

ТМФВ



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **08(82)/2011**

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2000 році

Свідоцтво про державну реєстрацію
серія КВ № 8255 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
Мірошніченко В.І., канд. пед. наук,
доцент

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

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

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

Бюлетень ВАК України. —
№ 8. — 2001. — С. 16.

Підписано до друку 25.08.2011.

Формат 60×84 1/4. Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк
офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25. Вид.
№ 08-2011.

Зам. № 94. Тираж 300 прим. Ціна договірна.

ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,
пл. Конституції, 18, к. 11.

Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 831 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
<i>Іващенко О.В., Дуднік З.М.</i> Вікові особливості розвитку рухових здібностей дівчат старших класів.....	3
<i>Гогін О.В., Петяк С.В.</i> Навчання бігу на короткі дистанції учнів середніх класів.....	6
<i>Марченко С. І., Іванов В. В.</i> Оцінка фізичного розвитку хлопчиків 6—10 років у контексті сучасних завдань фізичного виховання.....	10
<i>Бородин Н., Луцинович А.</i> Превентивные методы оценки адаптационных возможностей подростков к физической нагрузке.....	14
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	18
<i>Курінна В.В., Токар С.І.</i> Взаємозв'язок фізичного розвитку студентів з розумовим.....	18
«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ	19
<i>Худолій О.М., Іващенко О.В., Карпунець Т.В., Кринін Ю.В.</i> Педагогічна практика в школі. Повідомлення I.....	19
ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ	39
<i>Приходько В. В., Гринченко І. Б.</i> Аналіз структури спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів старшого шкільного віку.....	39
<i>Батрак Н. О.</i> Динаміка розвитку витривалості бігунів на середні дистанції віком 15—16 років у річному циклі тренування.....	42
<i>Козіна Ж.Л., Жабровець О.В.</i> Застосування психофізіологічних методів дослідження в ігрових видах спорту.....	46
НАША ДОВІДКА.....	49
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VI Всеукраїнську наукову конференцію (24 листопада 2011 року) «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту».....	50
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VIII міжнародна наукова конференція (28 лютого 2012 року) «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті».....	51



Contents

PHYSICAL CULTURE IS AT SCHOOL.....	3
<i>Ivashenco O.V., Dudnik S.M.</i> Age-related features of developing motive flairs girls of senior classes	3
<i>Gogin O.V., Petiak S.V.</i> Teaching junior pupils running for short distance	6
<i>Marchenko S. I., Ivanov V. V.</i> An estimation of physical development of boys is 6-10 in the context of modern tasks of physical education	10
<i>Borodyna N., Lupynovyh A.</i> Preventive methods of estimation of adaptation possibilities of teenagers to physical activity	14
PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION.....	18
<i>Kurinna V.V., Tokar S.I.</i> Relation between physical and mental rising	18
«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE	19
<i>Khudolii O.N., Ivashenko O.V., Karpunec T.V., Krinin Yu.V.</i> Pedagogical practice is at school. Report I.	19
BASES OF YOUTH SPORT	39
<i>Prihodco V. V., Grinhenco I.B.</i> Analysis of structure special physical preparedness of young volley-ballers senior school age	39
<i>Batrak N. O.</i> Dynamic's development endurance runners on the middle distance, 15-16 old in year train cycle	42
<i>Kozina Zh.l., Zhabrovec O.V.</i> Primenenie psychological-physiological h methods of research in the games kinds of sport	46
OUR HELP	49
<i>Information message</i> about VI the Allukrainian scientific conference(on November, 24, 2011) the «Actual problems of physical education and sport»	50
<i>Information message</i> about VIII international scientific conference(on February, 28, 2012) of «Design and information technologies in physical education and sport»	51

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.011.3

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ

Іващенко О.В., Дуднік З.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглянуті особливості розвитку рухових здібностей у дівчат старших класів. Встановлено, що у дівчат X і XI класу спостерігається чітка структура рухової підготовки, в якій перше місце займає силова, друге координаційна підготовки.

Ключові слова: рухові здібності, дівчата старших класів.

Вступ. Неухильне збільшення числа школярів з відхиленнями в стані здоров'я обумовлює значимість досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню безпечних і ефективних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками (Б.М. Шиян, 2003). На думку ряду авторів (Андреева Е.В., 2000; Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2010), щоб досягти результатів у поліпшенні фізичного здоров'я підростаючого покоління потрібні принципово нові підходи, засоби і технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям тих, хто займається, максимально ефективно реалізувати їхні інтереси, схильності, здібності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для школярів має ґрунтуватися на адекватних методах педагогічного контролю і раціональних параметрах занять.

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання (О.В. Андреева, 2000; Дорошенко В. В., 2007; Н.В. Москаленко, 2003 та ін.).

Проте, незважаючи на те, що накопичені численні дані про вплив фізичних вправ на організм школярів (В.К. Бальсевич, 1987; Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2000; В.О. Романенко, 2005), й до цього часу недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять. Визначення рівня фізичної підготовленості дозволить ефективніше здійснювати диференційований підхід на заняттях з ученицями X—XI класів.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами.

Робота виконана згідно багаторічного комплексного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Мета дослідження — проаналізувати стан рухової підготовленості дівчат X, XI класів за Державними тестами України.

Гіпотеза дослідження: припускалося що аналіз рівня рухової підготовленості, визначення структури розвитку рухових здібностей у дівчат дасть можливість розробити навчально-тренувальні програми які забезпечать державний рівень рухової підготовки.

Задачі дослідження:

Визначити вікові зміни рухової підготовленості дівчат X—XI класів.

Визначити структурні зміни рухової підготовленості дівчат X—XI класів.

Об'єкт дослідження — процес фізичного виховання дівчат X—XI класів.

Предмет дослідження — вікові особливості розвитку рухових здібностей у дівчат X—XI класів.

Методологія дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані як філософські, так і загальнонаукові методи дослідження. Теоретичну основу дослідження складають праці із загальної теорії і методики фізичного виховання (В.К. Бальсевич, 1987; Б.М. Шиян, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2000; В.О. Романенко, 2005; О.М. Худолій, 2008).

Для вирішення поставлених задач були використані такі **методи:**

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Педагогічне тестування.

Методи математичної статистики.

Таблиця 1.

Результати тестування дівчат X-XI класів за Державними тестами

Тести	X клас		XI клас		Т-критерій*	
	X	s	X	s	T	T2
1. Біг 1500 м	11,11	0,86	10,41	0,65	4,16	2,04
2. Згинання і розгинання рук в упорі	20,10	6,79	26,30	7,01	4,04	2,01
3. Піднімання тулуба в сід за 1 хв	42,80	6,32	52,20	7,32	9,45	3,07
4. Стрибок в довжину з місця	1,80	0,09	1,90	0,08	5,92	2,43
5. Біг на 100 м	17,00	1,52	17,85	1,91	1,21	1,10
6. Човниковий біг 4×9 м	10,45	0,39	10,99	2,01	0,69	0,83
7. З сиду нахил тулуба вперед	8,30	3,33	10,10	4,25	1,11	1,05

* T^2 - фактичне= 71.1040
 T^2 - критичне= 30.5550
 Число ступенів волі = 7 и 12 для множин Т-критерія
 Число ступенів волі = 18 для Т-критерія Стьюдента

Таблиця 2.

Структура рухової підготовленості дівчат X класу

Тести	Фактори		h ²
	1	2	
1. Біг 1500 м		0,393	0,212
2. Згинання і розгинання рук в упорі	0,938		0,891
3. Піднімання тулуба в сід за 1 хв		0,513	0,316
4. Стрибок в довжину з місця		0,689	0,540
5. Біг на 100 м	-0,806		0,655
6. Човниковий біг 4×9 м	-0,512	0,695	0,745
7. З сиду нахил тулуба вперед		-0,748	0,617
	2,026	1,950	3,976
%	50,948	49,052	56,80

Для визначення вікових змін рухової підготовленості у дівчат реєструвалися показники Державних тестів. В дослідженні взяли участь 15 дівчат X класу і 15 дівчат XI класу. Результати дослідження проаналізовані за допомогою статистики Хотеллінга.

У таблиці 1 наведені результати аналізу. Дівчата XI класу показують кращі результати у «згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи», «підніманні тулуба в сід за 1 хв», «стрибку в довжину з місця» ($p < 0,01$). В тесті на гнучкість різниці в результатах не значна.

Таким чином, дівчата X та XI класів за комплексом Державних тестів мають суттєву різницю в руховій підготовці.

Для визначення структурних змін в руховій підготовці дівчат старших класів наведені вище результати дослідження оброблені з допомогою факторного аналізу. Результати аналізу представлені в таблиці 2, 3.

У дівчат X класу виділилися два фактори, які на 56,8 % відновлюють вихідну матрицю. Перший фактор на 50,948 % пояснює варіацію результатів,

другий фактор — на 49,052 %. З першим фактором найбільшу кореляцію мають: «Згинання і розгинання рук в упорі» (0,938), «Біг на 100 м» (-0,806), «Човниковий біг 4×9 м» (-0,512). Так як з фактором найбільшу кореляцію має показник який характеризує відносну силу то фактор отримав назву «Відносна сила».

З другим фактором найбільшу кореляцію мають такі випробування: «З сиду нахил тулуба вперед» (-0,748), «Човниковий біг 4×9 м» (0,695), «Стрибок в довжину з місця» (0,689). Фактор отримав назву «Загальна фізична підготовка».

У дівчат XI класу виділилося два фактори, які на 51,020 відновлюють вихідну матрицю. Перший фактор на 57,563% пояснює варіацію результатів, другий фактор — на 42,437% (таблиця 3). У дівчат XI класів спостерігається зміна в структурі підготовки. Перший фактор характеризує координаційну підготовленість дівчат. Другий фактор — відносну силу.

Таким чином, у дівчат X і XI класу спостерігається чітка структура рухової підготовленості. Пріоритетне місце займає силова і координаційна підготовленість.

Структура рухової підготовки дівчат XI класу

Тести	Фактори		h ²
	1	2	
1. Біг 1500 м	0,623		0,395
2. Згинання і розгинання рук в упорі		0,663	0,454
3. Піднімання тулуба в сід за 1 хв		0,770	0,613
4. Стрибок в довжину з місця	-0,313	-0,643	0,511
5. Біг на 100 м			0,088
6. Човниковий біг 4×9 м	0,924		0,857
7. З сиду нахил тулуба вперед	-0,800		0,654
%	2,056	1,516	3,572
%	57,563	42,437	51,020

Висновки

1. Дівчата XI класу показують кращі результати в «згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи», «підніманні тулуба в сід за 1 хв», «стрижку в довжину з місця», «човниковому бігу 4×9 м» ($p < 0,01$). В тесті на гнучкість різниця в результатах не значна.

2. У дівчат X і XI класу спостерігається чітка структура рухової підготовки, в якій перше місце займає силова, друге координаційна підготовки.

Список літератури

1. Андреева Е.В. Определение должных величин показателей физической подготовленности девочек-подростков // Зб. наук. праць «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». — Харків: ХХПІ, 2000. — №18. — С.37-42.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры : сб. науч. работ. — М., 2000. — 275 с.
3. Дорошенко В. В. Оцінка рівня фізичного здоров'я дівчат старшого шкільного віку, що мешкають у місті і селі / В. В. Дорошенко // Вісник Прикарпатського університету. Серія :

Фізична культура. — Івано-Франківськ: ПНУ, 2007. — С. 7-10.

4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 248 с.
5. Москаленко Н.В. Система управління фізкультурно-оздоровительной роботи в условиях общеобразовательной школы / Н.В. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. — Луцьк, 1999. — С. 55-57.
6. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. — Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. — 290 с.
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник / Худолій О.М. — Вид. 2. — Харків: ОВС, 2008. — 408 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / Б.М. Шиян. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2003. — Ч. 1. — 271 с
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / Б.М. Шиян. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2003. — Ч. 2. — С. 113-125.

Надійшла до редакції 15.06.2011 р.

Иващенко О.В., Дудник З.М. Возрастные особенности развития двигательных способностей девушек старших классов.

В статье рассмотрены особенности развития двигательных способностей у девушек старших классов. Установлено, что у девушек 10 и 11 класса наблюдается четкая структура двигательной подготовки, в которой первое место занимает силовая, второе координационная подготовки.

Ключевые слова: двигательные способности, девушки старших классов.

Ivashenco O.V., Dudnik S.M. Age-related features of developing motive flairs girls of senior classes.

The girls of senior classes have the considered features of developing motive flairs in the article. It is set that for girls 10 and 11 class there is a clear structure of motive preparation in that the first place occupies power, second co-ordinating preparations.

Keywords: motive capabilities, girls of senior classes.

УДК 796.422.12

НАВЧАННЯ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ**Гогін О.В., Петяк С.В.** Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди

Анотація. Робота пов'язана з загально-педагогічною темою оптимізації процесу навчання з позиції системно-структурного підходу. Розглядається навчання бігу по дистанції, як однієї із основних фаз бігу на короткі дистанції за рахунок використання спеціальних бігових вправ: біг через перешкоди, біг по відмітках, біг з високим підйманням стегна, багатоскоки з ноги на ногу, біг стрибками, прискорення.

Ключові слова: система, структура, оптимізація, біг, елемент, основа, опора.

Актуальність пов'язана з загально-педагогічною темою оптимізації процесу навчання, в тому числі з навчанням учнів окремим фізичним вправам, однією з яких є біг на короткі дистанції. Було спробоване вирішити цю проблему на прикладі бігу по дистанції, як однієї з основних фаз бігу на короткі дистанції за рахунок використання спеціальних бігових вправ: біг через перешкоди, біг по відмітках, біг з високим підйманням стегна, багатоскоки з ноги на ногу, біг стрибками, прискорення. Наукова новизна роботи полягає в спробі довести необхідність використання спеціальних бігових вправ для ефективного навчання бігу на короткі дистанції дітей середнього шкільного віку. Практична значимість дослідження полягає в можливості використання запропонованих спеціальних бігових вправ на уроках фізичної культури в середніх класах.

Мета роботи — обґрунтувати запроповану послідовність використання спеціальних бігових вправ для ефективного навчання бігу по дистанції дітей середнього шкільного віку.

Об'єкт дослідження — процес навчання бігу на короткі дистанції учнів середніх класів. Предмет дослідження — використання спеціальних бігових вправ спринтера для оволодіння технікою бігу по дистанції.

Завдання дослідження:

1. Дослідити процес підготовки школярів до бігу на короткі дистанції в середній школі.
2. Визначити вікові передумови організму школярів до оволодіння технікою спринтерського бігу.
3. Дослідити особливості використання запропонованих спеціальних бігових вправ у навчанні бігу по дистанції учнів середніх класів.
4. Розробити методичні рекомендації щодо ефективного використання кола запропонованих

спеціальних бігових вправ у навчанні бігу по дистанції учнів середніх класів.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Узагальнення практичного досвіду за результатами бесід з викладачами та вчителями фізичної культури.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Методика дослідження. Експеримент був проведений у Харківській гімназії №55 без зміни учбового розкладу протягом чотирьох тижнів. Були виділені контрольна та експериментальна групи серед хлопців 7-х класів. В контрольній було 18, а в експериментальній 16 учнів. Для виявлення динаміки зміни рівня сформованості техніки були проведені два заміри: перший — на початку, а другий — наприкінці експерименту. Навчання визначеним біговим вправам відбувалось на початку основної частини уроку.

Для оцінювання техніки бігу була залучена група експертів, яка складалася з трьох вчителів ФК та двох магістрів факультету фізичної культури. Експертна група оцінювала техніку виконання бігу по дистанції відносно визначених елементів (ООТ) в системі «виконує — не виконує» та техніку виконання запропонованих бігових вправ за п'ятибальною шкалою.

Для проведення експерименту в бігу були виділені основні опорні точки (ООТ):

1. Загальне положення тіла.
2. Біг на передній частині ступні.
3. Підймання стегна до горизонтального положення без вихльостування гомілки.
4. Випрямлення опорної ноги.
5. Бігові рухи руками.
6. Відштовхування від доріжки.
7. Ненапружене виконання вправи.

Для більш зручного розгляду отриманих результатів впишемо визначені ООТ спеціальних

Таблиця 1.

Показники виконання учнями елементів бігу (попередні результати)

№ з/п	Елементи техніки (ООТ)	Кількість учнів, що допускають помилки в ООТ, %	
		Контрольна група	Експериментальна група
1	Загальне положення тіла	57,3	56,9
2	Біг на передній частині ступні	56,7	59,1
3	Підіймання стегна до горизонтального положення без вихльостування гомілки	68,9	70,4
4	Випрямлення опорної ноги	74,6	76,3
5	Бігові рухи руками	36,8	37,9
6	Відштовхування від доріжки	78,8	79,2
7	Ненапружене виконання вправи	80,6	83,4

Таблиця 2

Показники виконання учнями елементів бігу (підсумкові результати).

№ з/п	Елементи техніки (ООТ)	Кількість учнів, що допускають помилки в ООТ, %	
		Контрольна група	Експериментальна група
1	Загальне положення тіла	51,2	20,8
2	Біг на передній частині ступні	49,4	31,5
3	Підіймання стегна до горизонтального положення без вихльостування гомілки	42,7	28,9
4	Випрямлення опорної ноги	57,3	45,1
5	Бігові рухи руками	30,4	16,6
6	Відштовхування від доріжки	65,2	41,9
7	Ненапружене виконання вправи	72,8	63,7

бігових вправ (СБВ) до таблиці 1 та проаналізуємо у відсотковому співвідношенні.

