 с.
34. Кулик Я.Л., Костюк С.А., Петренко М.І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні.—Вінниця: Логос, 1997.—133 с.
35. Кулик В.В. Від всевобучу до світових рекордів.—К.: Здоров'я, 1971.—183 с.
36. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгерского.—Москва: Радуга, 1982.—399 с.
37. Кухтій А.О. Організаційні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні впродовж XX століття: Автореф. дис... канд. фіз. вих.: 24.00.02 /Львівський держ. інст.-т фізичної культури. — Львів, 2002.—20 с.

38. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие.—2-е изд., стереотип.—М.: Издательский центр «Академия», 2004.—240 с.
39. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд.—СПб.: Лань, 2003.—160 с.
40. Мічуда Ю.П.Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту: Навчальний посібник.—К.: Олімпійська література, 1995.—152 с.
41. На олімпійських хвилях: Довідник УСЦАК (1981–1996) / Упорядник О.Твардовський.—Ньюарк (США), 1997.—142 с.
42. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.—К., 2004.—16 с.
43. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді.—Л., Українські технології, 2003.—148 с.
44. Нога О.П. Світ львівського спорту 1900-1939 рр. Спортдосягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво.—Л.: Українські технології, 2004.—784 с.
45. Олейник Н.А. От ГИФКУ до первой в Украине Харьковской государственной Академии физической культуры (к 25-летию возрождения харьковского спортивного вуза) / / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. — Харків: ХХПІ, 2004.—№ 15.—С. 221–228.
46. Олейник Н.А., Грот Ю.И. История физической культуры и спорта на Харьковщине (1874–1950).—Х.: ХДАФК, 2002.—376 с.
47. Оливова В. Люди и игры: У истоков современного спорта: Пер. с чешского.—Москва: Физкультура и спорт, 1985.—249 с.
48. Олійник М.О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні.—Харків: ХДАФК, 2003.—172 с.
49. Олійник М.О., Скрипник А.П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, перероб. і доповн.—Харків: ХаДІФК, 2000. —292 с.
50. Олімпійська хартія: Міжнародний олімпійський комітет. Перше офіційне видання / Переклад В Кулика, В. Геращенка, В. Снєгірьова.—К.: Олімпійська література, 1999.—96 с.
51. Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту.—К.: ІСДО, 1995.—200 с.
52. 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.
53. Основные понятия (категории) теории физической культуры и спорта / Сост. В.Н.Платонов.—К., 1989.—24 с.
54. 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.
55. Перший Спортивний конгрес України.—К., 2004.—112 с.
56. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: В 2 т.—К.: Олимпийская литература, 1994.—Кн. 1.—496 с.; кн. 2.—480 с.
57. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців.—Львів, 1995.—254 с.
58. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова.—К.: Олімпійська література, 2000.—391 с.
59. Романов А.О. Международное спортивное движение.—Москва: Физкультура и спорт, 1973.—255 с.
60. 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.
61. Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / Укладачі Л.І.Чичиленко, Г.І.Довгаль, Ф.А.Непийвода та ін.—К., 1997.—160 с.
62. Російсько-український словник спортивних термінів / Укладач О.П.Криштальський, редакція М.М.Паночка.—Львів: УСА, 1991.—85 с.
63. Русско-украинский спортивный словарь / Фирсель Н.И., Калюжная В.Н.—К.: Здоровье, 1973.—170 с.
64. Свістельник І.Р. Спортивний інформаційний простір України у мережі Інтернет.—Л., 2004.—32 с.
65. Сутула В.А. Основы физкультурологии.—Харьков, 2002.—56 с.
66. 1470 авторефератов диссертаций по физическому воспитанию и спорту: Украина, Россия: 1990-2000 гг. (Физическое воспитание и спорт, педагогика, биология, медицина, психология) / Сост. С.С. Єрмаков.Харьков: ХХПИ, 2000.—58 с.
67. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич.—в 2-х томах.—К.: Олимпийская литература, 2003.—814 с.
68. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / За ред. С.М. Філя.—Х.: «ОВС», 2003.—160 с.
69. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання—здоров'я нації».—К., 1998.—48 с.
70. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання—здоров'я нації» в агропромисловому комплексі.—К., 1998.—11 с.

71. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.—Частина 1.—Тернопіль: Навчальна книга—Богдан, 2001.—272 с.
72. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.—Частина 2.—Тернопіль: Навчальна книга—Богдан, 2002.—248 с.
73. Янків І.Т. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аналіз): Автореф. дис... к. фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський держ. універ. ім. Л.Українки.—Луцьк, 2000.—19 с.
74. Web-сторінка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова.—Харків: ХХПІ, 2001.—№ 24.—С. 67.

ЗМ ІІ. Система вищої освіти та кадрове забезпечення галузі фізичної культури і спорту

1. Професійна діяльність учителя фізичної культури.
2. Фахові спеціальності, спеціалізації і посади фахівців у галузі фізичної культури і спорту.
3. Освітньо-кваліфікаційні рівні та структура підготовки фахівців фізичної культури.
4. Професійні характеристики фахівців фізичної культури.
5. Учитель фізичної культури — ключова фігура фізичного виховання.
6. Складники професійної майстерності та службові обов›язки вчителя фізичної культури.
7. Права і обов'язки вчителя фізичної культури, критерії оцінки його роботи.
8. Роль вчителя фізичної культури у моєму житті. (Можна описати досвід діяльності улюбленого вчителя)
9. Особа тренера в сучасному спорті і його функціональні обов›язки.
10. Складники професійної майстерності та структура діяльності тренера.
11. Організація тренувального процесу.
12. Підготовка спортсмена до змагань.
13. Роль тренера у моєму житті. (Можна описати досвід діяльності улюбленого тренера)
14. Держава і спорт (про державну політику зарубіжних країн у сфері фізичної культури і спорту).
15. Розвиток фізичної реабілітації в світі.
16. Розвиток фізичної реабілітації в Україні.
17. Підготовка фахівців з фізичної реабілітації.
18. Посади і посадові обов›язки фахівців фізичної реабілітації.
19. Програмування і здійснення процесу фізичної реабілітації.
20. Сучасні проблеми розвитку фізичної реабілітації як галузі професійної діяльності та освітньої спеціальності.
21. Перспективи викладання спеціальності «фізична реабілітація» у вузах.
22. Трактування ключових термінів в освітньо-професійній галузі фізичної реабілітації.
23. Реабілітація в спорті.
24. Структура вищої освіти в Україні.
25. Система ступневої освіти.
26. Заклади фізкультурної освіти в Україні.
27. Система кадрового забезпечення галузі фізичної культури.
28. Спрямованість навчального процесу у закладах вищої освіти.
29. Науково-методичне забезпечення навчального процесу.
30. Державні стандарти вищої освіти.
31. Види і форми організації навчальних занять у вищій школі.
32. Форми і методи контролю у вищій школі.
33. Зміст навчального плану для обраної Вами спеціальності та його особливість.
34. Вища освіта як фактор державотворення і культури в Україні.
35. Входження України в Європейський освітній простір.
36. Формування Європейського освітнього простору.
37. Болонський процес як головне інтеграційне явище у Європейській освіті.
38. Кредитно-модульна накопичувальна система організації навчання.
39. Болонський процес у фактах і документах.
40. Світло і тіні «Болонського процесу».
41. Болонський процес: зближення, а не уніфікація.
42. Модернізація системи освіти як важливий чинник інноваційного розвитку держави.
43. ВАК у контексті Болонського процесу.
44. Загальні принципи наукової творчості.
45. Загальна схема наукового дослідження та організація творчої діяльності.
46. Основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту.
47. Робота над статтями та доповідями.
48. Наукові дослідження у масовій фізичній культурі.
49. Наукові дослідження у спорті.
50. Наукові дослідження фізичної підготовки спортсмена.
51. Наукові дослідження рухової підготовки спортсмена.
52. Методика тестування рухових здібностей школярів.
53. Методи дослідження фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання.
54. Навчання і побут студентів вищого навчального закладу

55. Особливості формування студентського контингенту.
56. Права і обов›язки студента вищого навчального закладу.
57. Організація виховного процесу у вищому закладі освіти.
58. Громадські організації студентів.
59. Технологія виховання студентів факультетів фізичної культури.