Попередні результати дослідження вказують на те, що учні контрольної та експериментальної груп дуже близькі за рівнем технічної і фізичної підготовленості.

Через чотири тижня проведення визначених бігових вправ з експериментальною групою в чітко визначеній вище послідовності (загальна кількість проведення всіх вправ складала 6-8х10-15 м з наступним переходом у звичайний біг по дистанції 30-50 м) визначили суттєву різницю в техніці виконання елементів бігу.

По закінченню експерименту провели підсумкове дослідження (таблиця 2), де та ж експертна група знову оцінювала техніку бігу по дистанції. Показники вірності виконання учнями елементів бігу у підсумковому дослідженні суттєво змінились. Так кількість учнів, які допускають помилки в першому елементі зменшилась на 36,1%, другому на 27,6%, третьому на 41,5%, четвертому

на 31,2%, п'ятому на 21,3%, шостому на 37,3% і сьомому на 19,7%.

За допомогою кореляційного аналізу встановили взаємозв'язок запропонованих спеціальних бігових вправ. Результати представлені в таблиці 3.

Біг через перешкоди з бігом по відмітках та з бігом з високим підійманням стегна мають коефіцієнт кореляції відповідно 0,836 та 0,851, що вказує на високий рівень статистичного зв'язку. З багатоскоками з ноги на ногу та бігом стрибками цей показник дорівнює відповідно 0,703 та 0,715.

Ці коефіцієнти кореляції мають рівень вище середнього. Біг по відмітках з бігом з високим підійманням стегна та прискоренням корелюють на рівні наближеному до високого, відповідно 0,789 та 0,734. Біг по відмітках з багатоскоками з ноги на ногу та бігом стрибками мають середній ступінь взаємозв'язку 0,694 та 0,615. Біг з високим підійманням стегна корелює з багатоскоками з ноги на ногу та бігом стрибками на середньому рівні 0,625 та 0,701, а з прискоренням наближе-

Підсумкові коефіцієнти кореляційного аналізу експериментальної групи

Показники	Біг через перешкоди	Біг по відмітках	Біг з високим підійманням стегна	Багатоскоки з ноги на ногу	Біг стрибками	Прискорення
Біг через перешкоди	1					
Біг по відмітках	0,836	1				
Біг з високим підійманням стегна	0,851	0,789	1			
Багатоскоки з ноги на ногу	0,703	0,694	0,625	1		
Біг стрибками	0,715	0,615	0,701	0,869	1	
Прискорення	0,843	0,734	0,761	0,612	0,641	1

ний до високого 0,761. Багатоскоки з ноги на ногу мають високий ступень кореляційного зв'язку з бігом стрибками 0,869 і середній з прискоренням 0,612. Взаємозв'язок бігу стрибками та прискорення мають коефіцієнт кореляції 0,641, що вказує на середній рівень. Визначені статистичні зв'язки свідчать про те, що виконання бігу через перешкоди та бігу по відмітках перед вивченням бігу з високим підійманням стегна є доцільним і високоефективним. Подальше вивчення багатоскоків з ноги на ногу сприяє оволодінню бігом стрибками, а прискорення остаточно поєднує в собі всі елементи техніки (ООТ). Всі елементи прискорення входять невід'ємною часткою у вище визначені вправи, хоча рівні їх статистичного взаємозв'язку виявились досить різні.

Ці практичні дослідження підтверджують думку низки авторів (В.Бальсевич, В.Запорожанов, В.Попов) про те, що для кожного вікового періоду характерно підвищення здібності до оволодіння суворо визначеними елементами управління рухами. За нашими даними позитивному впливу на розвиток швидкісних здібностей і оволодінню технікою бігу по дистанції сприяє спеціальна програма, спрямована на формування у дітей «школи» бігу, невід'ємною часткою якої є запропоновані спеціальні вправи. Така програма направлена на організацію моторного змісту рухової дії, яка пов'язана з раціональним використанням робочих механізмів локомоторного апарату, доцільною координацією нервово-м'язових зусиль і формуванням біодинамічної структури рухів. До числа основних робочих механізмів тіла треба віднести тягове зусилля м'язів, як основного джерела механічної енергії,

а також пружні властивості м'язів, які використовуються для підвищення робочого ефекту за рахунок використання додаткової механічної енергії і раціональну послідовність включення в роботу м'язів з різними функціональними властивостями (Ю.Верхошанський, 1988). Для ефективного реалізації цього методу при підборі вправ обов'язковим стає дотримання принципу «динамічної відповідності».

Учні повинні знати:

- при виконанні всіх бігових вправ з швидкістю, наближеною до максимальної, потрібно зберігати вільність рухів (не напруженість);
- активне опускання ноги на опору в поєднанні з енергійним виносом іншої ноги під час бігу забезпечує зниження втрати швидкості і створює умови для потужного відштовхування;
- постановка ноги на опору з передньої частини (пальці ступні взяти на себе) забезпечує найкраще використання її «ресорних» функцій.

Висновки

1. В шкільній практиці рекомендується широко використовувати для вдосконалення в техніці бігу спеціальні бігові вправи, але вони будуть ефективні для навчання тільки за умови, що при їхньому використанні будуть дотримуватися такі вимоги:

- рухова структура спеціальної вправи повинна відповідати структурі бігового кроку чи окремої його фази;

— показником правильного виконання спеціальної бігової вправи є можливість без утруднення перейти в біг по дистанції.

2. Педагогічним дослідженням виявлено, що найбільшу кількість елементів бігу по дистанції можна вивчати і вдосконалювати використовуючи запропоновані спеціальні бігові вправи. Найбільш ефективним виявилось їх виконання у визначеній послідовності.

3. Використовуючи кореляційний аналіз визначили статистичний зв'язок між запропонованими спеціальними біговими вправами, який виявився на рівні середньому і вище.

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. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2009. — 395 с.

Надійшла до редакції 15.05.2011 р.

Гогін А.В., Петяк С.В. Обучение бегу на короткие дистанции учащихся средних классов.

Работа связана с общепедагогической темой оптимизации процесса обучения с позиции системно-структурного подхода. Рассматривается обучение бегу по дистанции, как одной из основных фаз бега на короткие дистанции, используя специальные упражнения: бег через препятствия, бег по отметкам, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки с ноги на ногу, бег прыжками, ускорение.

Ключевые слова: система, структура, оптимизация, бег, элемент, основа, опора.

Gogin O.V., Petiak S.V. Teaching junior pupils running for short distance.

The project is connected with the pedagogical theme of optimization of studying process. Distance running as one of the main phase of running for short distance owing to using special running exercises such as obstacle running, mark running, lope, and acceleration is considered.

Key words: system, structure, optimization, running, element, base, foothold.



Г58

Гогін О.В.

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

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

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.011.3

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЧИКІВ 6—10 РОКІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Марченко С. І., Іванов В. В. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. В статті розглядаються особливості фізичного розвитку хлопчиків молодших класів. Визначений індекс фізичного розвитку.

Ключові слова: хлопчики, фізичний розвиток, індекс фізичного розвитку.

Постановка проблеми. Завдання сучасної системи фізичного виховання характеризуються оздоровчою спрямованістю, забезпеченням морального і фізичного розвитку особистості на засадах індивідуалізації змісту, методів і засобів фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що останні дослідження свідчать про негативні зміни у стані здоров'я, фізичній підготовленості та працездатності дітей шкільного віку [4, 7].

Тому актуальність проблеми визначення особливостей та рівня фізичного розвитку не викликає сумніву. Це дасть можливість індивідуалізувати навчально-виховну роботу з фізичної культури школярів молодших класів, диференціювати навчальні завдання та шляхи їх використання, нормувати фізичні навантаження та засоби їх регулювання, підібрати методи та прийоми дидактики відповідно до індивідуальних особливостей організму дитини.

Мета дослідження: визначити особливості фізичного розвитку хлопчиків молодших класів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретико-методичні підходи до фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку.
2. Визначити загальний рівень фізичного розвитку хлопчиків 6—10 років.
3. Виявити морфофункціональні особливості хлопчиків 6—10 років.
4. Визначити індекс фізичного розвитку (ІФР).

Методика та методи дослідження. У 151 хлопчика молодшого шкільного віку визначали рівень і особливості фізичного розвитку. Для правильної оцінки фізичного розвитку на початку експерименту визначався вік дитини з чітким визначенням кількості років і місяців, щоб одержати число повних років. У обстежуваних вимірювали соматометричні показники довжини тіла стоячи, маси тіла, окружності грудної клітки

та фізіометричні показники сили стискання кистів рук і життєвої ємності легень.

Для обробки та аналізу результатів дослідження використовували методи математичної статистики. Метод стандартів, суть якого полягає в порівнянні індивідуальних антропометричних величин з регіональними таблицями, що розробляються місцевими органами охорони здоров'я і метод індексів для визначення рівня функціональних і рухових можливостей обстежуваних нами дітей [3].

Результати дослідження. У результаті констатуючого експерименту встановлено, що за більшістю антропометричних показників хлопчики 6—10 років мають нижче середнього, середній і вище середнього бал. З віком у них відбуваються зміни у фізичному розвитку. Аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що з віком збільшується кількість дітей з дисгармонійним розвитком.

У результаті порівняльного аналізу визначено, що у хлопчиків 6—10 років спостерігаються достовірні збільшення показників маси, довжини тіла та ОГК ($P < 0,05$). У показниках ЖЄЛ та динамометрії відбуваються недостовірні зміни ($P > 0,05$). Приріст маси тіла щорічно збільшується у середньому на 2,51 кг, довжини тіла — 4,96 см, ОГК — 2,4 см, що співпадає з даними інших авторів [5, 6].

На основі порівняльного аналізу результатів показників фізичного розвитку хлопчиків 6-10 років побудовані графіки (рис. 1—4), які дають можливість наочно простежити вікові відмінності між ними. Дослідженням встановлено зміни показників фізичного розвитку молодших школярів, які відбувались різними темпами. Збільшення антропометричних даних відбулося у всіх вікових групах. Так, у показниках довжини тіла (див. рис. 1) спостерігається вірогідна різниця хлопчиків 6—7 років ($P < 0,05$). У 7 років зріст хлопчиків більший на 5,7 см ніж у 6 річних, що у процентному відношенні складає 4,78%. Матема-

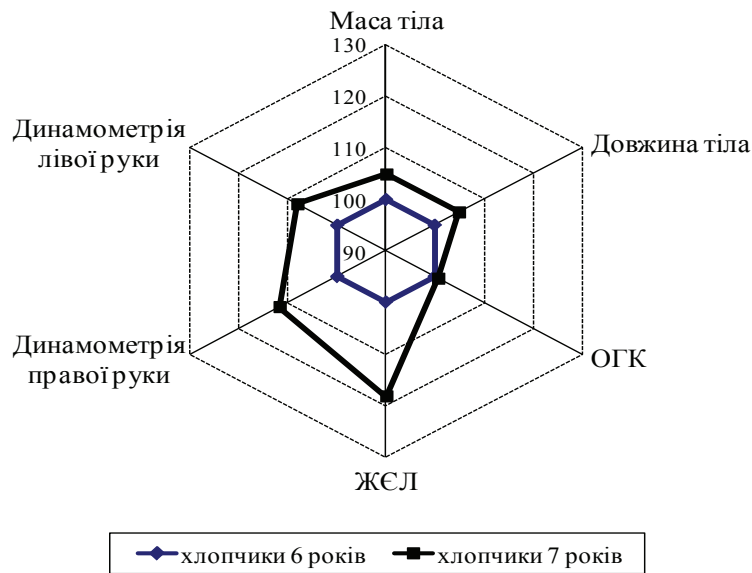


Рис. 1 Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 6—7 років

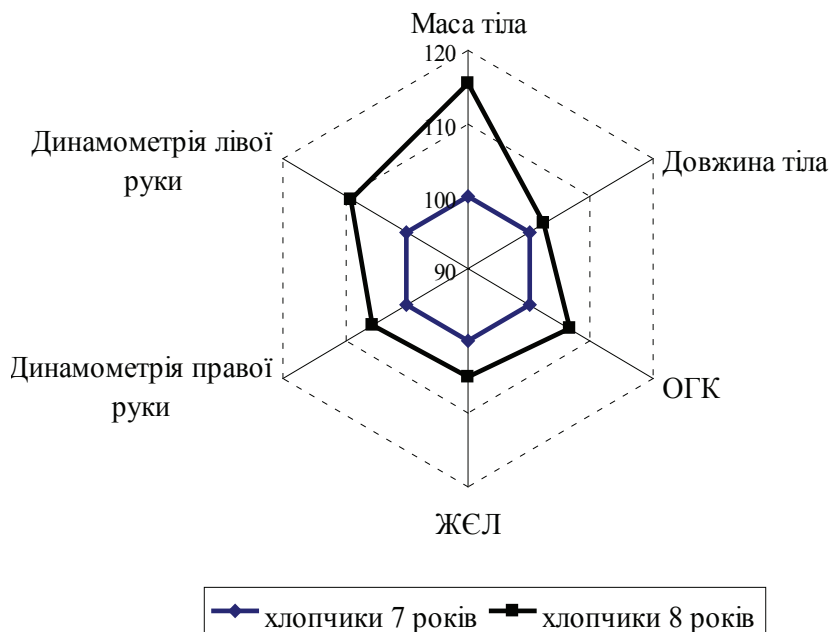


Рис. 2. Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 7—8 років

тичний аналіз показників ЖЄЛ виявив вірогідну різницю ($P < 0,05$) у хлопчиків даних вікових груп. Так у хлопчиків 7 років ЖЄЛ більша на 220 см^3 ніж у 6-ти річних (18,18%). Групи хлопчиків 6—7 років не відрізняються статистично суттєво за показниками маси тіла, ОГК, динамометрії правої та лівої рук ($P > 0,05$).

У показниках маси тіла (див. рис. 2) спостерігається вірогідна різниця хлопчиків 7—8 років ($P < 0,05$). У 8 років маса тіла хлопчиків

більша на 3,7 кг ніж у 7 річних, що у процентному відношенні складає 15,4%.

Математичний аналіз показників довжини тіла виявив вірогідну різницю ($P < 0,05$) у хлопчиків даної вікової групи. Так у хлопчиків 8 років довжина тіла більша на 2,87 см ніж у 7-ми річних (2,3%).

Групи хлопчиків 7—8 років відрізняються статистично суттєво за показником окружність грудної клітки ($P < 0,05$). Різниця середніх складає 3,8 см (6,4%). У хлопчиків 7—8 років не змінюються показ-

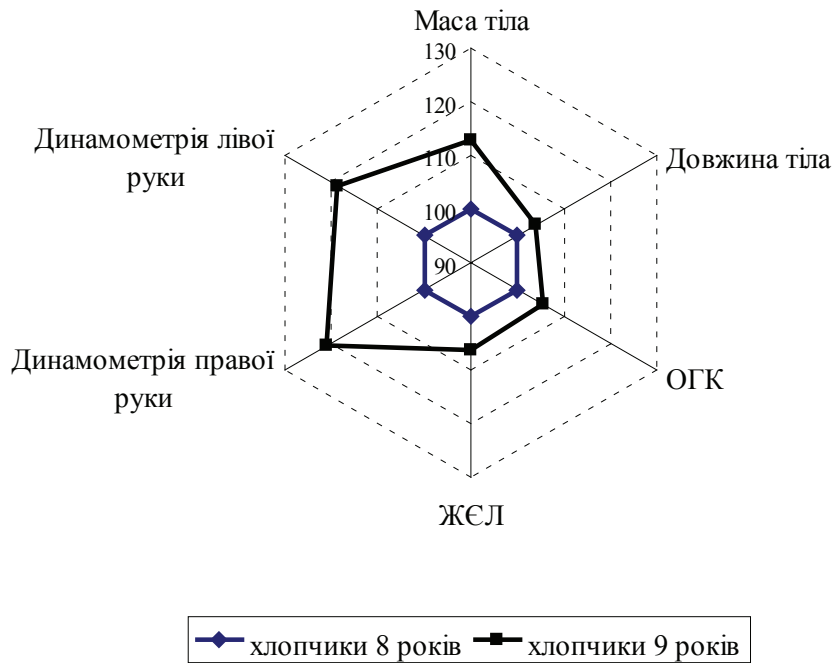


Рис. 3. Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 8—9 років

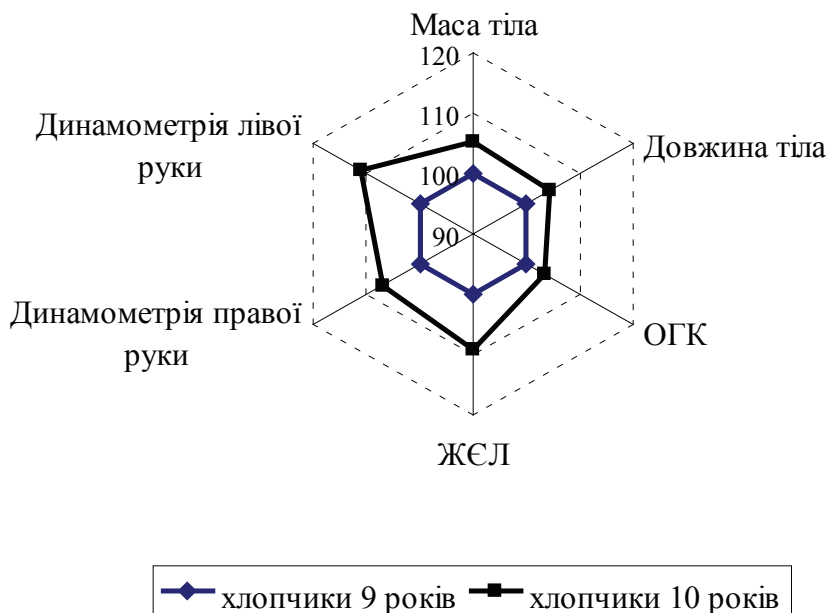


Рис. 4. Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 9—10 років

ники динамометрії правої та лівої рук ($P > 0,05$). Також суттєво не змінюються ($P > 0,05$) показники ЖЄЛ.

Результати аналізу показників фізичного розвитку хлопчиків 8—9 років наведені на рис. 3.

Отримані дані наочно підтверджують, що хлопчики вірогідно різняться за показниками маси і довжини тіла, ОГК та динамометрії. У хлопчиків 8—9 років спостерігається вірогідна різниця ($P < 0,05$) маси

тіла, яка складає 3,57 кг (12,9%), різниця довжини тіла становить 5,27 см (4,1%). Групи хлопчиків 8-9 років відрізняються статистично суттєво за показником окружність грудної клітки, різниця середніх складає 3,4 см (5,4%), ($P < 0,05$).

За показником динамометрії правої та лівої рук вірогідність різниці відмічається тільки у групах хлопчиків 8—9 років і дорівнює 2,25 кг (20,9%) та 1,86 кг (18,5%) відповідно. Це підтверджує дані Л.В.Волкова [2] про те, що у цьому віці збільшується сила згиначів кисті та передпліччя. ЖЄЛ суттєво не змінюється ($P > 0,05$), бо дихальні м'язи у цьому віці ще відносно слабкі. Недостатня глибина дихання компенсується порівняно більшою його частотою — від 20 до 22 раз за хвилину [1, 6].

Математичний аналіз показників тотальних розмірів тіла хлопчиків 9—10 років подано на рис. 4. Виявлено вірогідну різницю ($P < 0,05$) довжини тіла, яка становить 6,03 см (4,5%). Групи 9—10 років не відрізняються статистично за показниками маси тіла, окружності грудної клітки, ЖЄЛ, динамометрії правої та лівої рук ($P > 0,05$).

Порівняння антропометричних показників хлопчиків молодшого шкільного віку дає підставу стверджувати, що відмічається поступове збільшення дітей із дефіцитом у зрості. Визначення ЖЄЛ дозволило посередньо оцінити величину загальної поверхні легенів, на якій проходить газообмін між альвеолярним повітрям і кров'ю капілярів легень. Якщо брати за основу, що ЖЄЛ збільшується протягом всього шкільного періоду і підвищується у хлопчиків з 1400 см³ в 7 років до 2000 см³ в 11 років [5], то отримані дані свідчать про добрі середньостатистичні показники спірометрії у хлопчиків.

Висновки

1. Результати досліджень хлопчиків 6-10 років свідчать, що всі показники фізичного розвитку знаходяться в межах вікових норм. Вони постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється механізмами пубертатного періоду.

2. Протягом навчання у початковій школі поступово збільшується кількість дітей, які мають середній і вище середнього рівні функціональних і рухових можливостей.
3. Результати дослідження дозволяють вважувати отримані дані під час складання індивідуальних програм для фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку у відповідності до індексу фізичного розвитку.
4. Будь-які відхилення від норми у фізичному розвитку свідчать про відносно неблагополуччя у стані здоров'я і повинні прийматися до уваги.

Список літератури

1. Возрастная физиология физических упражнений / Под общ. ред. В.М.Волкова. — Смоленск, 1978. — 75 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
3. Дубогай А.Д. Оценка ФР и ФП состояния младших школьников: История врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре для аспирантов. — К., 1991. — С. 88—91.
4. Калиниченко І.О., Єжова О.О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу // Довкілля та здоров'я. — №3 (26). — 2003. — С. 60—64.
5. Маркосян А.А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. — М.: Медицина, 1969. — 571 с.
6. Марченко С.І. Вікові особливості фізичного розвитку школярів // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2006. — №6. — С. 9—14.
7. Осадчук Н.І. Моніторинг стану здоров'я учнів // Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. Перспективные инновации в науке, образовании, производстве и транспорте. — Том 4. — Одесса: Медицина, 2008. — С. 67—69.

Надійшла до редакції 18.06.2011 р.

Марченко С. И., Иванов В. В. Оценка физического развития мальчиков 6—10 лет в контексте современных заданий физического воспитания.

В статье рассматриваются особенности физического развития мальчиков младших классов. Определен индекс физического развития.

Ключевые слова: мальчики, физическое развитие, индекс физического развития.

Marchenko S. I., Ivanov V. V. An estimation of physical development of boys is 6-10 in the context of modern tasks of physical education.

The features of physical development of boys of junior classes are examined in the article. The index of physical development is certain.

Keywords: boys, physical development, index of physical development.

УДК 796.015.622

ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

**Бородина Н., кандидат медицинских наук, доцент,
Лупинович А., аспирант**

Запорожская академия последипломного педагогического образования,
межкафедральная научно-исследовательская лаборатория «Формирование
сознательного отношения детей и подростков к собственному здоровью»

Аннотация. В работе дана комплексная оценка антропометрических и функциональных методов исследования кардио-респираторной системы в определении состояния и контроле физического здоровья подростков.
Ключевые слова: антропометрия, индексы здоровья, подростки.

Актуальность. Неадекватная физическая нагрузка нередко становится фактором риска развития и обострения психосоматических нарушений у детей. Контроль допустимого уровня физических нагрузок особенно актуален сегодня, когда на фоне существующих социально-экономических проблем качество здоровья детского населения непрерывно ухудшается. Диагностика работоспособности, планирование и объективная оценка адаптации к нагрузкам становятся одним из обязательных условий предупреждения и диагностики преморбидных и патологических состояний. Взаимоотношение силы раздражителя (объём и интенсивность нагрузки) и состояния организма (здоровье, функциональные возможности, физическая подготовленность, индивидуальные особенности реагирования) являются необходимыми в определении оптимально допустимой физической нагрузки.

Цель исследования: отработать простые, доступные скрининг-методы превентивной оценки и контроля реакции организма подростков на физическую нагрузку [1, 2].

Материалы и методы: под наблюдением находились 108 учащихся 7—8 классов (1996—1998 г. рождения) средних образовательных школ-интернатов г. Запорожья (таблица 1).

Для решения поставленных задач использованы методы: анализ литературы; педагогическое наблюдение (контроль за качеством выполнения, внешние проявления реакции на нагрузку); медико-биологические исследования; метод математической статистики. Медико-биологический метод предполагал комплексную оценку конституциональных особенностей (антропометрические дан-

Таблица 1
Распределение обследованных учащихся
по возрасту и полу

Возраст	Девушки	Юноши	Всего
13—14 лет	20	26	46
15—16 лет	18	44	62
Всего	38	70	108

ные) и исходного функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем. В день тестирования проводилось определение частоты сердечных сокращений (ЧСС за 1 минуту), артериального давления (АД систолическое и диастолическое в мм рт. ст), антропометрические измерения (рост, окружность грудной клетки в см; вес в кг), на основании которых стандартным способом рассчитывались индексы Кетле, крепости телосложения, Руфье, Шаповаловой, Робинсона, Штанге у всех обследуемых (табл. 2).

Полученный материал обработан методом вариационной статистики с использованием соответствующих компьютерных программ.

Результаты исследования и обсуждение. В основе адаптационных возможностей каждого организма лежит гармоничное сочетание генотипических (врождённая, наследственная приспособляемость) фенотипических (индивидуальная адаптация в течение жизни под влиянием меняющихся условий существования) возможностей организма. Тесная взаимосвязь этих факторов предопределяет особенности приспособления, т.е. направленность и характер индивидуальных морфофункциональных изменений во всех сопряженных органах и системах организма ребенка, возникающих под влиянием физической нагрузки.

Таблица 2

Индексы исследования

№/№	Метод исследования	Девушки (число исследований)	Юноши (число исследований)	Всего
1	Антропометрические данные (рост, масса, окружность грудной клетки)	114	210	324
2	ЧСС, АД	38	70	108
3	индекс Кетле	38	70	108
4	индекс крепости телосложения	24	70	94
5	индекс Руфье	38	70	108
6	индекс Шаповаловой	38	70	108
6	индекс Робинсона	38	70	108
8	проба Штанге	38	70	108

Таблица 3

Средние антропометрические показатели обследованных учащихся

Показатели	Возраст (лет)			
	13-14		15-16	
	девушки	юноши	девушки	юноши
рост (см)	156,9±1,4	151,2±1,2	158,1±1,8	162,4±1,0
масса тела (кг)	47,9±1,6	40,5±1,1	50,9±1,0	48,9±1,4
окружность грудной клетки (см)	84,0±0,9	74,0±0,9	—	79,4±1,2
индекс Кетле	19,5±1,4	17,8±1,0	20,4±0,6	18,8±0,57
индекс крепости телосложения	25,0±1,3	36,7±2,1	—	31,6±2,8

Антропометрические данные (рост, вес, окружность грудной клетки) характеризуют не только конституциональные особенности, но служат объективными критериями, отражающими условия роста и развития ребенка (табл. 3).

Сравнительная оценка полученных антропометрических данных со средними возрастными стандартами положена в основу сигнальной оценки особенностей конституционного габитуса и уровня физического развития (табл. 4).

По результатам антропометрии в обеих возрастных группах 28 (72,6%) девушек имели гармоничный тип телосложения (индекс Кетле 19,5±1,4), тогда как у юношей отмечена четкая тенденция уменьшения массо-ростовых показателей (индекс Кетле 17,8-18,8). В целом гармоничный тип развития выявлен у 40 (57%) юношей, низкий уровень и слабое телосложение (индекс крепости телосложения >36) отмечался у 10 (14,2%) 13-14-летних и 20 (28,6%) юношей старшей возрастной группы на фоне снижения массы тела при среднем нормальном возрастном росте. Общее число подростков обоего пола с высоким ин-

дексом Кетле (< 18) не превышало 7% (8). Несмотря на преобладание (63%) гармоничного типа телосложения отмечена четкая тенденция к увеличению (36%), особенно юношей с низким уровнем физического развития, что соответствует общей статистической тенденции ретардации роста [3].

Любая мышечная работа, требуя повышенного притока кислорода и питательных субстратов к мышцам, напрямую зависит от функционального потенциала кардио-респираторной системы, состояние и динамика которых объективизируется индексами Руфье, Шаповаловой, Робинсона, пробой Штанге (Таблица 4).

В ходе обследования у 25 (66,7%) девушек отмечен удовлетворительный (8,15±1,1) и у 13 (33,3%) – низкий (9,25±1,2) показатель индекса Руфье. У 91% (64) юношей уровень адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке по индексу Руфье расценивался как средних (6,8±0,6).

Вместе с тем, индекс Робинсона низкий (>121) определялся у 14(36,8%), средний (83 – 100) отмечен

Характеристика уровня физического развития

Уровень физического развития	Возраст (лет)				Всего
	13—14		15—16		
	девушки	юноши	девушки	юноши	
Гармоничный	14(36,8%)	16(22,9%)	14 (36,8 %)	24 (34,3%)	68 (63%)
Низкий	4 (10,5%)	10(14,2%)	2 (5,3%)	20 (28,6%)	36 (33,3%)
Высокий	4 (10,5%)	—	—	—	4 (3,7%)
Всего	22 (20,3%)	26(24,2%)	16 (14,8%)	44(40,7%)	108(100%)

Таблиця 5

Средние значения индексов функционального состояния кардио-респираторной системы

Индексы	Возраст (лет)			
	13—14		15—16	
	девушки	юноши	девушки	юноши
индекс Руфье	9,25±1,2	6,8±0,6	8,15±1,1	6,7±0,6
индекс Шаповаловой	8,3±0,75	7,7±0,5	8,54±1,0	10,5±0,6
индекс Робинсона	95,2±2,5	81,5±5,5	98,35±2,8	89,7±3,0
проба Штанге	30±1,3	43,7±4,3	38±3,3	54,8±4,5

у 20(52%), высокий (< 70) у 10(10,5%) девушек. Показатели индекса Робинсона у юношей распределялись: низкий 2(2,9%), средний у 58(82,8%), высокий у 8(11,2%). Отмечена четкая тенденция ухудшения данных показателей по мере взросления, а клинически совпадало увеличению числа подростков в возрасте 15-17 лет с жалобами на головную боль, головокружение, слабость. При отсутствии органических изменений по данным клинко-лабораторного обследования эти симптомы характеризуют синдром вегетативной дисфункции, патогномной для пубертатного периода [4].

Средний (8,54±1,0) и высокий (10,5±0,6) индекс Шаповаловой выявлен более чем у 3/4 юношей, тогда как у девушек, особенно старшей возрастной группы, отмечено его значительное снижение (7,7±0,5).

Особого внимания требуют 46 (43%) подростков, у которых нарушения резервного потенциала сердечно-сосудистой системы по результатам комплексной оценки проб Руфье, Шаповаловой, Робинсона напрямую коррелировали со снижением функциональных способностей органов дыхания (проба Штанге < 39).

Выводы. Антропометрические данные в комплексе с индексами Кетле, крепости телосложения, Руфье, Шаповаловой, Робинсона, Штанге являются достаточно простыми, доступными любому

пользователю и не требуют сложной диагностической аппаратуры. Данные методы можно считать достаточно информативными показателями для экспресс-оценки качества физического здоровья подростков.

В относительно «безопасную зону» здоровья входят не более 44% обследованных, у которых выявлен высокий и средний уровень резервных возможностей и тренированности кардио-респираторной системы. Низкий (критический) уровень соматического здоровья имеют свыше 50% подростков, у которых по данным поведенного функционального обследования выявлено снижение адаптационных резервов, как со стороны сердечно-сосудистой, так и дыхательной системы, что является весомым аргументом обязательного индивидуального планирования характера и объема физической нагрузки с учетом данных комплексного клинко-лабораторного обследования.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. — Киев: Здоров'я, 1998. — 247 с.
2. Бабаенко Т.Н., Каминский И.И. Концептуальная модель службы здоровья и развития в системе образования // Валеология. — 1996. — № 3. — С. 30-35.

3. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. **Возрастная физиология: физиология развития ребенка: Учеб. пособие для вузов.** – М.: Академия, 2003.
4. Прусов П.К. **Возрастная зависимость массо-ростового соотношения мальчиков-подростков // Педиатрия.** — 1994. — № 4. — С. 80-82.

Поступила в редакцию 12.08.2011 г.

Бородин Н., Лупинович А. Превентивні методи оцінки адаптаційних можливостей підлітків до фізичного навантаження.

У роботі дана комплексна оцінка антропометричних і функціональних методів дослідження кардіо-респіраторної системи у визначенні стану і контролі фізичного здоров'я підлітків.

Ключові слова: антропометрія, індекси здоров'я, підлітки.

Borodyna N., Lupynovych A. Preventive methods of estimation of adaptation possibilities of teenagers to physical activity. In-process дана a complex estimation of anthropometric and functional methods of research of the cardiac and respiratory system is in determination of the state and control of physical health of teenagers.

Keywords: anthropometry, indexes of health, teenagers.



Худолій О.М.

X98

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

ISBN 966-7858-54-5.

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

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

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



Худолій О.М.

X98

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.

ISBN 966-7858-54-5.

ISBN 966-7858-56-1(II).

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

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

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник

для студентів вищих навчальних закладів

(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.011.1

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ З РОЗУМОВИМ

Курінна В.В., Токар С.І.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. У статті розглянуто вплив занять з фізичного виховання на розумову та психоемоційну стійкість студентів технологічного вищого навчального закладу. Проведено порівняльний аналіз розумової працездатності студентів, які займаються в секціях плавання та аквааеробіки за допомогою коректурної проби Анфімова.

Ключові слова: фізичне виховання, розумова працездатність, психоемоційна стійкість.

Вступ. Специфіка і умови навчальної діяльності характерно впливають на функціональний стан і розумову діяльність студентів вузів, та тісно пов'язані з руховою діяльністю яка є фізіологічною необхідністю більшості живих організмів, не менш важливою, ніж харчування, сон, втамування спраги. Зв'язок фізичного виховання з розумовим дуже тісний і різнобічний. Студенти відрізняються від інших категорій працівників розумової праці тим, що їхня розумова діяльність визначається процесом навчання і полягає в нагромадженні знань, розвитку інтелектуальних здібностей. Саме вивчення взаємодії та взаємозв'язку розумового і фізичного виховання у навчально-виховному процесі вищої школи є, на нашу думку, актуальним питанням, так як сучасний стан фізичного та психічного здоров'я студентів привертає сьогодні увагу.