Література

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. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом фоспитании.—Л.,1973.
4. Бирюков А.А. Лечебный массаж.—К.: Олимпийская литература, 1995.—200 с.
5. Болонський процес у фактах і документах / Упорядн. Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В. Бабин І.І.—Тернопіль, 2003.—56 с.
6. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека.—Донецк: Апекс, 2002.—302 с.
7. Васянович Г. Педагогічна етика: Навчально-методичний посібник.—Л.: Норма, 2005.—344 с.
8. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури.—К., 1993.—151 с.
9. Ведмеденко Б.Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять.—Чернівці, 2002.—467 с.
10. Верич Г.Е., Бородин Ю.А. Проблема, итоги и перспективы преподавания специальности «физическая реабилитация» в вузах // Фізична реабілітація як напрям підготовки спеціалістів: Тези доповідей учасників міжнародної науково-методичної конференції.—К., 2003.—С. 13—14.
11. Вільчковський Е.С. Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів.—К.: ІЗМН, 1998.—232 с.
12. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб.—Суми: ВТД «Університетська книга», 2004.—428 с.
13. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков.—К.: Вежа, 1998.—190 с.
14. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.—К.: Олимпийская литература, 2002.—294 с.
15. Выдрин В.М. Введение в специальность: Учебное пособие для институтов физической культуры.—М.: Физкультура и спорт, 1974—159 с.
16. Герцик А.М. Трактування ключових термінів в освітньо-професійній галузі фізичної реабілітації // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7: В 3-х т.—Л., 2003.—Т.1.—С. 342-346.
17. Гуськов С.И. Государство и спорт (о государственной политике зарубежных стран в области физического воспитания и спорта).—Москва: Физкультура и спорт, 1996.—176 с.
18. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К., 1994.—34 с.
19. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України—К., 1996.—31 с.
20. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания—Донецк: Донеччина, 1995.—520 с.
21. Державна національна програма «Освіта: Україна XXI століття».—К., 1994.
22. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.—Москва: Физкультура и спорт, 1981.—375 с.
23. Довідник здобувача наукового ступеня / За ред. Бойка Р.В.—Київ: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000.—64 с.
24. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи Фізичного виховання студентської молоді України: Дис... канд. фіз. вих.: 24.00.02.—Львів, 2003.—346 с.
25. Донской Д.Д. Методика исследования в физической культуре.—Москва: Физкультура и спорт, 1981.
26. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.—М.: Физкультура и спорт, 1991.—202 с.
27. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник для фізкультурних вузів.—Львів, 1996.—127 с.
28. Жмарев Н.В. Управление деятельностью спортивной организации.—К.: Здоров'я, 1989.—168 с.
29. Журавський В.С. Вища освіта як фактор державотворення і культури в Україні.—К.: Видавничий дім «Ін Юре», 2003.—416 с.
30. Заходи щодо реалізації положень Болонської декларації у системі вищої освіти науки України (Наказ МОН України № 49 від 23.01.2004 р.).
31. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України.—№ 17.—26 лютого 2002.—С. 2-8.
32. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України.—1999.—17 липня.
33. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Н. Федоренка.—К.: Олімпійська література, 2000.—192 с.

34. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства.—К.: ІЗМН, 1999.—270 с.
35. Келлер В.С. Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.—Львів: УСА, 1993.
36. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі.—1998.—№ 2.—С. 2-7.
37. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому—К.: Аграрна освіта, 2000.—133 с.
38. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олимпийском спорте.—1998. - № 1.—С. 5-12.
39. Концепція кадрового забезпечення галузі «Фізичне виховання і спорт».—К.: КГИФК, 1992.—18 с.
40. Корсак К., Поберезька Г. Світло і тіні «Болонського процесу» // Науковий світ.—2003.—№ 12.—С. 8-9.
41. Кремень В. Болонський процес: зближення, а не уніфікація // Дзеркало тижня.—2003.—№ 48 (473).—13 груд.
42. Кремень В. Модернізація освіти—сьогодні і завтра // Освіта України.—2003.—№ 42-43.—10 черв.
43. Кремень В. Модернізація системи освіти як важливий чинник інноваційного розвитку держави // Освіта України.—2003.—№ 34.—13 трав.
44. Круцевич Т.Ю. Методы Исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания.—К.: Олимпийская литература, 1999.—232 с.
45. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре.—К.: Здоров'я, 1985.—120 с.
46. Кукса В.О. Сутність фізичної реабілітації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.—2001.—№ 1.—С. 46-51.
47. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.—Л.: Штабар, 1997.—204 с.
48. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие.—2-е изд., стереотип.—М.: Издательский центр «Академия», 2004.—240 с.
49. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-є изд.—СПб.: Лань, 2003.—160 с.
50. Мачулін В.Ф., Бойко Р.В., Шкляр Л.Є. ВАК у контексті Болонського процесу // Бюлетень Вищої атестаційної комісії України.—2005.—№ 3.—С. 2–6.
51. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес.—К.: Науково-методичний центр вищої освіти, 2004.—26 с.
52. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.—К.: Олімпійська література, 2000.—423 с.
53. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.—К., 2004.—16 с.
54. Нісімчук А.С. Технологія виховання студентів факультетів фізичної культури: теорія і практика.—Луцьк: Вежа.—2000.—240 с.
55. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді.—Л., Українські технології, 2003.—148 с.
56. Олійник М.О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні.—Харків: ХДАФК, 2003.—172.
57. 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.
58. 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.—100с.
59. Пархотик И.И. Лечебная физическая культура.—К., 1986.—156 с.
60. Перелік напрямів підготовки фахівців з вищою освітою за професійним спрямуванням, спеціальностей різних кваліфікаційних рівнів та робітничих професій: Наказ міністра освіти України від 10 червня 1994 року.—К., 1994.
61. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.—К.: Олімпійська література, 1995.—320 с.
62. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: В 2 т. — К.: Олимпийская литература, 1994.—Кн. 1.—496 с.; кн. 2.—480 с.
63. Програма з фізичної культури для загальноосвітню навчальних закладів (1-11 класів) // Фізичне виховання в школі.—1999.—№ 1.—С. 2-24.
64. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова.—К.: Олимпийская литература, 2000.—391 с.
65. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини.—Донецьк: ДонНУ, 2003.—436 с.
66. Савченко В., Клапчук В. Фізична реабілітація: питання підготовки фахівців в вищих навчальних закладах освіти та їх правового статусу в Україні // Спортивний вісник Придніпров'я, 2003. - № 3-4.—С. 87-90.
67. Сергієнко Л.П. Інноваційний зміст підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту// Спортивний вісник Придніпров'я. — 2003. — № 3—4. — С. 23—26.

68. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів.—К.: Олімпійська література, 2001.—439 с.
69. Сиденко В.М., Грушко И.М. Основы научных исследований.—Харків: Вища школа, 1979.—200 с.
70. Студент і закон: Збірник законодавчо-правових документів.—К.: Четверта хвиля, 1997.—240 с.
71. Сучасні системи вищої освіти: порівняння для України / За заг. ред. В. Зубка.—К.: Видавничий дім «Akademia», 1997.—290 с.
72. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич.—В 2-х томах—К.: Олимпийская литература, 2003.—814 с.
73. Тимчасове положення про організацію навчального процесу у кредитно-модульній системі підготовки фахівців (Наказ МОН України № 48 від 23.01.2004 р.).
74. Физическая реабилитация: Учебн. /Под общ. ред. С.Н.Попова.—Ростов н/Д.: Феникс, 1999.—608 с.
75. Філь С.М., Пешков В.П. Професійна практика студентів інституту фізичної культури.—К.: Вища школа, 1985.
76. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник.—К.: Академвидав, 2005.—560 с.
77. Фуллан М. Сили змін: Вимірювання глибинних освітніх реформ / Перекл. з англ. Г. Шиян та Р. Шиян.—Львів: Літопис, 2000.—269 с.
78. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації».—К., 1998.—48 с.
79. Шандригось В.І. Методи дослідження фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання: Метод. реком. На допомогу студентам.—Тернопіль, 2001.—156 с.
80. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.—Частина 1.—Тернопіль: Навчальна книга—Богдан, 2001.—272 с.
81. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.—Частина 2—Тернопіль: Навчальна книга—Богдан, 2002.—248 с.
82. Шиян Б.М. Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. — Тернопіль: Збруч, 2000. — 183с.
83. Як підготувати і захистити дисертацію на здобуття наукового ступеня: Методичні поради / Упорядн. Пономаренко Л.А.—К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», видавництво «Толока», 2001.—80 с.

Надійшла до редакції 20.05.2011 р.

Худолей О.Н., Марченко С.И. Введение к специальностям отрасли «Физическое воспитание и спорт». Критерии оценивания.
Материалы статьи раскрывают сущность курса «Введение к специальностям отрасли «Физическое воспитание и спорт». Содержат критерии оценивания знаний, тестовые задания и список рекомендованной литературы.
Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, вступление.

Khudolii O.M., Marhenko S. I. Prelude of specialities of industry «Physical education and sport». Evaluation criteria.
Materials of the article expose essence of course «Prelude of specialities of industry «Physical education and sport». Contain the criteria of evaluation of knowledge, test tasks and list of the recommended literature.
Keywords: physical education, sport, entry.

Таблиця 1

Оцінка витривалості учнів за 6-хвилинним бігом

Клас	Оцінка витривалості за дистанцією						Оцінка витривалості за часом бігу		
	хлопчики			дівчатка			дистанція		оцінка для хлопчиків та дівчаток
	зад.	добре	відм.	зад.	добре	відм.	хлоп	дівч.	
V	1070	1200	1420	900	1040	1170	1200	1050	Відмінно — 5 хв. 20 сек
VI	960	1100	1230	920	1020	1120	1100	1050	Добре — 6 хв.
VII	1090	1200	1310	1000	1110	1200	1200	1200	Задовільно — 6 хв. 40 сек.
VIII	1170	1290	1400	980	1080	1180	1300	1100	

Таблиця 2

Види бігу і їх співвідношення для контрольної та експериментальної груп

№ з/п	Види бігу	контрольна група	експериментальна група
		% від загального обсягу	% від загального обсягу
1	Біг малої інтенсивності (35—40% від макс.)	20	30
2	Біг помірної інтенсивності (40—50% від макс.)	40	50
3	Біг субмаксимальної інтенсивності (70—80% від макс.)	10	5
4	Біг з максимальною швидкістю	30	15

В експериментальній групі на початку занять перед хлопцями ставилась задача: подолати дистанцію в індивідуальному темпі без урахування часу. На цих уроках учні знайомились з відчуттям зростаючого навантаження. Учні від уроку до уроку привчались не боятись тривалого бігу, вивчали і аналізували свої можливості після подолання дистанції. Час бігу поступово від уроку до уроку збільшувався, відповідно збільшувалась і дистанція. Припускалось і змішане пересування — чергування біга і ходьби. Поступово зменшувались відрізки, які долались ходьбою. На уроках ставилась задача: вчити певному темпу на відрізку. Подібна закономірність у взаємозв'язку між ЧСС та швидкістю дозволяла корегувати час бігу у кожній групі. Після першого тестування всі хлопці були розподілені у 3 підгрупи з високим, середнім та низьким рівнем розвитку витривалості.

Біг малої інтенсивності (35-40%) використовували на кожному уроці в підготовчій частині. Тривалість 3-6 хвилин, на перших трьох уроках чередували з ходьбою. Також його використовували у повторному бігу (для відпочинку) і при виконанні в русі різних вправ. Витривалість такий біг розвиває менше за все, але підвищує взаємодію систем дихання та кровообігу.

Біг помірної інтенсивності (40-50% від макс.), як ми бачимо, стоїть на першому місці для розвитку витривалості. На нього відноситься більше половини всіх дистанцій і всього часу занять бігом. Повторний біг на відрізках 400-600 м. Швидкість підбирається така, щоб в кінці відрізка пульс досягав 170-180 уд/ хв. Пауза відпочинку між повторами визначається часом, необхідним для відновлення ЧСС до 120-140 уд/хв. Кількість повторів на уроці 2-3 рази. Такий біг поліпшує роботу серця, легень та інших внутрішніх органів, що дуже важливо в середньому віці, коли діяльність вказаних органів не стабільна.

Біг субмаксимальної інтенсивності (70 — 80% від максимуму) готує організм до роботи в умовах змішаного аеробно-анаеробного енергозабезпечення. За обсягом він зовсім невеликий: 2-6х100-200м. Такий вид бігу важко переноситься середніми школярами, тому він не тривалий. Використовувати його потрібно дуже обережно і поступово.

Обсяг бігу з максимальною швидкістю відносно невеликий, але за значенням дуже суттєвий. На це вказують вікові особливості розвитку фізичних якостей. Такий біг використовували у вигляді стартових вправ (3-6х30м), прискорень (2-3х60м), бігу з ходу (3-5х30м), вправ на утримання максимальної швидкості рухів протягом 3 — 4 сек. Це розвиває необхідні швидкісні і швидкісно-силові якості, викликає протягом невеликого часу посилену роботу анаеробних механізмів дихання. Наступне повторення можна виконувати тільки після того, як частота серцевих скорочень знизиться до 120–140 ударів/хвилину.