Останнім часом встановлений виразний взаємозв'язок між порушеннями в стані здоров'я студентів з їх розумовим і фізичним розвитком. Є дані про те, що зміцнення здоров'я може бути пов'язано з оптимізацією рівнів розумового і фізичного розвитку. Проблемою гармонізації фізичного і розумового компонентів в процесі навчання студентів займаються багато вітчизняних і зарубіжних суспільних діячів, педагогів і вчених. Деякими авторами було вивчено вплив фізичного виховання на розумову працездатність, що визначає можливість засвоєння загально теоретичних і спеціальних предметів, стійкість до психоемоційних стресів; рекомендовано розглядати та планувати заняття ФВ студентів як невід'ємний компонент загального навчально-виховного процесу [1]. Берулава М.Н. [4] пропонує впровадити в систему утворення інтегральної

моделі навчання, спрямованої на створення таких форм, змісту і методів навчання і виховання, які забезпечать ефективне розкриття індивідуальності — її пізнавальних процесів, особових якостей, створення таких умов, при яких вона схоче вчитися, буде особисто зацікавлена в тому, щоб сприймати, а не відштовхувати виховні дії.

Але в умовах інтенсифікації навчальної діяльності успішне вирішення задач навчання не можливо досягти тільки одними педагогічними методами. Так, доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності, використовуються для попередження та ліквідації розумової стомленості [2, 6].

Як один з дієвих засобів, сприяючих різнобічному розвитку людини і зміцненню здоров'я, вчені пропонують використовувати рухливі ігри в системі навчання і виховання. Виховне значення рухливих ігор не зводиться до розвитку тільки фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість. Розвиваються також інтелектуальні якості: спостережливості, пам'ять, логічне мислення і кмітливість. Ігри мають сюжетну форму, є простір для уяви і артистизму, елементів танцю, співу і так далі, що формує естетичне світосприймання [21].

Порівнюючи розумову і фізичну працю, необхідно зазначити, що вони пов'язані між собою та впливають один на одного, хоч мають суттєві відмінності у механізмах дії, наслідках, забезпеченні інтенсивності, тощо.

Під час розумової роботи збільшується наповнення кров'ю судин мозку, відбувається звуження периферичних судин кінцівок, розширення судин



ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА В ШКОЛІ. ПОВІДОМЛЕННЯ І

Худолій О.М., Іващенко О.В., Карпунець Т.В., Кринін Ю.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядається програма педагогічної практики в середніх класах загальноосвітньої школи. Конкретизуються: мета і завдання практики, тривалість і строки проведення, обов'язки практикантів, зміст роботи, перелік звітної документації. Наводяться зразки оформлення звітної документації та пояснення до її упорядкування.

Ключові слова: педагогічна практика, програма, документи планування.

Вступ. Однією з форм організації навчального процесу у ВНЗ є педагогічна практика. На факультетах фізичної культури педагогічних університетів накопичений позитивний досвід проведення педагогічної практики. Але введення нової Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5—9 класи [7], 10—11 класів [6] вимагає оптимізації підготовки вчителя фізичної культури і відповідно внесення змін до організації педагогічної практики в школі.

Мета — сформулювати концепцію і зміст програми педагогічної практики в школі.

Методи дослідження — аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; системний підхід.

Результати дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури [1, 2, 3, 4, 5] і нормативних документів були упорядковані програми педагогічної практики в середніх і старших класах загальноосвітніх навчальних закладів.

ПРОГРАМА
педагогічної практики
студентів IV курсу факультету
фізичного виховання

Мета і завдання практики

Педагогічна практика у загальноосвітній школі є продовженням і результатом

навчально-виховного процесу, що проводиться у вищому навчальному закладі. Основною метою педагогічної практики на випускному курсі є створення єдиної системи, яка органічно поєднує отримані студентом знання і уміння з навичками практичної роботи вчителя фізичної культури у школі.

Для реалізації поставленої мети студенти повинні навчитися діяти як вчитель фізичної культури, як класний керівник і як організатор спортивно-масової роботи. Основними завданнями при цьому є:

- поглиблення і закріплення теоретичних знань, отриманих у вузі, застосування їх на практиці,
- навчання студентів плануванню і проведенню навчально-виховну роботу з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних розбіжностей психічного і фізичного розвитку школярів,
- розвиток уміння проводити уроки різного типу, використовуючи при цьому різноманітні засоби, методи і методичні прийоми,
- навчання виконувати функції класного керівника, проводити колективну та індивідуальну виховну роботу, а також виховну роботу з батьками,
- прищеплення інтересу до науково-дослідної роботи, знайомство з досвідом роботи вчителів-новаторів,
- ознайомлення і участь у підготовці і проведенні позакласних і позашкільних форм роботи з фізичного виховання школярів,

- набуття умінь самостійно і творчо вирішувати проблеми фізичного виховання старшокласників,
- завершення формування основних професійно-педагогічних умінь і навичок.

Тривалість і строки проведення

Педагогічна практика на IV курсі на факультеті фізичного виховання триває впродовж п'яти тижнів, строки практики визначаються навчальним планом.

Обов'язки студентів-практикантів

Студент-практикант повинен виконувати всі види робіт, що передбачені програмою практики.

Студент-практикант зобов'язаний виконувати правила розпорядку, встановлені у школі, і розпорядження адміністрації школи і керівників практики всіх ланок.

Тривалість перебування студента-практиканта у школі — 6 годин кожного робочого дня.

Студенти-практиканти повинні бути взірцем дисциплінованості, ввічливості, тактовності.

Студент-практикант повинен здати звітну документацію груповому методисту не пізніше 3-х днів після завершення педагогічної практики.

Відповідальність

Відповідальним за педагогічну практику і методистами призначаються викладачі кафедри ТМФВ. Роботою студентів у школі також керують вчителі-методисти з фізичної культури. Контроль за ходом педагогічної практики здійснюється відповідним відділом університету і адміністраціями шкіл.

Зміст роботи

Робота здійснюється з учнями середніх (V—IX) класів. За кожним класом закріплюється один студент.

Навчально-методична робота:

- складання індивідуального календарного плану-графіка всієї роботи студента на весь період практики;
- ознайомлення з методикою проведення уроків фізичної культури у закріпленому класі вчителем школи;

- планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання для учнів закріпленого класу (річне, тематичне і поурочне планування);
- підготовка і проведення щонайменше 8—12 уроків фізичної культури у закріпленому класі (два з яких залікові) з наступним їх аналізом вчителем, методистом і бригадою студентів;
- вивчення різних форм контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів у школі;
- вивчення впливу вікових і статевих особливостей на зміст, методику і проведення уроку фізичної культури у старшій школі;
- проведення тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості;
- дотримання правил техніки безпеки і страхування на заняттях фізичною культурою;
- умінь застосовувати технічні засоби навчання і нестандартне обладнання;
- умінь узагальнювати передовий педагогічний досвід роботи вчителів і використовувати сучасні форми роботи з фізичного виховання.

Виховна робота:

- вивчення класу, за яким закріплений студент, ознайомлення з роботою вчителів — предметників і класного керівника (бесіди з ними, вивчення їхніх планів роботи, відвідування уроків і позакласних заходів);
- проведення індивідуальної виховної роботи з учнями;
- ведення щоденника педагогічних спостережень;
- організація і проведення виховного заходу у закріпленому класі з наступним його обговоренням.

Спортивно-масова робота:

- ознайомлення із системою різноманітних форм фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл;
- вивчення принципів відбору для комплектування збірних команд школи з різних видів спорту;
- розробка положення про проведення змагань або сценарію фізкультурного свята;
- проведення занять в одній із спортивних секцій школи;
- ознайомлення з діяльністю і робочою документацією спортивної організації школи;
- ознайомлення з організацією і методикою проведення занять в одній із спортивних секцій;
- участь у підготовці спортивного активу, суддів по спорту.

Організаційна робота:

- участь у настановчій і підсумковій конференціях;
- ознайомлення з адміністрацією, колективом вчителів і матеріальною базою школи, з її традиціями і розпорядком;
- участь у чергуванні по школі;
- систематичне складання робочої документації;
- оформлення «Куточка практиканта».

Перелік звітної документації.

1. Індивідуальний план роботи студента-практиканта на період практики.
2. Щоденник педагогічних спостережень.
3. Річний навчальний план.
4. Тематичний план з розділу програми для паралелі класів.
5. Календарний план на чверть для закріпленого класу.
6. Вісім планів-конспектів уроків фізичної культури, два з яких — розгорнуті.
7. Протокол хронометрування та пульсометрії уроку фізичної культури.
8. Протокол обговорення залікового (контрольного) уроку.
9. Протоколи тестування рухової підготовленості школярів.
10. Робочий план занять в одній із спортивних секцій.
11. Календарний план спортивно-масової роботи школи на півріччя.
12. Положення (сценарій) спортивно-масового заходу.
13. Методична розробка виховного заходу з протоколом його обговорення.
14. Психолого-педагогічна характеристика учня.
15. Звіт про проходження практики.
16. Характеристика на студента із школи з оцінкою його роботи.

Зразки звітної документації

Звітна документація здається не пізніше трьох днів після завершення педагогічної практики в окремій підписаній паці (зразок 1). Нижче, як приклад, наведемо фрагменти документації підготовленої студентами Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Документ 1. Індивідуальний план роботи студента складає на весь період практики. Він включає в себе всі розділи роботи, які заплановані програ-

Зразок 1

Звітна документація
з педагогічної практики студента 43 групи
факультету фізичної культури
Микулінського Олексія Івановича
який проходив практику у ЗОШ № ____
з _____ по _____ 20__ р.

Методист

Вчитель фізичної
культури

Харків 20__

Зразок 2

Індивідуальний план
роботи студента 43 групи
факультету фізичної культури
Микулінського Олексія Івановича
який проходив практику у ЗОШ № ____
з _____ по _____ 20__ р.

Методист

Вчитель фізичної
культури

Харків 20__

мою педагогічної практики. План містить наступні графи: № з/п, зміст роботи, дата виконання роботи, відмітка про виконання роботи.

Індивідуальний план роботи студента-практиканта Микулінського О. І. з 18.01.10 р. — 20.02.10 р.

№	Зміст роботи	Дата виконання роботи	Відмітка про виконання
	<i>Перший тиждень (18.01.10 — 22.01.10)</i>		
1	Участь в настановчій конференції ХНПУ ім. Г.С.Сковороди.	14.01	Виконано
2	Знайомство зі школою, адміністрацією і колективом вчителів фізичної культури, матеріальною базою, шкільною документацією.	19.01	Виконано
3	Складання і затвердження планів роботи і тематичного плану.	20.01	Виконано
4	Оформлення «Куточка практиканта»	Протягом тижня	Виконано
5	Перегляд і обговорення уроків фізичної культури, проведених вчителями школи.	Протягом тижня	Виконано
6	Допомога у проведенні уроків фізкультури в середніх класах.	Протягом тижня	Виконано
7	Відвідування уроків з різних предметів у закріпленому класі.	Протягом тижня	Виконано
8	Ведення щоденника педагогічних спостережень.	Протягом тижня	Виконано
9	Проведення «Малих Олімпійських Ігор».	20.01.—21. 01.	Виконано
10	Збір бригади та планування роботи на наступний тиждень	21. 01.	Виконано
11	Написання конспектів уроків для закріпленого класу.	Протягом тижня	Виконано
	<i>Другий тиждень (25.01.10 — 29.01.10)</i>		
12	Перегляд і обговорення уроків фізичної культури проведених вчителем школи.	Протягом тижня	Виконано
13	Проведення уроків фізкультури у закріпленому класі.	27.01,29.01	Виконано
14	Допомога у проведенні уроків фізкультури в середніх класах.	Протягом тижня	Виконано
15	Відвідування уроків з різних предметів у закріпленому класі.	Протягом тижня	Виконано
16	Робота з науково-методичною літературою	Протягом тижня	Виконано
17	Зустріч з класним керівником (бесіда, ознайомлення з виховною роботою класу на II семестр)	26. 01.	Виконано
18	Збір бригади.	28. 01.	Виконано
19	Ведення щоденника педагогічних спостережень.	Протягом тижня	Виконано
20	Написання конспектів уроків для закріпленого класу.	Протягом тижня	Виконано
	<i>Третій тиждень (1.02 — 5.02)</i>		
21	Перегляд і обговорення уроків фізичної культури проведених вчителем школи.	Протягом тижня	Виконано
22	Проведення уроків фізкультури у закріпленому класі.	3. 02., 5. 02.	Виконано
23	Допомога у проведенні уроків фізкультури в середніх класах.	Протягом тижня	Виконано
24	Робота з науково-методичною літературою.		Виконано
25	Відвідування уроків з різних предметів у закріпленому класі.	Протягом тижня	Виконано
26	Ведення щоденника педагогічних спостережень.	Протягом тижня	Виконано
27	Збір бригади, обговорення проміжних підсумків роботи.	4. 02.	Виконано
28	Відвідування виховної години у закріпленому класі.	5. 02.	Виконано
29	Написання конспектів уроків для закріпленого класу.	Протягом тижня	Виконано
	<i>Четвертий тиждень (8.02 — 12.02)</i>		
30	Перегляд і обговорення уроків фізичної культури проведених вчителем школи.	Протягом тижня	Виконано

31	Проведення уроків фізкультури у закріпленому класі.	10.02 – 12.02	Виконано
32	Допомога вчителю у проведенні уроків фізкультури в середніх класах.	Протягом тижня	Виконано
33	Відвідування уроків з різних предметів у закріпленому класі.	Протягом тижня	Виконано
34	Збір бригади, планування роботи на наступний тиждень.	11. 02.	Виконано
35	Відвідування виховної години в закріпленому класі.	12.02	Виконано
36	Ведення щоденника педагогічних спостережень.	Протягом тижня	Виконано
37	Розробка виховного заходу.	Протягом тижня	Виконано
38	Написання конспектів уроків для закріпленого класу.	Протягом тижня	Виконано
	П'ятий тиждень (15.02 – 19.02)		
39	Перегляд і обговорення уроків фізичної культури проведених вчителем школи.	Протягом тижня	Виконано
40	Проведення контрольного уроку у закріпленому класі.	17.02.	Виконано
41	Допомога у проведенні уроків фізкультури в середніх класах.	Протягом тижня	Виконано
42	Проведення виховної години у закріпленому класі.	16. 02.	Виконано
43	Підготовка звіту про проходження практики.	Протягом тижня.	Виконано
44	Підписання психолого-педагогічної характеристики учня у класного керівника.	19. 02.	Виконано
45	Здача документації	20.02.	Виконано
46	Участь у підсумковій конференції		Виконано

Практикант

Микулінський О. І.

Документ 3. Річний навчальний план. Він складається на основі програми і містить інваріантні модулі:

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.	Учень, учениця: п о я с н ю є значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини; н а з и в а є форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості; х а р а к т е р и з у є відродження Олімпійських ігор сучасності, засоби та методи розвитку сили, гнучкості, ознаки перевтоми; в о л о д і є методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
Стройові прийоми; шиккування та перешикування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами — м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами — 1 кг, у парах); вправи для формування постави;	в и к о н у є організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, танцювальні вправи, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості.
вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;	
вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями зі зміною напрямку; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання малого м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на рівновагу; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри;	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200—400 метрових відрізків зі швидкістю 2—3,5 м/с і 30—50 м прискореного бігу зі швидкістю 4—4,5 м/с; стрибки зі скалкою; рухливі та спортивні ігри;	
вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45—50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах;	
вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування.	

та чотири варіативних модулі: гімнастика, легка атлетика, баскетбол, футбол (зразок 4).

Документ 4. Тематичний план з розділу програми для паралелі класів. Тематичний план упорядковується на основі одного з варіативних модулів (зміст) і річного плану графіку (зразок 4):

3 рік навчання (баскетбол)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Український баскетбол на сучасному етапі; методика виховання витривалості; самоконтроль на заняттях баскетболом.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є стан українського баскетболу на сучасному етапі; н а з и в а є провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України; п о я с н ю є засоби фізичної підготовки баскетболіста; м е т о д и к у виховання витривалості; н а в о д и т ь п р а в и л а самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки під час занять баскетболом;

<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.	в и к о н у є прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4×9 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з дістанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Чергування різних способів пересувань, ведення, передач та кидків м'яча. Гра в захисті: протидія атакуючим прийомом суперника.	в и к о н у є різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; з а с т о с о в у є чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри.

Тематичний план-графік — конкретизує навчальний план і програму. Він визначає:

- 1) зміст навчального матеріалу;
- 2) послідовність навчання вправам;
- 3) взаємозв'язок уроків фізичної культури;
- 4) систему контрольних уроків.

Тематичний план-графік упорядковується за розділами навчального плану.

Основний зміст тематичного плану слід розпочинати з оформлення перших двох граф. У графу «Зміст навчального матеріалу» планується перелік тем інваріантних модулів і обраного для планування варіативного модуля (див. зміст модулів вище).

Після заповнення перших двох граф у графі «Номери уроків» розставляється нумерація уроків згідно даної теми у річному плану-графіку з урахуванням тестових уроків.