В експериментальній групі на перших 3 — 4 уроках пропонували біг малої інтенсивності: спочатку протягом 2 хвилин, потім доводити до 4 — 6 хвилин. На наступних уроках використовували біг помірної інтенсивності від 2 до 6 — 8 хвилин. З перших за-

нять починали роботу з підвищення швидкості бігу, спочатку у вигляді невеликих прискорень (по 10 — 15м), а також вправ на місці і імітації роботи рук і зі зміною темпу. Виконували від 2 до 5 прискорень і 10-12 імітаційних вправ. Вивчали вправи для правильного відштовхування ногами, узгодження рухів ногами, руками і тулубом, знайомились із правильним диханням під час бігу. Для цього використовували такі вправи: стрибки з ноги на ногу, біг стрибками, дріботливий біг, біг по стрічці. В підготовчу частину включали повільний біг, в середину або кінець основної — біг помірної, максимальної та субмаксимальної інтенсивності. Найголовніше для учнів під час бігу по дистанції в зоні малої, помірної і субмаксимальної інтенсивності навчитися бігти з можливо більш рівномірною швидкістю. Наступне бігове повторення можна було виконувати тільки після того, як частота серцевих скорочень знизиться також до 120–140 ударів/хвилину.

Після проведення попереднього дослідження з 6-хвилинного бігу на високому рівні в контрольній групі опинились 12,23% учнів, на середньому — 68,21% і на низькому — 19,56%. В експериментальній такі показники дорівнюють відповідно 11,45%, 67,31%, 21,24%. Порівнюючи ці результати можна зробити висновок, що обидві групи школярів майже однакові за рівнем розвитку витривалості. Результати підтверджують необхідність проводити розвиток витривалості з урахуванням підготовленості і індивідуальних особливостей фізичного розвитку.

Підсумкове дослідження з 6-хвилинного бігу дало такі результати. На високому рівні в контрольній групі опинилися 14,65% школярів, на середньому — 70,14% і на низькому — 15,21%. В експериментальній групі відповідно — 15,74%, 71,18% та 13,08%. На високий рівень в контрольній групі вийшло на 2,42% хлопців більше, показник середнього збільшився на 1,93%, а низького зменшився на 4,35%. В експериментальній групі високий рівень збільшився на 4,29%, середній на 3,87%, а низький зменшився на 8,16%. Статистичні показники результатів у 6-хвилинному бігу представлені в таблиці 3.

Порівняння результатів у 6-хвилинному бігу хлопців контрольної і експериментальної груп представлені в таблиці 4.

Так в контрольній групі середньоарифметичний показник у 6-хвилинному бігу поліпшився на 15,75м (1,22%), в той час, як у експериментальній групі поліпшення цього показника склало 94,15м (6,87%). Такі досить невеликі загальні показники пояснюються неоднорідністю груп за рівнем розвитку витривалості.

Використання бігу малої та помірної інтенсивності в експериментальній групі, питома вага якого разом дорівнює 80%(30% та 50% відповідно) з включенням 5% бігу з субмаксимальною та 15% з максимальною інтенсивністю дає більш позитивний результат.

Відновлення пульсу до 100-110уд\хв. через 3 хвилини після закінчення бігу відбувалося у всіх хлопців експериментальної групи, в той час, як у хлопців контрольної групи ЧСС через 3 хвилини відпочинку сягала 112-126уд/хв. Цей показник є ще одним підтвердженням сприятливого впливу бігу

Таблиця 3

Статистичні показники результатів у 6-хвилинному бігу

Статистичні показники	Попереднє дослідження		Підсумкове дослідження	
	контрольна група	эксперим. група	контрольна група	эксперим. група
Σ сума	20540	21710	20790	23310
середнє арифметичне	1283,75	1277,05	1299,5	1371,2
помилка середнього	29,35	31,24	26,23	24,18
дисперсія	8763,6	8924,2	7933,4	6579,2
стандартне відхилення	115,46	119,27	109,29	92,37

Таблиця 4

Порівняння результатів у 6-хвилинному бігу експериментальної і контрольної груп

Досліджувані групи	Попереднє дослідження	Підсумкове дослідження	Приріст результатів		Вірогідність різниці
	$X_1 \pm S_1$	$X_2 \pm S_2$	метри	%	
Контрольна	1283,75±29,35	1299,5±26,23	15,75	1,22	p>0,05
Експериментал.	1277,05±31,24	1371,2±24,18	94,15	6,87	p<0,05

малої та помірної інтенсивності на працездатність школярів.

Висновки

1. Планувати витривалість хлопців середніх класів потрібно комплексно, включаючи в урок бігові вправи, ігри, естафети відповідного характеру, протягом всього навчального року.
2. Для розвитку витривалості в бігу рекомендується використовувати біг малої (35 — 40% від максимуму), помірної (40 — 50% від максимуму), субмаксимальної (70 — 80% від максимуму) і максимальної інтенсивності .
3. Найбільш ефективним виявилося таке співвідношення видів бігу: 30% від загального обсягу повинен складати біг малої інтенсивності, 50% — помірної, 5% — субмаксимальної, 15% — максимальної інтенсивності. Це дало можливість піднести рівень розвитку витривалості учнів на 6,87%. Результати підтверджують необхідність проводити розвиток витривалості з урахуванням підготовленості і індивідуальних особливостей фізичного розвитку.

Практичні рекомендації. Групи засобів, які пов'язані тільки з бігом, є кращою базою для послідовного розвитку витривалості, розширює функціональні можливості органів дихання та кровообігу, привчає дітей та підлітків до бігових навантажень, але одноманітність цих засобів швидко втомлює, дає однобічний, тільки специфічний розвиток.

Використання різноманітних вправ на витривалість дозволяє зробити урок різноманітним, робить його менш втомлюючим, виявляючи сприятливий вплив на емоційний стан учнів, всебічно впливає на фізичний розвиток у підлітковому віці.

Таким чином, для виховання витривалості у дітей та підлітків рекомендується використовувати різні засоби педагогічного впливу та різні методи — рівномірний, повторний, перемінний, ігровий.

До розвитку витривалості на уроках фізичної культури треба підходити дуже обережно і адекватно. Збільшення його обсягу і інтенсивності повинно проходити під пильним контролем частоти серцевих скорочень, бо цей процес в найбільшій мірі пов'язаний із здоров'ям дитини. Тому вчителю необхідно дотримуватись певних вимог до організації і проведення бігу на витривалість на уроках фізичної культури в школі.

Результати дослідження можна широко використовувати в практичній роботі вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, тренерів, викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Список літератури

1. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5—12 класи. — К.: Перун, 2005. — 272 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. — К.: Здоров'я, 1987. — 224 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 98.
4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. — Харків: «ОВС», 2007. — 406 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001 — С. 211—224.

Надійшла до редакції 15.05.2011 р.

Гогин А.В., Теремкова В.В. Развитие выносливости у мальчиков средних классов на уроках физической культуры. В связи с обновлением содержания Программы «Физическая культура» проблема развития выносливости на уроках физической культуры становиться наиболее актуальной. Работа выполнена с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей физического развития мальчиков 11—14 лет и закономерностей формирования данного двигательного качества.
Ключевые слова: выносливость, дистанция, дыхание, интенсивность, пульс.

Gogin O.V., Teremkova V.V. The 11-14 aged boys' stamina developing at the Physical Training lessons.
The problem of stamina developing at the Physical Training lessons is becoming actual because of the changing in the curriculum. The anatomico-physiological and psychological features of physical development of 11 — 14 aged boys and the mechanism of formation of this ability are taken into account in the project.
Key words: stamina, distance, breathing, intension, pulse.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДИТЯЧОМУ САДКУ

УДК 796.011.3

СИСТЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТУ ДЛЯ ІНТЕГРАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Козіна Ж., Лахно О., Назаренко В.
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Розроблено технічні пристрої з елементами баскетболу, рухливих ігор, спортивного туризму для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку: технічний пристрій «Розумне кільце» з елементами баскетболу, геометричні фігури з підтавкою «Веселі куточки» на основі системи М. Монтенсорі, м'які іграшки «Парочка» з елементами спортивного туризму.
Ключові слова: технічні пристрої, інтегральний розвиток, діти, баскетбол, туризм, гра, іграшка.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рядом досліджень установлено [1, 3, 4, 5, 9], що на початковому етапі формування дитини, тобто від нуля до 4—5 років, фізичний, психічний і інтелектуальний розвиток тісно зв'язані між собою. Це говорить про те, що на початкових етапах розвитку дитини всі сторони його особистості розвиваються гармонійно і тісно взаємозалежні між собою. І лише пізніше відбувається поділ його цілісного розвитку на окремі компоненти, що, як правило, прямо протилежні, тобто встигаючий дитина по математиці, письму, малюванню, музиці далеко не завжди досить добре розвитий фізично. Ця ситуація не є природною, вона створюється штучним поділом цілісного формування дитини на окремі компоненти, і при цьому відбуваються втрати якості як у цілісному розвитку дитини, так і в окремих складових його особистості.

Тому задачею сучасної педагогіки є пошук і створення методик, що гармонійно впливають на всі сфери розвитку дитини, не поділяючи складний і єдиний, цілісний процес на окремі, практично не зв'язані між собою компоненти. На це вказували як класики дитячої фізіології [1, 3, 4], зокрема І.А. Аршавский [1, 4], так і сучасні дослідники [6, 7, 8, 9].

В теперішній час високу популярність і ефективність для інтегрального розвитку дітей отримали методики проведення вправ під вірші, зокрема, вправ, побудованих за принципами цілісних природних рухів [6, 7, 8]. Але на наш погляд, для інтегрального розвитку дітей 1—5 років необхідне також застосування спеціальних технічних приладь, оскільки в даному віці спостерігається інтенсивний розвиток освоєння навколишнього світу, прагнення взаємодіяти з різними предметами [2, 4, 10]. Але технічні розробки, які пропонуються малюкам, направлені на розвиток фізичних якостей або інтелектуальних здібностей без їх інтеграції. Крім того, практично не застосовують елементи різних видів спорту при розробці технічних приладь для фізичного та інтелектуального розвитку дітей 1—5 років.

Формулювання мети роботи.

Мета роботи — розробити та теоретично обґрунтувати систему технічних пристроїв з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, методи моделювання, аналізу, синтезу, педагогічних спостережень.

Результати дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами були розроблені і апробовані методики інтегрального розвитку дітей 1—5 років із застосуванням технічних приладів з елементами спорту.

Розроблені методики інтегрального розвитку спрямовані на розвиток точності рухів, логічного мислення та на розвиток мілкої моторики засобами рухливих ігор, елементами баскетболу та туризму.

Технічний прилад «Розумне кільце»

Обґрунтування технічного приладу «Розумне кільце». «Розумне кільце» — це установка з баскетбольними кільцями різного діаметру та ко-

© Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Назаренко В., 2011

льору [9]. Цей технічний прилад застосовується для малюків для освоєння ними точнісних рухів, які характерні для баскетболу. Як справедливо вказує Яхонтов Є.Р., елементи баскетболу сприяють розвитку як психофізіологічних можливостей, так і інтелекту. В той же час велика кількість дослідників з вікової фізіології, таких, як Касаткін Н.І. [5], Аршавський І.А. [1, 4], Волохов А.А. [3], вказують на те, що саме у ранньому віці (до 3-5 років) формуються структури центральної нервової системи, які відповідають за психофізіологічні функції, координацію рухів, здатність керувати рухами.

Так, І.А. Аршавський [1,4] вказує, що довільними рухами людини керують різні відділи спинного і головного мозку, однак ведучу роль грає кора великих півкуль головного мозку. Усі ці відділи дозрівають у міру росту людини неодночасно. Раніш всього дозрівають ті зони кори великих півкуль, що безпосередньо приймають інформацію від різних ділянок тіла (зорові, слухові, вестибулярні, дотикальні й ін) чи передають керуючі команди (моторні області). У дітей до 6 років розміри і вага основних структур мозку, пов'язаних з керуванням рухами, складають приблизно вже 70—90% від їхніх величин у дорослої людини. І тому діти цього віку можуть виконувати досить складні по координації руху, сполучаючи руху ніг і рук. Основи рухів закладаються в дітей у ранньому віці — до 3—4 років. На цій базі формуються спеціалізовані моторні акти. Тому навчання складним рухам, таким, як елементи баскетболу, сприяє розвитку ділянок мозку, які відповідають за керування рухами.

Як вказує Яхонтов Є.Р. [10], застосування елементів баскетболу у фізичному вихованні сприяє розвитку інтелектуальних якостей, таких, як швидкість і обсяг зорового сприйняття, швидкість переробки інформації, оперативне мислення, короткочасна пам'ять, стійкість уваги, стійкість до перешкод та ін. У дітей, що займаються баскетболом, ці якості формуються вже до 10—11 років і під впливом спортивного тренування продовжують успішно розвиватися. Саме тому елементи баскетболу доцільно застосовувати також у фізичному вихованні дітей 1—5 років, коли формування мозкових структур йде відносно швидко. Для адаптованого застосування елементів баскетболу для дітей 1—5 років ми розробили технічний пристрій «Розумне кільце».

Опис технічного пристрою «Розумне кільце»

Прилад «Розумне кільце» був розроблений нами на основі звичайного баскетбольного кошика та щита [9]. Основною метою створення було ознайомлення, пробудження цікавості та заохочення дітей дошкільного віку до гри у баскетбол та спорту в цілому. Окрім цього, влучний кидок вимагає злагодженої дії ніг, рук та кисті, зокрема. Виконання будь-яких вправ саме кистю є дуже корисним для розвитку дитини, бо, розвиваючи моторику рук, ми одночасно впливаємо на розвиток головного мозку.

Ми пропонуємо не просто виконувати кидки в кошик з різної відстані та під різним кутом, а кидати м'ячі різного кольору та розміру у відповідності до кольору та розміру кошика з заданого вихідного положення. Такий підхід до виконання завдання допомагає дитині не лише навчитися виконувати кидки, (що являє собою виключно фізичну вправу), а й запам'ятати кольори, навчитися співвідставляти предмети за розміром та одразу кількома показникам (колір, розмір, вихідне положення). Тобто наш винахід вимагає від дитини як фізичних так і розумових навичок та зусиль, що сприяє його гармонійному інтегральному розвитку.

«Розумне кільце» являє собою залізну установку, яка кріпиться до підлоги, її висота 150 см. До неї кріпляться чотири трубки довжиною 75 см. На кінці кожної трубки знаходяться баскетбольні щити з кільцями.