У процесі планування необхідно враховувати:

- теоретичні відомості плануються згідно річного плану;
- стройові вправи плануються на кожному уроці;
- загальнорозвивальні вправи плануються на кожному уроці, перший комплекс в русі, другий — на місці;
- на одному уроці не можна планувати вивчення вправ між якими можливий негативний перенос навички.

Зразок 3

План-графік розподілу навчального матеріалу на 2009—2010 навчальний рік для учнів 7-х класів Харківської гімназії № 55 (із розрахунку на 105 уроки) студента практиканта Микуліньського О.І.

№	Навчальний матеріал	Кількість годин	Номери уроків																																		
			I четверть															II четверть																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
1	Теоретико-методичні знання																																				
2	Гімнастика	19																																			
3	Легка атлетика	28	+	+	+	+	+	+	+	+	+																										
4	Баскетбол	23																																			
5	Футбол	23																																			
6	ОКТ	12																																			
	Разом	105																																			

№	II четверть															III четверть																							
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68				
1																																							
2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3																																							
4																																							
5																																							
6																																							

№	III четверть															IV четверть																									
	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105				
1																																									
2																																									
3																																									
4	+	+																																							
5																																									
6																																									

Зразок 4.1
«Затверджую»
Методист _____
Оцінка _____

Тематичний план
зі спортивних ігор (модуль «Баскетбол») для учнів 7-х класів
на 2009 – 2010 навчальний рік

Кількість годин 25 (баскетбол — 23, контрольні — 2)

Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Стать	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти випробувань)	хлопці	жодного влучного кидка	1	2	3
	дівчата		1	2	3
Шість штрафних кидків	хлопці	жодного влучного кидка	1	2	3
	дівчата		1	2	3

№	Зміст навчального матеріалу	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
1	Теоретико-методичні знання																									
	Український баскетбол на сучасному етапі		+																							
	Методика виховання витривалості			+																						
	Самоконтроль на заняттях баскетболом;				+																					
2	ЗФП																									
	стройові прийоми;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	шикування та перешикування;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ходьба;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
	біг;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
	стрибки;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
	ЗРВ: на місці;					+	+	+	+					+	+	+	+									
	в русі;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в парах;	+	+	+	+					+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+
	вправи для формування постави;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	СФП																									
	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей:																									
	прискорення з місця 5,10,15,20 м з різних стартових положень;							+	+	+	+	+														
	човниковий біг 4×9 м;													+	+	+	+	+								

№	Зміст навчального матеріалу	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
	серійні стрибки пошто- хом двох і однієї ноги зі дістанням високих предметів;													+	+	+	+									
	вправи з набивними м'ячами;	+	+	+																						
	вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу і ки- стей рук;				+	+	+										+	+	+	+	+	+				
	рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;			+			+			+			+			+										
4	Техніко-тактична підготовка																									
	Техніка нападу:																									
	Пересування: чергування способів пересування під час активної проти дії захисників	П	П	У	У																					
	Передачі і ловіння м'яча: чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу					П	П	П	У	У																
	Кидки м'яча:																									
	кидок однією рукою зверху			В	П	У	У																			
	кидок однією рукою в русі та стрибку							В	В	П	П	У	У	К											К	К
	штрафний кидок										П	П	П	У	У	К									К	К
	Ведення м'яча																									
	чергування різних способів ведення									П	П	У	У													
	Техніка захисту:																									
	Заволодіння м'ячем:																									
	накривання і вибивання м'яча	В	П	П	У																					
	Тактика нападу:																									
	Групові дії:																									
	взаємодії в трійках «вісімкою»					В	П	П	У																	
	заслон		П	П	У																					
	Командні дії:																									
	організація позиційного на- паду і швидкого прориву													П	П	У	У									
	Тактика захисту:																									
	Індивідуальні дії без м'яча:																									
	ухилення з-під заслону	В	П	П	У																					
	Групові дії:																									
	організація підстрахування під час переходу нападника під щит													В	В	В	В	П	П	П	П	П				
	Навчальна гра				+	+		+	+		+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		

Документ 5. Календарний план на чверть для закріпленого класу. Календарний план складається на чверть або півріччя для окремого класу на підставі річного і тематичного плану. В ньому детально, ніж у тематичному розписується зміст уроків. На практиці студент складає його на одну чверть, що припадає на період практики, для одного закріпленого за ним середнього класу. План має наступні графи:

1. Номер уроку.
2. Зміст уроку.
3. Дата проведення.
4. Примітки.

Упорядкування календарного плану розпочинається з написання титульного аркушу, де вказують: номер чверті, клас, загальну кількість годин, навчальні нормативи (див. зразок 5).

Зміст календарного плану упорядковується з оформлення перших двох граф. У графу «Номер уроку» вносяться номери уроків відведені на дану чверть згідно річного плану-графіку. Якщо календарний план складається на III чверть, то перший урок буде «49» (в разі якщо річний план складався на 105 уроків). У графу «Зміст уроку» планується весь навчальний матеріал запланований на цей урок у тематичному плані.

Для якісного складання календарного плану обов'язково потрібно використовувати методичну літературу з тієї або іншої планової теми.

Документ 6. Конспекти уроку. Конспект уроку упорядковується на один урок на підставі тематичного і календарного планів. В ньому детально розписується підготовча, основна та заключна частини уроку, наводиться дозування вправ та організаційно-методичні вказівки.

Зразок 5.1

«Затверджую»

Методист _____

Оцінка _____

Календарний план на III чверть
для учнів 7-А класу Харківської гімназії № 55
на 2009—2010 навчальний рік

Кількість годин 25 (баскетбол — 23, контрольні — 2)

Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Стать	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти випробувань)	хлоці	жодного влучного кидка	1	2	3
	дівчата		1	2	3
Шість штрафних кидків	хлоці	жодного влучного кидка	1	2	3
	дівчата		1	2	3

№ уроку	Зміст уроку	Дата проведення	Примітки
49	Стройові прийоми; шиккування та перешиккування; ходьба; біг; стрибки ЗРВ: в русі; в парах; вправи для формування постави СФП: вправи з набивними м'ячами Техніко-тактична підготовка. Пересування: чергування способів пересування під час активної проти дії захисників Заволодіння м'ячем: накривання і вибивання м'яча Індивідуальні дії без м'яча: ухилення з-під заслону	13.01.2010	
50			
51			
52			

План-конспект складається з наступних граф:

1. Частина уроку.
2. Зміст уроку.
3. Дозування.
4. Організаційно-методичні вказівки.

Складання конспекту уроку розпочинається з написання титульного аркушу на якому вказуються: порядковий номер уроку, клас, номер школи, завдання уроку, місце проведення, кількість учнів, дата проведення, інвентар (див. зразок 6.1).

Основний зміст конспекту уроку послідовно заповнюється у чотирьох графах.

У заповненні графи «Зміст уроку» необхідно дотримуватися деяких методичних правил:

- при плануванні загальнорозвивальних вправ, а також вправ спрямованих на розвиток рухових здібностей необхідно подавати повний опис вправ у відповідності до гімнастичної термінології;
- при плануванні домашніх завдань необхідно вказувати їх точний зміст і дозування.

Графа «Організаційно-методичні вказівки» заповнюється обов'язково при плануванні завдань «ознайомити» або «навчити».

Список літератури

1. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти: Навчальний посібник / Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. — Київ: Олімпійська література, 2006. — 191 с.
2. Терентьева Н.М., Масляк І.П., Мамешина М.А. Педагогічна практика в школі: Навчальний посібник / Терентьева Н.М., Масляк І.П., Мамешина М.А. — Харків: ХДАФК, 2009. — 208 с.
3. Педагогічна практика студентів / за ред. проф. А.Д. Бондаря. — Київ: «Вища школа», 1972. — 251 с.
4. Педагогическая практика в школе / Балбенко С.Ю., Васин Ю.Г., Медведев В.Ф., Мирошниченко В.И. — Киев: «Выща школа», 1990. — 136 с.

Титульний аркуш

Зразок 6.1

«Затверджую»

Методист _____

Оцінка _____

План-конспект уроку № 53

з фізичної культури для учнів 7-А класу гімназії № 55 м. Харкова
студента ІV курсу 42 групи ХНПУ ім. Г. С. Сковороди
Микулінського Олексія Івановича

Завдання уроку:

1. Вивчити взаємодію гравців у трійках «вісімкаю».
2. Повторити передачу м'яча двома руками від грудей на місці.
3. Удосконалити кидок м'яча однією рукою зверху.
4. Розвивати силу.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Кількість учнів: 26 чол.

Дата проведення: 27.01.10.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв.)	Шикування, повідомлення задач уроку.	1 хв	Фронтальний спосіб організації учнів.
	1. ЗФП		
	Стройові вправи (повороти на місці)	1 хв	За командою вчителя
	Ходьба:		
	на носках;	20 м	Руки вгору
	на п'ятках;	20 м	Руки за голову
	на зовнішній та внутрішній стороні стопи;	20 м	Руки на поясі
	перекатом з п'ятки на носок;	30 м	Руки працюють вільно.
	Звичайний біг	200 м	Дотримуватись дистанції
	Бігові вправи:		
	приставним кроком правим та лівим боком;	30 м	Руки на поясі.
	спиною вперед;	30 м	Дивитися через праве плече
	схресним кроком правим та лівим боком;		Руки в сторони
	з підніманням стегна;		Руки працюють як при звичайному бігу
	з захлестом гомілки;		Гострим коліном вперед, стопа на себе
	стрибками;		
	серійні стрибки з діставанням високих предметів.		Поштовхом однієї намагатися дістати до кільця.
	Комплекс ЗРВ на місці:		
	В. П. — о. с. 1-2 — коло лівою рукою всередину. 3 — стійка на носках, руки в сторони. 4 — В. П. 5-8 — те саме правою рукою.	8	Слідкувати за амплітудою виконання вправи
	В. П. — о.с. 1 — зігнути ліву ногу у групуванні. 2 — В. П. 3-4 — те саме правою.	8	Звернути увагу на щільність групування
	В. П. — о.с. 1 — крок лівою ногою в сторону, руки в сторони. 2 — нахил ліворуч, руки за голову. 3 — випростатися, руки в сторони. 4 — В. П. 5-8 — те саме в інший бік.	8	Звернути увагу на виконання нахилу ліворуч і праворуч
В. П. — о.с. 1 — поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону, долонею вгору, праву — за голову. 2 — В. П. 3-4 — те саме з поворотом праворуч.	8	Слідкувати за амплітудою виконання поворотів	
В. П. — о.с. 1 — упор присівши. 2 — упор стоячи. 3 — упор присівши. 4 — В.П.	8		
В. П. — о.с. 1-2 — крок лівою ногою назад, нахил назад, руки дугами назад вгору. 3 — приставляючи ліву ногу, нахил вперед, руки вперед. 4 — В. П. 5-8 — те саме кроком правою.	8		
В. П. — о. с. 1 — руки до плечей. 2 — різнойменний мах лівою, ліву руку в сторону, праву вперед, долонею вниз. 3 — приставити ліву, руки до плечей. 4 — В. П. 5-8 — те саме правою.	8	Слідкувати за амплітудою виконання махових рухів	
В. П. — о. с. 1-2 — стрибки на двох ногах. 3 — стрибком поворот ліворуч. 4 — стрибком поворот праворуч.	8		

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Ходьба на місці	1 хв.	
Основна частина (25 хв.)	2. СФП: Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з опором партнера;		В парах. Один учень виконує згинання-розгинання рук, а партнер чинить помірний опір надаваючи руками на плечі.
	3. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА		
	Взаємодія гравців у трійках «вісімкою».	8 хв.	Учні в трійках за лицевою лінією майданчика, м'ячі в центральних учнів. За сигналом перша трійка розпочинає рухатися вперед, учень з м'ячем передає його партнеру справа і робить забігання в сторону передачі перетинаючи шлях партнера. Партнер отримавши м'яч відповідно робить передачу третьому учаснику наліво і пересувається на його місце і т. д.
	Передача м'яча двома руками від грудей на місці: передача м'яча зі зміною відстані між партнерами;	6 хв. 3 хв. 3 хв.	Учні в парах на відстані 4-5 м. один від одного. За сигналом — виконання передачі між партнерами. Звернути увагу на виконання колового руху рук з м'ячем перед грудьми та активне випрямлення рук і розгинання ніг в заключній фазі передачі. Поступово збільшити відстань між партнерами до 6 м.
	передача м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги.	3 хв.	Те саме, але зусилля при передачі направляти у напрямку вперед-вниз з допомогою активного руху пальців та кистей.
	Кидок м'яча однією рукою зверху. кидок м'яча з різних відстаней від щита.		Учні розподіляються на групи, кожне група стає в колону по одному біля свого щита. Всі в групах по черзі виконують кидки в кошик. Звернути увагу на активне та узгоджене розгинання ніг з роботою руки в завершальній фазі кидка. За сигналом вчителя збільшується відстань до щита.
	Навчальна гра.	8 хв.	Із застосуванням вивчених техніко-тактичних елементів
Заключна частина (10 хв.)	Ходьба з відновленням дихання: 1-2 — вдих ,руки вгору; 3-4 — видих руки вниз.	1 хв.	В колону по одному, дистанція 2 кроки.
	Шиккування, підведення підсумків уроку.	3 хв.	Фронтальний спосіб організації учнів
	Домашнє завдання.	1 хв.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи: хл. — 3x25 р. дів. — 3x15 р.

Вчитель ФК
Оцінка:

Лукаш Л.В.

5. Педагогическая практика студентов физического воспитания: Progr. пед. ин-тов. — М., 1986.
6. Положення про практику студентів вищих навчальних закладів (проект) / Режим до-
ступа mon.gov.ua/images/gr/obg/.../proekt_pologenia_09_02_2011.doc
7. Фізична культура в школі: Методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. — К.: Літера ЛТД, 2009. — 176 с.

Надійшла до редакції 15.08.2011 р.

Худолей О.Н., Иващенко О.В., Карпунец Т.В., Кринін Ю.В. Педагогическая практика в школе. Сообщение I. Аннотация. В статье рассматривается программа педагогической практики в средних классах общеобразовательной школы. Конкретизируются: цель и задание практики, длительность и сроки проведения, обязанности практикантов, содержание работы, перечень отчетной документации. Приводятся образцы оформления отчетной документации и объяснения к ее упорядочиванию.

Ключевые слова: педагогическая практика, программа, документы планирования.

Khudolii O.N., Ivashenko O.V., Karpunec T.V., Krinin U.V. Pedagogical practice is at school. Report I. Annotation. In the article the program of pedagogical practice is examined in the middle classes of general school. Specified: aim and task of practice, duration and terms of realization, duties of practice, maintenance of work, list of current documentation. Standards over of registration of current documentation and explanation are brought to her arrangement. **Keywords:** pedagogical practice, program, planning documents.



- Худолий О.М.**
Х98 Основы методики преподавания гимнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-55-1.

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

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



- Худолий О.М.**
Х98 Основы методики преподавания гимнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-54-5.
ISBN 966-7858-56-1(II).

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

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

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



Гогін О.В.

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

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

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

Зміст

Вступ	Вступ	5
У сучасних умовах перебудови вищої школи висуваються нові вимоги до підготовки творчого спеціаліста, які потребують принципово інших підходів до викладання у ВНЗі, підвищують вимоги і до проведення лекційного курсу.	Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики»	6
Ефективний формувальний вплив лекція має за умов, якщо є не просто джерелом інформації, а виступає методом активного введення слухачів у глибини основних проблем науки, коли навчально інформаційний початок зливається з дослідженням проблемних питань програми. Лекція повинна забезпечити мотиваційний і загальноорієнтований етапи засвоєння цільової дії. Перенесення центру ваги з інформаційного підходу лекції на методологічний є найпершою умовою наступної творчої діяльності студентів. Пропоновані тексти лекцій підібрані згідно навчальної програми і мають бути обов'язковими саме у зв'язку з їх методологічною спрямованістю.	1.1. Визначення і зміст легкої атлетики	6
У роботі над темами використано багаторічний досвід відомих в Україні і за її межами науковців з легкої атлетики, біомеханіки та теорії фізичної культури: Л.І. Дерсенєва, І.О. Денисова, О.А. Кошової, Г.В. Ращупкіна, В.К. Філіпова, О.М. Худолія, В.А. Друзя, А.В. Івойлова, які сприяли становленню наукової школи на факультеті фізичного виховання ХНПУ ім. Г.С. Сковороди.	1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ.....	6
В основу висвітлення обраних тем покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити цільову направленість лекції. Матеріали текстів лекцій тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання: анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Науково-методичні закономірності цих дисциплін конкретизуються в легкій атлетичі, набуваючи притаманні їй особливі форми і прояви.	1.3. Освітнє, виховнє, оздоровчє і прикладнє значєння заняття легкою атлетикою	8
	1.4. Місце і значєння легкої атлетики в системі фізичного виховання	9
	1.5. Легка атлетика в школі	9
	1.6. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів	10
	Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики»	13
	2.1. Виникнення і розвиток легкої атлетики у світі.....	13
	2.2. Розвиток легкої атлетики в Україні	15
	2.3. Під прапором національної збірної	36
	Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу	66
	3.1. Визначєння 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	9.4.	Естафетний біг.....	272
6.4.	Організаційне забезпечення уроку.....	165	9.5.	Бар'єрний біг в школі.....	278
6.5.	Теоретичні відомості.....	170	9.6.	Навчання кросовому бігу.....	291
6.6.	Домашні завдання.....	170	9.6.	Човниковий біг.....	295
6.7.	Контроль за навантаженням по величині ЧСС.....	172			
6.8.	Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики.....	173	Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....299		
Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів.....176			10.1.	Методика навчання стрибкам школярів молодших класів.....	299
7.1.	Основні поняття.....	176	10.2.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів.....	318
7.2.	Силові здібності та їх розвиток.....	177	10.3.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів середніх класів.....	327
7.3.	Розвиток швидкісних здібностей.....	211	10.4.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів старших класів.....	339
7.4.	Рухова витривалість та її розвиток.....	218	10.5.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів старших класів.....	341
Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці.....237			10.6.	Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів.....	346
8.1.	Основні поняття.....	237	Розділ 11. Методика навчання метанням.....352		
8.2.	Етапність процесу навчання та стадії формування рухових навичок.....	237	11.1.	Методика навчання метанням школярів молодших класів.....	352
8.3.	Характеристика етапів навчання руховим діям.....	239	11.2.	Методика навчання метанням школярів середніх класів.....	362
8.4.	Передумови і загальний порядок побудови навчання.....	244	11.3.	Методика навчання метанням школярів старших класів.....	371
Розділ 9. Методика навчання ходьбі та бігу.....250					
9.1.	Методика навчання бігу школярів молодших класів.....	250			
9.2.	Методика навчання бігу школярів середніх класів.....	256			
9.3.	Методика навчання бігу школярів старших класів.....	268			



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

У першому томі навчального посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та методика навчання гімнастичним вправам. Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



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

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів 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)

Показники чистої працездатності студентів до та після занять ФВ

Секція	До занять ФВ			Після занять ФВ			Р
	х	σ	m	х	σ	m	
Плавання (n=61)	915,5	174,9	22,4	1064,0	203,8	26,1	<0,01
Аквааеробіка (n=47)	928,3	176,5	25,8	1140,2	204,4	28,8	<0,01

внутрішніх органів, тобто судинні реакції зворотні до тих, які характерні під час м'язового навантаження [4].