- Щит №1 рожевого кольору знаходиться вгорі. Його розмір 65 см у висоту та 65 см у довжину. Діаметр кільця 55 см. Кошик знаходиться на висоті 230 см.
- Щит №2 зеленого кольору знаходиться ліворуч. Його розмір 55 см на 55 см, діаметр кільця — 45 см. Кошик знаходиться на висоті 145 см.
- Щит №3 бузкового кольору знаходиться праворуч. Його розмір 45 см, на 45 см, діаметр кільця — 35 см. Кошик знаходиться на висоті 145 см.
- Щит №4 червоного кольору знаходиться внизу. Його розмір 35 см на 35 см, діаметр кільця 45 см. Кошик знаходиться на висоті 65 см.

Типи завдань для дітей 1—5 років при застосуванні прилада:

- Виконуються кидки м`яча в кільце яке відповідає кольору м`яча.
- Виконуються кидки у вказане кільце м`ячем відповідного розміру.
- Виконуються кидки у різні кільця м`ячем, що відповідає як кольору так і розміру кільця.

Приклади приблизних вправ:

1. Гімнастичними обручами визначається місце для кидка (прямо, праворуч, ліворуч від кошика) таких місць одночасно може бути від одного до п'яти (два з боку кошиків 2 і 4 два прямо пе-

ред кошиками 2 і 4 та одне прямо перед кошиками 1 та 5 на вибір викладача). Коробка з м'ячами знаходиться прямо перед установкою на відстані 3м, обручі — на відстані 1-0, 5м від кошиків (від кошиків №№ 2, 3, 4 відстань приблизно 1м, від кошика №5 відстань приблизно 0, 5м).

2. Діти беруть м'ячі та самостійно, в залежності від кольору та розміру м'яча, знаходять місце для кидка. Якщо місця для кидків визначені не лише прямо перед кошиками, а також збоку, то викладач допомагає у виборі місця.
3. Вихідне положення — сидячи або стоячи, залежно від віку дитини та ступеню її підготовки. На перших заняттях рекомендуємо всі вправи з м'ячем виконувати сидячи, щоб сконцентрувати увагу на роботі рук, кисті, зокрема, та виключити роботу ніг. Кидки сидячи доцільно виконувати лише у нижнє та два бокових кошика.
4. Діти ясельної групи (другого, третього року життя) кидають м'яч у кошик не залежно від його розміру та кольору. Намагаючись лише вірно виконати рухи руками сидячи на підлозі, а, згодом, і стоячи, поєднуючи рухи руками з рухами ногами.
5. Діти молодшої групи (третього, четвертого року життя) кидають м'яч у кошик у відповідності до його кольору. У нижній червоний маленький кошик — сидячи, в інші — стоячи.
6. Діти середньої групи (четвертого, п'ятого року життя) виконують кидки, співставляючи колір та розмір кошика та м'яча. У нижній червоний маленький кошик кидки виконуються сидячи, в інші — стоячи.

Геометричні фігури з підставкою «Веселі куточки»

Обґрунтування технічного пристрою «Веселі куточки». Гра заснована на методиці М. Монтессорі [11]. В основі методу М. Монтессорі лежать спостереження за дитиною і природні закони розвитку її психіки. Досвідом своєї роботи М. Монтессорі довела, що в кожній дитині існує свій природний внутрішній потенціал, який може розвинутися тільки у взаємодії з навколишнім середовищем та за наявності свободи.

Одним із висновків методу Монтессорі є те, що домінувати у навчанні та вихованні дітей має середовище. Діти вивчають середовище в класі і знаходять у ньому те, що відповідає їхньому інтересові саме на даному етапі розвитку. Навчання відбувається через самостійну роботу дітей з «Монтессорі–матеріалом».

Навчальний матеріалі за системою М. Монтессорі підкоряється основній ідеї її системи. Головна ідея системи М. Монтессорі — це ідея космічного виховання, тобто упорядкування хаосу навколишнього світу в свідомості дитини, всебічне пізнання людини, її місця в культурі, історії, природі, Всесвіті. Працюючи з космічними матеріалами, дитина отримує перші знання з фізики, хімії, біології, географії, історії, астрономії тощо. Реальна робота дітей має найважливіше значення, тому що одна із основних ідей курсу — сприйняття світу через досвід власних почуттів.

Найбільш сприятливі для навчання за системою М. Монтессорі — це малюки від 1, 5 до 3 років. Саме для таких малюків М. Монтессорі створила спеціальні приладдя — геометричні фігурки, які необхідно вставляти у аналогічні пройми на підставках. Ми розширили можливості застосування методики М. Монтессорі і розробили геометричні фігури з підставкою, які розвивають не тільки інтелектуальні здібності та «мілку моторику», але й фізичні якості та загальну координацію рухів.

Опис гри «Веселі куточки». «Веселі куточки» — це геометричні фігури з підставкою. Фігури (квадрат, ромб, трикутник та трапеція), зроблені з фанери та дерев'яних планок. Пофарбовані у чотири базових кольори червоний, жовтий, синій та зелений. До кожної фігури є підставка, яка відповідає формі, розміру та кольору однієї конкретної фігури. Кожна фігура виконана у двох варіантах, які відрізняються між собою розміром. Висота великих 40—45 см, маленьких 25—30 см. Вага маленьких фігур 300—400 г, великих 800—900 г.

«Веселі куточки» допоможуть дітям вивчати кольори та геометричні фігури, навчать відрізняти велике та мале, візуально співставляти форму та розмір фігур, сприяють розвитку логічного мисленя. Окрім цього, для того, щоб переставити фігуру, дитина має її підняти, і це навантаження безпосередньо впливає на фізичний розвиток.

Приклад приблизних вправ:

1. Потрібно знайти відповідну підставку для кожної фігури.
2. Підставки стоять хаотично, на протилежному боці знаходяться діти біля кожної дитини стоїть фігура. За командою викладача діти беруть свої фігури та ставлять їх в потрібні підставки. Виграє той хто перший вірно знайшов місце для своєї фігури.
3. Підставки стоять хаотично. На протилежному боці знаходяться команди дітей. У кожної команди декілька фігур. За сигналом по одному учаснику з команд беруть фігури та несуть їх на своє місце, після чого повертаються в кінець своєї колони та передають естафету наступному учаснику. Виграє команда, яка першою розставила фігури та повернулась в колону. Так само можуть грати і дві-три дитини. Діти стоять

в центрі зали. Фігури та підставки стоять хаотично окремо один від одного в двох метрах від дітей. За командою діти розставляють фігури по місцях. Виграє той, хто вірно поставить більшу кількість фігур на місце.

М`які іграшки з мотузками «Парочка»

Обґрунтування гри «Парочка». Гра розрахована на дітей молодшої, середньої та старшої вікової групи (третій, четвертий та п'ятий роки життя). Гра заснована на навчанні в'язанні туристичних вузлів [11]. Вміння в'язати вузли є невід'ємною частиною розвитку дитини, тому що не тільки надає можливість важливі навички самостійного одягання, але й розвиває координаційні здібності рухів пальців («мілку моторику»), інтелект, точність рухів, охайність.

Вміння в'язати на мотузці вузли і плести сіті цінилося в давнину дуже високо і вважалося родовим надбанням. Воно ревно охоронялося від чужинців і передавалося від батька до сина, із покоління в покоління.

Вміння в'язати вузли має не тільки практичне значення для повсякденного життя, але й розвиває координаційні здібності, «мілку моторику», розширює кругозір, розвиває інтелект.

В теперішній час різні вузли застосовуються в туризмі, альпінізмі, морській справі та в повсякденному житті. Розроблена нами гра спрямована не тільки на вивчення вузлів та розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей, але й на розвиток морально-етичних якостей, розуміння дружби, співпраці тощо.

Опис гри «Парочка». 10 м'яких іграшок, які потрібно розібрати по парам відповідно тематиці (ягоди, овочі, фрукти, день, ніч). Кожна іграшка має одну мотузку довжиною 50 см. Одна іграшка з пари має сіру мотузку, друга білу. Дитині потрібно вірно підібрати пари та зв'язати їх туриським вузлом за завданням.

1 — Потрібно знайти та підібрати пару для кожної іграшки та зв`язати прямим вузлом. 2 — Потрібно знайти та підібрати пару для кожної іграшки та зв`язати подвійними рифовим вузлом «бантик» на базі прямого вузлу. 3 — Потрібно знайти та підібрати пару для кожної іграшки та зв'язати зустрічним вузлом. 4 — Потрібно знайти та підібрати пару для кожної іграшки та зв'язати вузлом «вісімка» [13]. Далі застосовуються інші туриські вузли в залежності від можливостей дітей і навичок викладача.

Висновки

1. Аналіз стану питання щодо інтегрального розвитку дітей 1—5 років за даними сучасної літератури показав, що, незважаючи на велику кількість досліджень, які свідчать про інтенсивний розвиток мозкових структур в ранньому віці, існують противоріччя щодо розвитку інтелектуальних та фізичних здібностей дітей. Крім того, педагогічні методики для дітей 1-5 років направлені, головним чином, на розвиток фізичних або інтелектуальних здібностей без їх інтеграції і спостерігається недостатність методик інтегрального розвитку дітей.

2. Розроблено технічні пристрої з елементами баскетболу, рухливих ігор, спортивного туризму для інтегрального розвитку дітей 1-5 років.

- Технічний пристрій «Розумне кільце» допомагає дитині не лише навчитися виконувати кидки, (що являє собою виключно фізичну вправу), а й запам'ятати кольори, навчитися співвідставляти предмети за розміром та одразу кільком показникам (колір, розмір, вихідне положення), тобто вимагає від дитини як фізичних, так і розумових навичок та зусиль, що сприяє гармонійному інтегральному розвитку.
- Геометричні фігури з підтавкою «Веселі куточки» допомагають дітям вивчати кольори та геометричні фігури, навчать відрізняти велике та мале, візуально співставляти форму та розмір фігур, сприяють розвитку логічного мислення. Окрім цього, для того, щоб переставити фігуру, дитина має її підняти, і це навантаження безпосередньо впливає на фізичний розвиток.
- М'які іграшки «Парочка» спрямовані не тільки на вивчення туристичних вузлів та розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей, але й на розвиток морально-етичних якостей, розуміння дружби, співпраці тощо.

В перспективі подальших досліджень передбачається визначення впливу застосування технічних приладь на фізичні якості та психофізіологічні здібності дітей 1-5 років.

Список літератури

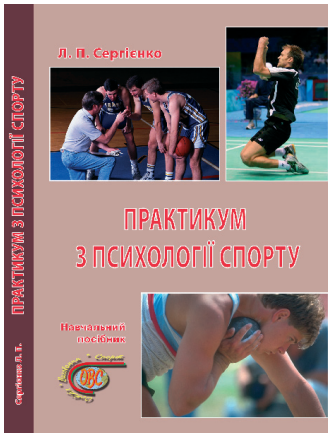
1. Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии / И.А, Аршавский. — М., 1967. — 246 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. — М., ФиС, 1991. — 276 с.
3. Волохов А. А. Очерки по физиологии нервной системы в раннем онтогенезе / А.А. Волохов. — Л., 1968. — 178 с.
4. Интервью с профессором И.А.Аршавским: Режим доступа: http://www.rebenok.com/info/earlydevelopment/nikitin/53647/intervju-s-professorom-i-arshavskim.html

5. Касаткин Н. И., Ранние условные рефлексы в онтогенезе человека? — М., 1948. — 264 с.
6. Козина Ж. Л. Маленькие волшебники. Издание третье, дополненное / Ж.Л. Козина, В.Ю. Козин. — Харьков, 2009. — 80 с. — ил. Приложение: видеофильм «Маленькие волшебники».
7. Козина Ж.Л. Рождение ребенка / Ж.Л. Козина, В.Ю. Козин. — Харьков, 1998. — 72 с.
8. Козина Ж.Л. Чудо природы. Динамическая гимнастика и плавание для самых маленьких / Ж.Л. Козина, В.Ю. Козин. — Харьков, 2009. — 32с. — ил. Приложение: видеофильм «Чудо природы».
9. Лахно О.Г. Технічні пристрої з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей 1—5 років / Лахно О.Г., Козіна Ж.Л., Москалець Т.В. // Вісник Чернігівського державного педагогічного унівчерситету ім. Т.Г. Шевченка. — Чернігів, 2010. — Випуск 81. — С. 531—535.
10. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Е.Р.Яхонтова. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 175 с.
11. Montessori, Maria; Oswald, Paul; Schulz-Benesch; Günter. «Kosmische Erziehung» Freiburg: Herder; 7. Aufl., 2004.
12. http://www.tropa.dp.ua/extreme/equipment/uzel.html

Надійшла до редакції 15.05.2011 р.

Козина Ж.Л., Лахно Е.Г., Назаренко В. Система применения технических устройств с элементами спорта для интегрального развития детей дошкольного возраста.
Разработаны технические устройства с елементами баскетбола, подвижных игр,спортивного туризма для интегрального развития детей дошкольного возраста: техническое устройство «Умное кольцо» с элементами баскетбола, геометрические фигуры с подставкой «Веселые уголки» на основе системы М. Монтессори, мягкие игрушки «Парочка» с элементами спортивного туризма.
Ключевые слова: технические устройства, интегральное развитие, дети, баскетбол, туризм, игра, игрушка.

Kozina Zh.l., Lakhno E.G., Nazarenko V. Sistema applications of technical devices with the elements of sport for integral development of children of preschool age.
Technical devices are developed from elementami basketball, mobile games, sporting tourism for integral development of children of preschool age: technical device the «Clever ring» with the elements of basketball, geometrical figures with support the «Merry corners» on the basis of the system of M. Montessori, soft toys of «Steam» with the elements of sporting tourism.
Keywords: technical devices, integral development, children, basketball, tourism, game, toy.



Сергієнко Л.П.

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

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

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

Гогін О.В.

Г58 Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2010. — 395 с.

ISBN 966-7858-57-Х.

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.

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 атлетиці, набуваючи притаманні їй особливі форми і прояви.