Із наукових джерел відомо, що при розумовій праці зміни енергії обміну мінімальні, функціональні зрушення торкаються, головним чином, нервової системи. Ці зміни, в свою чергу, істотно впливають на кровоносну, дихальну й інші системи та органи людини, які несуть основне навантаження при фізичній роботі.

Що стосується наслідків, то фізіологічні зміни, які виникають при розумовій праці, ліквідуються значно повільніше, ніж ті, які виникли в результаті фізичного навантаження. По закінченню розумової діяльності часто спостерігаються сліди збудження або гальмування. До фізичної праці люди, на думку вчених, енергетично краще пристосовані [3].

Аналізуючи вище сказане ми припускаємо, що гармонізації розвитку студентів інтелектуального, рухового і оздоровчого характеру, в навчальному процесі сприятиме оптимальне співвідношення засобів фізичної культури, що також робитиме вплив на процес зміцнення здоров'я студентів. Саме ці припущення зумовлюють мету нашого дослідження — проаналізувати розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів технологічного ВНЗ, які займаються фізичним вихованням у секціях плавання та аквааеробіки.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Робота виконана за планом НДР Черкаського державного технологічного університету.

Організація та методи дослідження. Враховуючи вищезазначене, наші дослідження були спрямовані на вивчення впливу занять з ФВ на розумову працездатність та психоемоційну стійкість.

Дослідження були проведені на 108 (53 юнаки та 55 дівчат) студентах черкаського державного технологічного університету. Заняття з ФВ у ЧДТУ проводились за секційною системою та винесені за загальний розклад.

Навчальні заняття зі студентами проводилися за планами тих семестрів на яких вони навчалися та були спрямовані на вирішення задач з фізичного виховання.

Досліджувався вплив 80-хвилинного заняття ФВ секцій плавання та аквааеробіки. Для оцінки інтенсивності занять ФВ використовувалася реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС) до заняття та в кінці нього. Середні показники ЧСС у студентів секції плавання склали до занять 86 уд./хв., після занять — 130 уд./хв. У студентів секції аквааеробіки відповідно — 85 уд./хв. та 117 уд./хв.

Одним із найпоширеніших та доступних методів дослідження функції уваги та розумової працездатності є коректурна проба Анфімова. Досліджуваному дається коректурна таблиця і пропонується завдання — швидко продивляючи строки літер по горизонталі викреслювати літери С і К протягом 5 хвилин.

Опрацювання таблиці полягає у визначенні продуктивності роботи в кожній 1-хвилинній серії та в цілому за 5 хвилин. Для цього необхідно підрахувати кількість опрацьованих знаків — Н, кількість закреслених літер — М, кількість помилок — О. Помилкою вважається пропуск тих літер, які повинні бути закреслені, а також неправильно закреслені.

По кожній серії окремо, а також всього за п'ять серій вираховується:

— показник точності роботи — (А)

$A = M : (M + O)$;

— показник чистої працездатності — (Е)

$E = H \times A$.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати чистої працездатності студентів до та після занять ФВ представлені в таблиці 1.

Слід зазначити, що студенти і секції плавання, і секції аквааеробіки достовірно покращили показники розумової працездатності після занять ФВ.

За допомогою графіку продуктивності роботи за серіями (хвилинами), де по осі ординат відкладається шкала показника чистої працездатності, а по осі абсцис — серії (рис. 1), можна визначити продуктивність роботи на протязі 5 хвилин.

Аналізуючи показники чистої працездатності та ступінь росту розумової працездатності (рис. 2), відмітимо, що покращення результатів відбулося в обох секціях: плавання — на 148 одиниць (16%), аквааеробіки — на 212 одиниць (23%).

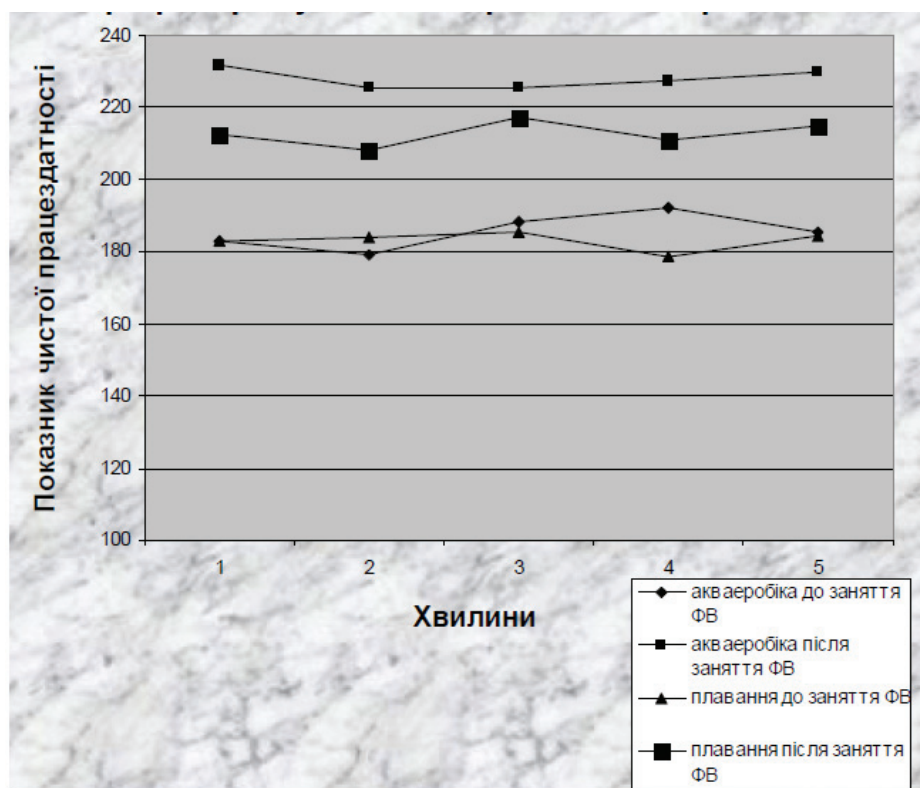


Рис. 1. Графік продуктивності роботи за серіями

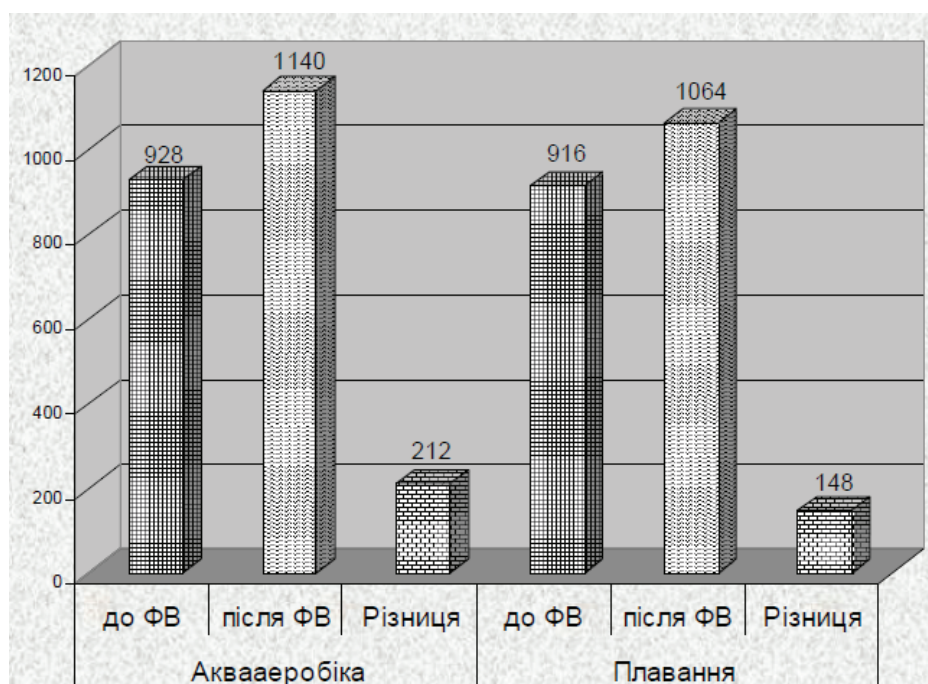


Рис. 2. Показники чистої працездатності та ступінь росту розумової працездатності

Отримані результати свідчать про те, що заняття з фізичного виховання (секції плавання та аквааеробіки) інтенсивністю 130 уд./хв. та 117 уд./хв. відповідно, значно впливають на розумову працездатність та психоемоційну стійкість. Безпосереднім впливом цих занять є підвищення розумової працездатності.

Однак, існує багато факторів, супутніх розумовій діяльності студентів, що знижують ефективність кровообігу в головному мозку, погіршують його кровопостачання. До них відносяться: тривале перебування в положенні сидячи за столом, нервово-психічне напруження, негативні емоції, напружена робота в умовах дефіциту часу, висока відповідальність за результати засвоєння знань та ін. Також, збільшення розумової праці і нервово-емоційних перевантажень є наслідком збільшення числа захворювань серцево-судинної системи й інших функціональних порушень серед студентів.

Особливо гостро інтенсивна розумова робота відбивається на стані ЦНС і на протіканні психічних процесів. Велике навантаження на центральну нервову систему і на її вищий відділ - кору головного мозку проявляється переважно в таких психічних процесах, як увага, сприйняття, мислення, аналіз, пам'ять, емоції. У мозку з найбільшою інтенсивністю протікають процеси обміну речовин, він становить 2—2,5 % від загальної маси тіла, споживає 15—20 % кисню, що надходить у внутрішнє середовище організму, і для нормального прояву своїх функцій мозок повинен мати високий рівень стабільності кровообігу.

Тривала напружена розумова робота знижує також можливості організму до її якісного продовження, наступає стомлення, як нормальна реакція організму. Стомлення може викликати стан втоми, що з'являється перед настанням стомлення і є суб'єктивним почуттям людини.

Однак, існує ряд заходів спрямованих на підвищення розумової працездатності студентів, на подолання та профілактику психоемоційного та функціонального перенапруження, серед яких, як ми переконались, важливе місце займають фізичні вправи. У процесі їх виконання в корі великих півкуль мозку виникає «домінанта руху», яка впливає на стан м'язової, дихальної та серцево-судинної систем, активізує сенсо-моторну зону кори, піднімає тонус усього організму, що є суттєво значимим для забезпечення процесів мислення і стійкої аналітичної діяльності. Під час виконання фізичних вправ ця домінанта сприяє активному протіканню відновних процесів. Отже, рух, будь-яка м'язова напруга — необхідна умова для успішної, плідної, і головне, тривалої роботи.

Висновки

Ефективна підготовка спеціалістів у вузі вимагає створення умов для інтенсивної і напруженої творчої навчальної праці без перевантаження і перевтоми, у поєднанні з активним відпочинком і фізичним вдосконаленням. Цій вимозі повинно відповідати таке використання засобів фізичної культури і спорту, що сприятиме підтримці досить високої і стійкої навчально-трудової активності і працездатності студентів.

Наша подальша робота буде спрямована на дослідження впливу фізичного навантаження на розумову працездатність студентів з урахуванням специфіки професійної діяльності та статі.

Подальше вивчення цього питання актуальне тим, що продумана система фізичного виховання має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку в процесі щоденного навчання. У перспективі систематичні заняття фізичними вправами мають позитивно позначитись на розумовій працездатності в рамках обраної трудової діяльності.

Список літератури

1. Булич Э.Г. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки — СГУ, 1997.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебное пособие для техникумов. — Москва: Высшая школа, 1986. — 265 с.
3. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Учебное пособие — Харьков, ИВМО «ХК», 2001. — С. 24—29.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие для студентов вузов. — Ростов н/Д.: Феникс, 2002. — 384 с.
5. Корінчик Л. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал. — 2004. — № 7. — С. 147—149.
6. Мартинес С. Построение тренировочного процесса в женском водном поло с учетом динамики двигательных возможностей в специфическом, биологическом цикле женщины: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — К., 1992. — 16 с.
7. Цукер А.А. Типология активных форм обучения и современный учебный процесс // Проблемы и перспективы развития образования взрослых. Мат. науч.-пр. конф. — Ч.1. — Новокузнецк: ИПК, 2001. — С. 54-56.

Надійшла до редакції 15.07.2011 р.

Курінна В.В., Токар С.І. Взаимосвязь физического развития с умственным.

В статье рассмотрено влияние занятий по физическому воспитанию на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов технологического высшего учебного заведения. Проведен сравнительный анализ умственной работоспособности студентов, занимающихся в секциях плавания и аквааэробики с помощью корректурной пробы Анфимова.

Ключевые слова: физическое воспитание, умственная работоспособность, психоэмоциональная устойчивость.

Kurinna V.V., Tokar S.I. Relation between physical and mental rising.

Influence of employment by physical training on intellectual serviceability and mental — emotional stability of students. In the clause the influence of employment on physical training on intellectual serviceability and mental — emotional stability of students of a polytechnical higher educational institution is considered. The comparative analysis of intellectual serviceability of the students engaged in section of sailing water-aerobic and with the help of proof test Anfimov is lead.

Key words: physical training, intellectual serviceability, mental — emotional stability.



Сергієнко Л.П.

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

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

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



Худолій О.М.

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

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

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

ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

УДК 796.325

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Приходько В. В., Гринченко І. Б.

Анотація. У статті розглядаються питання, пов'язані з визначенням ведучих факторів у структурі фізичної підготовки юних волейболістів.

Ключові слова: фактор, структура, фізична підготовленість, рухові здібності, волейболіст.

ВСТУП. Дослідженню спеціальної фізичної підготовленості волейболістів присвячено досить багато робіт [1-4]. Однак наявні наукові дослідження в цій області були спрямовані, як правило, на вивчення окремих сторін або підготовленості рухових здібностей, у різній мірі спортивних досягнень, що впливають на рівень, у волейболі. Так, ряд авторів [5, 8] досліджували показники швидкості, інші [6, 7] наводили дані про силові якості волейболістів. Досліджувалися також показники стрибучості, різних видів витривалості, координаційних здібностей [9, 10]. Певна увага була приділена питанням відбору, методики тренування тощо [11, 12].

Постановка проблеми. Як показує аналіз методичних матеріалів і практичного досвіду, фізична підготовка юних волейболістів, в основному, спирається на вирішення оздоровчих і загальноосвітніх завдань, найчастіше без урахування специфіки змагальної діяльності і раціонального співвідношення у розвитку рухових фізичних якостей.

У зв'язку із вищевикладеним, дослідження структури фізичної підготовленості юних волейболістів і формування на цій основі шляхів оптимізації тренувального процесу по розвитку фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів, є актуальним. Це і обумовило постановку цілей і завдань дослідження.

Формулювання цілі статті. *Мета дослідження* — визначення структури фізичної підготовленості юних волейболістів старшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні системи тестів і критеріїв оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів.

2. Визначити структуру діагностики можливостей юного волейболіста по наступним елементам — особливостям, якостям, здібностям.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження за тренувальною і змагальною діяльністю, антропометричні методи дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати досліджень. Для виявлення й уточнення основних складових структури фізичної підготовленості був проведений множинний кореляційний аналіз, за результатами якого виявилися ведучі фактори структури фізичної підготовленості юних волейболістів.