Зміст

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, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою ... 8
1.4. Місце і значення 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 світі13
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. Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ... 66
3.2. Основні показники оцінки спортивної техніки ... 67
3.3. Цикл рухів у ходьбі... 68
3.4. Цикл рухів у бігу ... 69
3.5. Динаміка ходьби та бігу ... 70
3.6. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі... 73
3.7. Основні вимоги до раціональних рухів у бігу 74

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 занять з фізичної культури в школі... 151
6.2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини ... 152

6.3. Підготовка до уроку ... 154
6.4. Організаційне забезпечення уроку ... 165
6.5. Теоретичні відомості ... 170
5.6. Домашні завдання ... 170
6.7. Контроль за навантаженням по величині ЧСС ... 172
6.8. Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики ... 173

Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів ... 176
7.1. Основні поняття ... 176
7.2. Силові здібності та їх розвиток ... 177
7.3. Розвиток швидкісних здібностей ... 211
7.4. Рухова витривалість та її розвиток ... 218

Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці ... 237
8.1. Основні поняття ... 237
8.2. Етапність процесу навчання та стадії формування рухових навичок ... 237
8.3. Характеристика етапів навчання руховим діям ... 239
8.4. Передумови і загальний порядок побудови навчання ... 244

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
9.4. Естафетний біг ... 272
9.5. Бар'єрний біг в школі ... 278
9.6. Навчання кросовому бігу ... 291
9.6. Човниковий біг ... 295

Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам ... 299
10.1. Методика навчання стрибкам школярів молодших класах ... 299
10.2. Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів ... 318
10.3. Методика навчання стрибкам у довжину школярів середніх класів ... 327
10.4. Методика навчання стрибкам у висоту школярів старших класів ... 339
10.5. Методика навчання стрибкам у довжину школярів старших класів ... 341
10.6. Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів ... 346

Розділ 11. Методика навчання метанням ... 352
11.1. Методика навчання метанням школярів молодших класів ... 352
11.2. Методика навчання метанням школярів середніх класів ... 362
11.3. Методика навчання метанням школярів старших класів ... 371

Худолій О.М.

Х98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.

ISBN 966-7858-54-5.

ISBN 966-7858-55-3(I).

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

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

Худолій О.М.

Х98 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)

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

VII Всеукраїнська наукова конференція (24.11.2011 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:
01 — проблеми фізкультурної освіти в Україні;
02 — проблеми тренування і навчання в спортивних видах гімнастики;
03 — проблеми тренування і навчання в спортивних іграх і одноборствах;
04 — проблеми тренування і навчання в циклічних видах спорту;
05 — проблеми фізичного виховання школярів;
06 — інформаційні і комп'ютерні технології у фізичному вихованні і спорті;
07 — рекреація і спорт для всіх.
Робочі мови конференції: українська і російська.
Для включення у програму конференції необхідно до 01 жовтня 2011 року надіслати тези доповіді в обсязі 3 сторінок і матеріали доповіді (стаття, **українською мовою**) — 6—12 сторінок, а також дискету з набраним текстом.
Вимоги до матеріалів:

1. Тези і стаття подаються в **двох** роздрукованих примірниках і **на дискеті** у вигляді текстового файла.
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98 або *.rtf**. Ім'я файла (**латинськими** буквами) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov_06.doc**).
4. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі ***.tif чи Corel Draw 4,0/8,0.** Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
5. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), … університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
6. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання»
7. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, електронна адреса) і **конверт з маркою зі зворотною адресою.**
8. Матеріали конференції (тези) будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, матеріали доповіді (статті) — у поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання» у міру надходження, позачергою друкуються статті які мають посилання на матеріали опубліковані в журналі.
9. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу:** 61174 Харків, а/с 8692. Оргкомітет конференції. Худолію Олегу Миколайовичу, або електронною поштою **e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Основні дати:

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

Всі витрати за рахунок організацій, що відряджають.
Вартість публікації матеріалів конференції — 80 грн. (за один матеріал).
Організаційний внесок — 50 грн. (сплачується під час реєстрації).
Оплата за публікації для учасників конференції з України: **поштовий переказ** на адресу: **61174 Харків, а/с 8692. Худолію Олегу Миколайовичу.**
Адреса оргкомітету: 61174 Харків, а/с 8692. Худолій Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ, голова оргкомітету. Телефон для довідок: **057-756-73-38**.

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

МОДЕЛЮВАННЯ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

VIII міжнародна наукова конференція (28 лютого 2012 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робочі мови конференції: українська і російська.

Для включення у програму конференції необхідно до 10 січня 2012 року надіслати тези доповіді в обсязі 3 сторінок і матеріали доповіді (стаття, **українською мовою**) — 6—12 сторінок, а також дискету з набраним текстом.

Вимоги до статей і тез:

1. Тези і стаття подаються у вигляді текстового файла, які необхідно переслати електронною поштою на адресу **e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98 або *.rtf**. Ім'я файла (**латинськими** буквами) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov_06.doc**).
4. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі ***.tif чи Corel Draw 4,0/8,0.** Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
5. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), … університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
6. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
7. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, електронна адреса) і **конверт з маркою зі зворотною адресою.**
8. Тези будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, статті — у **поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання»** у міру надходження.
9. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу: e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 10 січня 2012 р.
Засідання, семінар, круглий стіл	28 лютого 2012 р за програмою конференції, яка буде розіслана учасникам до 3 березня, за адресою: — 79000, Україна, м. Львів, вул. Підголоско, 25, ЛДУФК, кафедра стрільби та технічних видів спорту; — м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковорди, кафедра ТМФВ
Розсилання збірника авторам Розсилання електронної версії	до 15 березня 2012 р. до 28 лютого 2012 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.tmfv.com.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

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

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

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

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

Адреса оргкомітету:

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

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

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Сьома Всеукраїнська наукова конференція (19—20 квітня 2012 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робоча мова конференції: українська.

Для включення у програму конференції необхідно до **01 березня 2012 року** надіслати **тези доповіді** в обсязі 3 сторінок і **матеріали доповіді** (стаття) — 6—12 сторінок на електронну пошту e-mail: **public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Вимоги до матеріалів:

1. Тези і стаття надсилаються на електронну пошту e-mail: **public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».
2. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98 або *.rtf**. Ім'я файла (**латинськими** буквами) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov_06.doc**).
3. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі ***.tif чи Corel Draw 4,0/8,0.** Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
4. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), … університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
5. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання»
6. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, **електронна адреса**).
7. Матеріали конференції (тези) будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, матеріали доповіді (статті) — у **поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання» по мірі надходження.**
8. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 1 березня 2011 р.
Засідання, семінар, круглий стіл (тільки для учасників з ВНЗ м. Харкова)	19—20 квітня о 14:00, м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковорди, кафедра ТМФВ
Розсилання збірника авторам	до 30 квітня 2011 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.ovc.kharkov.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

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

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

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

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

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів).
7. Малюнки підготовлені у форматі *.tif чи Corel Draw 4,0/8,0.
8. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0
9. Оригінальні статті пишуться за схемою:
   - назва статті;
   - автор (ім'я, по батькові, прізвище);
   - університет (інститут, академія);
   - вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами);
   - мета дослідження;
   - методика;
   - результати дослідження;
   - обговорення;
   - висновки (останнім повинен бути висновок про перспективи подальших розвідок);
   - список літератури;
   - тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова;
   - реферат статті **(українською, російською і англійською** мовою) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
10. Стаття повинна бути написана українською мовою і вичитана 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.