Відповідно до наукових даних [8] виявлення факторної структури підготовленості припускає визначення між її окремими елементами відповідних зв'язків і відносин. Поряд із вищевикладеним, це не повне вирішення проблеми, якщо не буде представлена структура діагностики можливостей юного волейболіста по наступним елементам — особливостям, якостям, здібностям.

У результаті статистичної обробки отриманих даних визначено, що структура підготовленості юних волейболістів припускає наявність 6 основних факторів, кожний з яких формується поруч із основними показниками, які несуть інформацію про різні сторони підготовленості волейболістів (табл.1).

Перший фактор — «силові можливості» — складається з декількох частин, які мають між собою достовірні кореляційні зв'язки (табл. 3.6). Кожна із частин формується одним або декількома показниками, пов'язаними із визначеними руховими особливостями чи якостями. Даний фактор

Коефіцієнти множинної кореляції між показниками фізичної підготовленості і основними факторами, що обумовлюють рівень спортивних досягнень юних волейболістів

№ п/п	Показники	Фактори					
		1	2	3	4	5	6
1	Довжина тіла	0,49	0,38	0,17	0,22	0,04	0,36
2	Маса тіла	0,21	0,27	0,22	0,07	0,10	0,09
3	Згиначі передпліччя	0,07	0,40	0,46	0,06	0,03	0,08
4	Розгиначі передпліччя	0,25	0,59	0,08	0,04	0,18	0,09
5	Згиначі плеча	0,05	0,56	0,08	0,19	0,04	0,05
6	Розгиначі плеча	0,23	0,21	0,02	0,27	0,17	0,04
7	Згиначі стопи	0,28	0,05	0,31	0,02	0,07	0,06
8	Згиначі гомілки	0,13	0,15	0,29	0,10	0,09	0,07
9	Розгиначі гомілки	0,50	0,32	0,02	0,07	0,16	0,06
10	Згиначі стегна	0,13	0,25	0,17	0,16	0,08	0,07
11	Розгиначі стегна	0,66	0,32	0,01	0,10	0,14	0,08
12	Згиначі тулуба	0,08	0,33	0,06	0,01	0,07	0,09
13	Розгиначі тулуба	0,25	0,50	0,02	0,02	0,22	0,10
14	Сума груп м'язів	0,52	0,53	0,07	0,06	0,26	0,06
15	Час стартової реакції	0,68	0,05	0,46	0,32	0,01	0,10
16	Біг 3 м	0,54	0,12	0,42	0,26	0,03	0,06
17	Біг 6 м	0,54	0,14	0,40	0,24	0,04	0,08
18	Біг 9 м	0,53	0,17	0,32	0,23	0,02	0,09
19	Час одиночного руху рукою	0,18	0,03	0,14	0,30	0,09	0,01
20	Темпінг-тест	0,21	0,02	0,16	0,31	0,06	0,03
21	Біг «5 x 6 м»	0,32	0,12	0,21	0,21	0,07	0,12
22	Біг «9 — 3 — 6 — 3 — 9 м»	0,27	0,16	0,20	0,17	0,08	0,14
23	Присідання за 20 сек	0,41	0,30	0,28	0,09	0,07	0,21
24	Вистрибування з присіду за 20 сек	0,24	0,28	0,31	0,06	0,09	0,19
25	Вистрибування вгору	0,70	0,41	0,34	0,13	0,04	0,05
26	Потрійний стрибок з місця поштовхом 2 ніг	0,32	0,36	0,24	0,08	0,03	0,04
27	Стрибки на одній нозі 9 м	0,30	0,41	0,22	0,09	0,04	0,03
28	Стрибки на 2 ногах 9 м	0,33	0,29	0,23	0,11	0,03	0,06
29	Згинання рук в упорі	0,11	0,17	0,18	0,10	0,01	0,16
30	Підтягування на поперечині	0,16	0,12	0,17	0,04	0,02	0,18
31	Піднімання ніг у висі	0,12	0,14	0,22	0,06	0,02	0,14
32	Піднімання тулуба у сиді	0,18	0,16	0,22	0,05	0,10	0,19
33	Нахили тулуба: активна гнучкість	0,24	0,09	0,18	0,02	0,28	0,02
	пасивна гнучкість	0,18	0,07	0,19	0,01	0,24	0,02
34	Тест «Місток»	0,14	0,08	0,10	0,02	0,21	0,01
35	Тест із гімнастичною палицею	0,12	0,10	0,12	0,04	0,32	0,02
36	Стрибки вгору до зниження висоти стрибка	0,39	0,32	0,31	0,14	0,09	0,40
37	Біг на місці 1 хв. зі стрибком вгору	0,28	0,26	0,24	0,12	0,08	0,41
38	Тест «Ялинка»	0,26	0,16	0,14	0,10	0,06	0,42

поєднує можливості, обумовлені проявами силових якостей, як окремих груп м'язів, так і їх суми у процесі змагальної діяльності юних волейболістів. Серед показників, що мають найбільш високий рівень кореляційних зв'язків, як між собою, так і з іншими факторами, виділяється сила окремих м'язових груп — сумарна сила одинадцяти м'язових груп.

Другий фактор — «швидкість» — поєднує комплекс показників, що характеризують здібності юних волейболістів за проявом елементарних форм швидкості.

Третій фактор — «швидкісно-силові можливості» — формується показниками, які відбивають здатність волейболістів раціонально використовувати наявні рухові можливості. Це, у першу чергу, показники педагогічних тестів, характеризуючих спеціальну фізичну підготовленість юних волейболістів і утримуючих у своїй основі стрибкові елементи із проявом вибухової сили.

В основі четвертого фактора лежать можливості спортсменів у прояві гнучкості, п'ятого фактора — витривалості. Останній з виділених нами факторів — фізичний розвиток.

Висновки. Аналіз результатів досліджень структури фізичної підготовленості юних волейболістів показав, що вона припускає наявність шести факторів, кожний з яких формується низкою основних показників, які несуть інформацію про різні сторони підготовленості юних волейболістів. До цих факторів відносяться: силові можливості, швидкість, швидкісно-силові можливості, гнучкість, витривалість, фізичний розвиток.

Список літератури

1. Беляев А.В. Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости и прыгучести и гибкости: Метод. рекомендации. — М., 1978. — 19 с.
2. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов: Методическая разработка. — М., 1990. — 36 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 330 с.
4. Волейбол: Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов ловкости, быстроты и силы / Метод, рекомендации для студентов ИФК / Составил Е.В. Фомин. — М.: Г ЦОЛИФК, 1979. — 20 с.
5. Клещев Ю.И., Фомин Е.В. Формула обратной связи / Как развивая физические качества, совершенствовать технику волейбола // Спортивные игры, 1974. — №7. — С. 8-9.
6. Клещев Ю.И. и др. Комплексный контроль двигательных качеств в волейболе // Спортивные игры, 1979. — №11. — С. 19.
7. Кудряшов Е. В. Контроль за уровнем развития быстроты и скоростно-силовых качеств у волейболистов различной квалификации // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. — Харьков, 2002. — №5. — С. 27 — 31.
8. Морван Д. Методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов: Автореф. дисс. ... на канд. пед. наук. — К. — 1993. — 19с.
9. Методические рекомендации по моделированию учебно-тренировочного процесса юных волейболистов / Под ред. Ю.Г. Затворниченко, В.П. Федюшина, В.Е. Хапко и др. — К.: Здоров'я, 1988.-27 с.
10. Фомин Е.В., Топышев О.А., Смирнов Ю.И. Взаимосвязь физических качеств и подготовленности волейболистов // Теория и практика физической культуры. 1984. № 7. С. 10-12.
11. Хапко В.Е. Волейбол — юным. — К.: Здоров'я, 1987. — 120 с.
12. Хапко В.Н., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. — К.: Здоров'я, 1990. — 128 с.

Надійшла до редакції 18.06.2011 р.

Приходько В. В., Гринченко І. Б. Анализ структуры специальной физической подготовленности юных волейболистов старшего школьного возраста

В статье рассматриваются вопросы, связанные с определением ведущих факторов в структуре физической подготовки юных волейболистов.

Ключевые слова: фактор, структура, физическая подготовленность, двигательные способности, волейболист.

Prihodco V. V., Grinhenco I.B. Analysis of structure special physical preparedness of young volley-ballers senior school age.

The questions related to determination of anchorwomen of factors in the structure of physical preparation of young volley-ballers are examined in the article.

Keywords: factor, structure, physical preparedness, motive capabilities, volley-ballers.

УДК 796.422.14

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІЙ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ВІКОМ 15—16 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

Батрак Н. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. В статті розглянуто значення методів суворо-регламентованої вправи на ефективність підготовки юних бігунів на середні дистанції. Наведені результати дослідження зміни рівня спеціальної та загальної витривалості юних бігунів на середні дистанції в річному циклі тренування.

Ключові слова: витривалість, спеціальна і загальна витривалість, річний цикл тренування, бігуни, середні дистанції.

Актуальність теми. Проблема фізичного удосконалення хвилює і приваблює людину протягом усього життя. Серед таких фізичних (рухових) якостей, як сила, гнучкість, швидкість, координація особливо важливу роль в системі підготовки спортсменів відіграє ще одна рухова якість — витривалість. У даній проблемі вони посідають центральне місце. І це цілком природно, оскільки фізичні можливості людини, її зовнішній вигляд, самопочуття, цікавість до життя переважно залежать від рівня рухових якостей. Цим значною мірою і обумовлений великий інтерес, що проявляється в різних країнах до сучасного спорту вищих досягнень, який є ареною демонстрації унікальних фізичних можливостей людини. Дослідження, проведені у різних країнах, переконливо довели що не існує видів професійної діяльності, представники яких могли б зрівнятися за фізичними можливостями зі спортсменами найвищого класу — зірками світового спорту.

У спортсменів високий рівень розвитку різноманітних фізичних якостей є наслідком постійного науково-практичного пошуку, що ведуть протягом десятиліть тренери, вчені і самі спортсмени у напрямку вдосконалення фізичної підготовки, підвищення її ефективності [4]. Отже, в умовах сучасного спорту теорія і методика розвитку фізичних якостей є науково обґрунтованою галуззю знань.

Потрібно зазначити, що фізична підготовка є найбільш вивченою і добре розробленою галуззю в системі підготовки спортсменів високого класу і по праву посідає в ній центральне місце. Вона визначається ще й тим, що різні сторони підготовленості спортсмена (техніко-тактична, психічна) зрештою реалізуються ним одночасно із виявленням рухових якостей — сили, швидкості,

координації, гнучкості, витривалості [6]. Відповідно в процесі розвитку фізичних якостей одночасно удосконалюються техніка і тактика спортсмена, його вольові і спеціальні психічні здібності.

Саме тому проблема фізичного удосконалення витривалості, як і інших фізичних якостей, на сьогоднішній день є дуже актуальною і потребує зі сторони тренерів, вчених і самих спортсменів подальшого постійного науково-практичного пошуку у напрямку вдосконалення фізичної підготовки, підвищення її ефективності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення динаміки розвитку фізичних якостей у дітей, підлітків і юнаків має велике значення для викладачів, вчителів та тренерів. Даною проблемою займалася велика кількість дослідників: Новосельський В.Ф., Сергієнко Л.П., Ашмарін Б.А., Волков Л.В., Шиян Б.М., Кононов І.Ф., Озолін Н. Г. та багато інших.

На думку авторів (Бойко О. Ф., Леоненко І. Ф., Смирнов О. Ф.) найдоцільніше починати тренування з бігу в ранньому віці. Доведено, що тривалий біг з помірною інтенсивністю корисний дітям і є доброю основою для досягнення в майбутньому високих спортивних результатів.

Більшість видатних бігунів світу почали тренуватися в ранньому віці. Це дало їм змогу краще використати свої можливості й показувати високі результати протягом багатьох років.

Аналіз спортивної практики і літературних джерел, що стосуються підготовки юних бігунів на середні дистанції, доводить недостатню вивченість цього питання (Травин Ю. Г., Кулаков В. Н.). На думку деяких спеціалістів (Травин Ю. Г., Куличенко В. Г., Горшков В. А., Якимов А. В.) дане положення на сучасному етапі розвитку бігу на середні дистанції не в змозі забезпечити бажаного рівня підготовки для досягнення бігунами результатів світового класу [3].

В юнацькому спорті направлення на досягнення високих результатів являється віддаленою метою, а на перше місце постає ефективність базової підготовки. Тому високий спортивний результат, як справедливо стверджують деякі спеціалісти (Димин, Валик, Наватников) не може бути головним критерієм в роботі з дітьми. Тому тренувальні навантаження в юнацькому спорті не повинні бути максимальними. І як стверджує Суслов Д. П., кожному рівню спортивних досягнень повинен відповідати свій рівень об'ємів і інтенсивності тренувальних навантажень.

Тому дуже важливим є визначення оптимальних об'ємів тренувальних навантажень, в залежності від віку, рівня підготовленості, а також спортивного результату, який планується виконати.

Було доведено, що при правильній організації навчально-тренувального процесу і якісному лікарському контролю великі навантаження в юнацькому спорті не впливають негативно ні на здоров'я учнів, ні на зростання їхньої майстерності.

Механічне перенесення методики тренування дорослих на учнів, форсування спортивних результатів юних спортсменів призводить до перевантажень, які перешкоджають спортивному вдосконаленню, а іноді спричиняють відхилення у стані здоров'я (Коробченко В. В.).

За даними Линця М. оптимальний вік початку спеціалізації з бігу на середні дистанції знаходиться в діапазоні 12 — 16 років.

Практика доводить, що близько 70% провідних бігунів світу на 800 м почали тренуватися в 14 років і пізніше, а серед відомих бігунів на 1500 м взагалі немає таких, хто почав би спеціалізацію в 12 років.

На думку Бондарчука А. ріст досягнень в останні роки в бігу на середні дистанції пов'язаний, перш за все, зі збільшенням об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень.

Ряд авторів (Озолін Н. Г., Елфимов І. Т., Ратов П. В., Ильинич В. І.) вважали, що тренування юних бігунів на середні дистанції слід будувати на основі швидкісної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання ХНПУ імені Г. С. Сковороди, зведеного плану науково-дослідних робіт в галузі педагогіки, фізичної культури і спорту.

Мета дослідження — розглянути основні підходи методики розвитку витривалості для визначення динаміки рівня загальної і спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції віком 15 — 16 років у річному циклі тренування.

Об'єкт дослідження — навчально-тренувальний процес юних бігунів на середні дистанції.

Предмет дослідження — методика розвитку загальної та спеціальної витривалості юних бігунів на середні дистанції.

Реалізація поставленої мети передбачає розв'язання таких завдань:

1. На основі вивчених літературних джерел проаналізувати сучасний стан проблеми розвитку витривалості юних бігунів на середні дистанції.
2. Дослідити зміни загальної та спеціальної витривалості юних бігунів на середні дистанції у річному циклі тренування.
3. На підставі отриманих результатів визначити динаміку росту загальної та спеціальної витривалості юних бігунів на середні дистанції віком 15—16 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних джерел (плани, щоденники тренувань спортсменів), метод тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 5 дівчат 15 років, які тренуються у навчально-тренувальній групі під керівництвом тренера Іванова П.П. та Іванової Т.П. та мають таку кваліфікацію: 2 — III дорослий розряд, 3 — II дорослий розряд.

Дослідження проводилося на базі КСДЮСШОР "Олімпія" в період вересня-жовтня 2009 та 2010 років та березня-квітня 2010 року.

Для визначення динаміки розвитку загальної та спеціальної витривалості у юних бігунів на середні дистанції з піддослідними проводилися такі тести: біг на 600, 1000, 3000 м, 5 хв. біг, 12 хв. біг та вис на зігнутих руках.

Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку спорту неможливе без учбово-тренувального процесу, що раціонально спланований. Тільки в цьому випадку досягається той необхідний рівень фізичної підготовленості спортсменів, який сприяє максимальному прояву їх функціональних, техніко-тактичних можливостей і, як наслідок, досягнення максимально можливих результатів [4, 6].

Аналізуючи річний план тренувальних занять піддослідних, можна сказати, що велика увага приділяється рівномірному безперервному бігові на всіх періодах та етапах річного тренування. Також провідне місце займають перемінний, повторний та інтервальний біг, силова підготовка для розвитку витривалості в залежності від періоду та етапу підготовки, задач, які вирішуються у тренувальному занятті.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження показав, що використання представлених засобів та методів по-

Результати тестування

Первинні показники (вересень-жовтень 2009)									
№	Запланований	Виконаний	%	600 м (с)	1000 м (с)	3000 м (с)	5 (м)	12 (м)	Вис (с)
1	2265	1927	85	114,7	226,4	823,1	1359	2828	16
2		2060	91	112,9	201,3	731,7	1366	2831	13
3		1986	88	116,2	223,8	709,6	1351	2881	9
4		1980	87	114,5	228,2	811,5	1352	2813	8
5		1968	87	113,3	221,3	823,2	1346	2784	14

Повторні показники (березень-квітень 2010)							Повторні показники (вересень-жовтень 2010)					
№	600м (с)	1000м (с)	3000м (с)	5 (м)	12 (м)	Вис (с)	600м (с)	1000м (с)	3000м (с)	5 (м)	12 (м)	Вис (с)
1	107,5	202,3	740,3	1382	2854	21	112,9	202,8	738,1	1389	2884	18
2	108,2	195,4	718,4	1393	2878	17	108,7	202,2	732,3	1402	2886	18
3	111,6	198,4	709,2	1382	2907	8	113,0	204,5	728,9	1385	2897	14
4	110,8	203,2	801,6	1375	2827	12	110,3	207,1	746,8	1372	2861	14
5	108,3	205,6	804,7	1369	2798	19	112,2	205,2	754,9	1372	2853	17

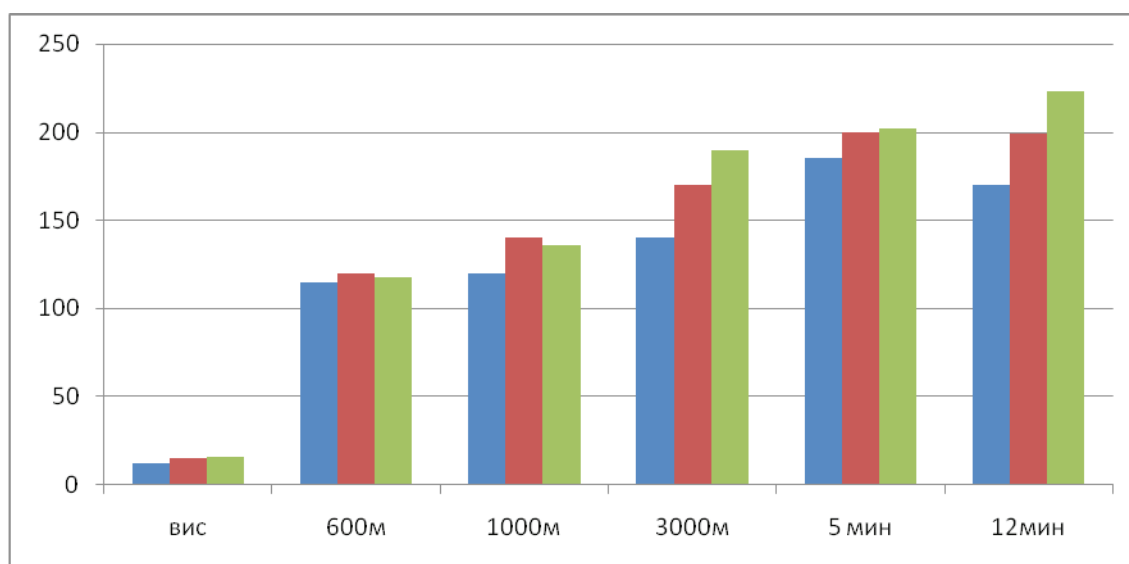


Рис. 1. Динаміка розвитку загальної та спеціальної витривалості юних бігунів на середні дистанції

зитивно вплинули на розвиток витривалості юних бігунів на середні дистанції (табл. 1).

Спеціальна витривалість (600м, 1000м та 5 біг) значно зростає після проходження другого тестування, а показники з бігу на 600 та 1000м після третього тестування дещо зменшуються (табл.2). Це пов'язано з тим, що третє тестування проводилось в період вересня-жовтня на ранньому етапі підготовчого періоду. І організм спортсменок ще не встиг набрати відповідної форми, але результати третього тестування порівняно кращі, ніж першого.

Порівняно із спеціальною, загальна витривалість помітно зростає протягом всіх етапів експерименту(рис.1). Це свідчить про те, що використання активного відпочинку та рівномірного бігу під час перехідного періоду дає можливість утримувати загальну витривалість на певному рівні, а використання визначених засобів та методів сприяти її підвищенню.

Крім того, аналізуючи спортивні щоденники піддослідних та порівнюючи їх із запланованим тренувальним планом, можна зробити висновок,

що запланований загальний обсяг тренувальних навантажень був виконаний в середньому на 88%, також помітні деякі недоліки у виконанні силових вправ та вправ загально-розвиваючого характеру. Можливо в майбутньому, звертаючи увагу на ці недоліки та виправляючи їх, дівчата зможуть досягти кращих результатів у бігу на середні дистанції.

Висновки. В 15-16 років організм юних спортсменок достатньо сформувався з точки зору, як анатомічної так і фізіологічної. В зв'язку з цим вони можуть переносити значні тренувальні навантаження. Що впливає на рівень витривалості організму, і на результат, показаний у змагальній діяльності.

Результати дослідження свідчать про те, що під впливом тренування у юних спортсменів значно покращилися показники як загальної, так і спеціальної витривалості.

Таким чином, система спортивної підготовки буде ефективною тільки тоді, коли навчально-тренувальний процес буде побудований на підставі закономірностей розвитку організму, що росте, і правильно підібраних засобів та методів тренування.

Подальші дослідження передбачається проводити в напрямку удосконалення даної методики та

пошуку нових методик для розвитку витривалості юних бігунів на середні дистанції.

Список літератури

1. Астранд П. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена // Наука в Олимпийском спорте. — 1994. - №1. — С.43 — 46.
2. Ивочкин В. В. Планирование тренерских нагрузок в многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции. — Москва, 1985, с 58 — 65.
3. Ивочкин В. В., Травин Ю. Г., Королев Г. Н., Семенова Г. Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. — М.: Советский спорт, 2007. — 108 с.
4. Міщенко В. С. Функціональні можливості спортсменів. — К.: Здоров'я, 1990. — 200с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: ООО "Издательство Арсель": ООО "Издательство АСТ", 2004. — 863 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олімпійська література, 2004. — С. 132 — 301.

Надійшла до редакції 20.07.2011 р.

Батрак Н. А. Динамика развития выносливости бегунов на средние дистанции возрастом 15 – 16 лет в годовом цикле тренировочных занятий.

В статье рассмотрено значение методов строго-регламентированного упражнения на эффективность подготовки юных бегунов на средние дистанции. Приведенные результаты исследования изменения уровня специальной и общей выносливости юных бегунов на средние дистанции в годовом цикле тренировочных занятий.

Ключевые слова: выносливость, специальная и общая выносливость, годовой цикл тренировки, бегуны, средние дистанции.

Batrak N. O. Dynamic's development endurance runners on the middle distance, 15-16 old in year train cycle.

In this article show meaning methods on training effectiveness young runners on the middle distances. The final results on experiments change level special and general endurance young runners on the middle distances in the year train cycle.

Keywords: endurance, special and general endurance, year train cycle, runners, middle distances.

УДК 796.012.2

ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Козіна Ж.Л., Жабровець О.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Застосування психофізіологічних методів дослідження в ігрових видах спорту. Розкрито основні психофізіологічні методи дослідження, які можуть застосовуватися у видах спорту з постійно мінливою обстановкою, таких як спортивні ігри, єдиноборства, спортивне орієнтування.

Ключові слова: психофізіологічні методи, види спорту із ситуаціями, що змінюються.

Вступ. Постановка проблеми.

Аналіз останніх наукових досліджень. В наукових дослідженнях у видах спорту з мінливими обставинами, таких, як спортивні ігри, єдиноборства, спортивне орієнтування, необхідно, окрім застосування педагогічних, фізіологічних, біомеханічних методів досліджень, широке використання психофізіологічних методів. Це пов'язано з тим, що ці види спорту вимагають не тільки розвитку основних фізичних якостей, але й розвитку психофізіологічних здатностей, таких, як швидкість реакції, почуття часу, якість нервової системи до регулювання вегетативного балансу, судинного тону та інші [3,4,5]. Адже для ситуаційних видів спорту характерна постійна зміна ситуацій, що потребує миттєвої реакції на неї організму.

Тому розглянемо основні психофізіологічні методи, які можуть застосовуватись в наукових дослідженнях ситуаційних видів спорту.

Мета роботи складалася у визначенні психофізіологічних методів, адекватних для ситуаційних видів спорту, таких як спортивні ігри, єдиноборства, спортивне орієнтування.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Робота виконувалася згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр.» Міністерства освіти і науки, у справах сім'ї, України за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту».

Результати дослідження. У результаті аналізу літературних даних у якості основних психофізіологічних методів дослідження були обрані наступні.

Методика визначення серцевого ритму за Баєвським [1]. При аналізі показників серцевого ритму керуються тим, що вони відбивають різний

внесок симпатичної і парасимпатичної систем. Так, варіаційний розкид RR-інтервалів — показник діяльності контуру автономної регуляції ритму серця, що цілком зв'язаний з дихальними коливаннями тону блукаючих нервів, і, відповідно, з активністю парасимпатичної нервової системи. Показники моди RR-інтервалів (MoRR) амплітуда моди RR-інтервалів (AMoRR) відбивають вплив центрального контуру регуляції на автономний по нервовим (MoRR) і гуморальним (AMoRR) каналах. На підставі цих показників можна судити про більший чи менший зв'язок центрального й автономного керування серцевим ритмом. Чим більше значення MoRR, тим нижче ЧСС, і вище активність парасимпатичної нервової системи. Чим вище AMoRR, тим вище активність симпатичної нервової системи, і при фізичному навантаженні даний показник підвищується. Індекс напруги (ІН) відбиває активність симпатичного відділу нервової системи, і при фізичному навантаженні він також підвищується. Таким чином, підвищення показників AMoRR і ІН свідчить про підвищення тону симпатичної нервової системи, а підвищення показників Mo і Δx — про підвищення активності парасимпатичної нервової системи.

Метод кінестезії [2]. Відомо, що кінестетична чутливість є одним з основних якостей нервово-м'язового апарата, що визначають точність — головний показник ігрової ефективності в спортивних іграх. Тому для розробки ефективних методів підвищення ігрової результативності за рахунок підвищення кінестетичної чутливості одним з методів дослідження є метод кінестезії.

Вимір чутливості кінестетичного аналізатора вироблялося кінестезіометром. У процесі кінестезіометрії випробуваний у правій руці утримує легкий поліетиленовий мішечок за маленьку коркову кульку, прикріплена до нього. Як вантаж використовується вода, що надходить у мішечок зі скляної судини. Обсяг її вимірюється

за допомогою бюреток, що через трійник гумовими трубками з'єднуються як із судиною, так і з мішечком. Вага мішечка разом з кулькою і кінцем гумової трубки, що підходить до мішечка, дорівнює 70 р. Під час дослідження вода в мішечок надходить доти, поки у випробуваного не виникає відчуття ледь помітного збільшення вихідної ваги. Про це він сигналізує натисканням на кнопку, що включає сигнальну лампочку на пульті керування.

Мінімальний приріст ваги реєструється експериментатором як поріг розрізнення. Після цього мінімальний сприйманий «довісок» віддаляється й встановлюється вихідний ніс. Потім поріг визначається повторно. Протягом дослідження вимірюється 16 порогів розрізнення через хвилинні інтервали часу. З усіх значень розраховується середній поріг. Він використовується як показник щодо постійного рівня чутливості кінестетичної сенсорної системи. Крім середнього значення порога розраховується коефіцієнт варіації. Коефіцієнт варіації є показником стійкості рівня чутливості аналізатора.

Метод визначення сили нервової системи. Сила нервової системи визначалася за допомогою запропонованого Е. П. Ільїн [7,9] теплінг-тестом. Даний тест заснований на зміні в часі максимального темпу рухів кисті. Випробувані протягом 30 с намагаються удержати максимальний для себе темп. Показники фіксуються перші 5 с, після невеликого відпочинку випробувані працює протягом 30 с. Показники фіксуються кожні 5 с, і по шести одержуваних результатах будується крива працездатності кожного випробуваного.

Метод визначення якості уваги («Червоно — чорна таблиця», чи Методика Гоброва). Дослідження проводиться за допомогою спеціальних таблиць, на яких випадковим чином розташовані 25 червоних і 24 чорних числа. Випробувані повинні спочатку відшукати чорні числа в порядку зростання, потім червоні числа в порядку спадання. Відразу після виконання першого завдання, числа в таблиці перемішуються і випробувані приступає до виконання другого завдання. Воно полягає в поперемінному пошуку чорних чисел у зростаючому і червоних в убутному порядку.

Методика визначення психічної працездатності («таблиці Шульте») [7,9]. Випробуваному по черзі пропонується п'ять таблиць, на яких у довільному порядку розташовані числа від 1 до 25. Випробувані відшукує, показує і називає числа в порядку їхнього зростання. Проба повторюється з п'ятьма різними таблицями.

Коректурна проба, якість зосередження (Тест Бурдона) [7,9]. Обстеження проводиться за допомогою спеціальних бланків з рядками букв, розташованих у випадковому порядку. Досліджувані

переглядає бланк рядок за рядком (починаючи з верхнього лівого кута бланка) і виділяє заздалегідь визначену букву. Для скасування помилково виділеної букви необхідно повторно виділити її одинарним щигликом по лівій кнопці мишки. Результати проби оцінюються по кількості пропущених незакреслених знаків чи за часом виконання по кількості переглянутих знаків.

Проба Ромберга [7,9] виявляє порушення рівноваги в положенні стоячи. Підтримка нормальної координації рухів відбувається за рахунок спільної діяльності декількох відділів ЦНС. До них відносяться мозочок, вестибулярний апарат, провідники глибоком'язової чутливості, кора лобової і скроневої областей. Центральним органом координації рухів є мозочок. Проба Ромберга проводиться в чотирьох режимах при поступовому зменшенні площі опори.

До методик психофізіологічного тестування також належать також наступні тести:

- тест на вимір часу простої реакції на світло;
- тест на вимір часу простої реакції на звук;
- тест на вимір складної реакції розрізнення;
- тест на відтворення заданого короткого інтервалу часу;
- тест на відтворення заданого довгого інтервалу часу;
- тест на укорочення заданого короткого інтервалу часу наполовину;
- тест на укорочення заданого довгого інтервалу часу наполовину;
- тест на відтворення заданого інтервалу часу по звуку;
- тест на укорочення заданого інтервалу часу наполовину по звуку.

До психофізіологічних методик можна також віднести методику регулювання фізичного навантаження по суб'єктивним відчуттям спортсмена по лінійній та нелінійній шкалах Г. Борга [3].

Висновок. Таким чином, у результаті проведеного аналізу літературних даних були визначені основні психофізіологічні методи дослідження, які можуть бути використані в наукових дослідженнях у видах спорту з мінливими обставинами.

У перспективі подальших досліджень планується розширення сфери застосування психофізіологічних методів дослідження у видах спорту з мінливими обставинами.

Список літератури

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М., «Медицина», 1979.

2. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 208с., ил. — Наука — спорту; Спортивная медицина).
3. Козина Ж.Л. Обоснование эффективности контроля физической нагрузки в баскетболе по субъективным ощущениям // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Сборник научных трудов. — Харьков, ХХПІ, 2000. — №8, — С. — 49-53.
4. Козина Ж.Л. Застосування інтерактивних технологій як універсальної методики індивідуалізації тренувального процесу в спортивних іграх / Ж.Л. Козина // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 1. — С. 45-51.
5. Козина Ж.Л. Особливості методики підготовки баскетболісток в умовах педагогічного вуза / Ж.Л. Козина, В.О. Воробйова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство // сборник статей под ред. Ермакова С.С. / международная электронная научная конференция, г.Харьков, 26 апреля 2005 года. — Харьков, ХДАДАМ (ХХПІ), 2005. — С. 176-182.
6. Козина Ж. Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Ж. Л. Козина // Теорія та методика фізичного виховання. — 2007. — № 6. — С. 15—18, 35—38.
7. Основні психофізіологічні методи дослідження, адекватні для спортивних ігор та інших ситуаційних видів спорту / [Козина Ж.Л., Кравчук О.О., Воробйова В.О., Коломієць Н.А. та ін.] // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / II международная электронная научная конференция, г.Харьков, 7 февраля 2006 года. — Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. — С.104-108.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
9. Практикум по психофизиологической диагностике: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 128 с.: ил.

Надійшла до редакції 25.06.2011 р.

Козина Ж.Л., Жабровец О.В. Применение психофизиологических методов исследования в игровых видах спорта. Раскрыты основные психофизиологические методы исследования, которые могут применяться в видах спорта с постоянно меняющейся обстановкой, таких как спортивные игры, единоборства, спортивное ориентирование.
Ключевые слова: психофизиологические методы, виды спорта с изменяющимися ситуациями.

Kozina Zh.L., Zhabrovec O.V. Primenenie psychological-physiological h methods of research in the games kinds of sport. In clause the basic are opened psychological-physiological methods of research which can be applied in kinds of sports with constantly varying conditions, such as sports, single combats, sports orientation.
Keywords: psychological-physiological methods, kinds of sports with changing situations.



Сергієнко Л.П.

C32

Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова, В.А. Хаджинов. — Харків: «ОБС», 2012. — 270 с. ISBN 978-966-7858-59-6.

У навчальному посібнику зроблено загальне уявлення про психомоторні здібності людини. Наведено основні методи контролю розвитку психомоторних здібностей та нормативи оцінки результатів тестових вимірювань.

Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту, психологічних факультетів. Може бути корисним для викладачів, фахівців із спортивної психології, науковим керівникам, магістрантам, аспірантам, тренерам, спортсменам.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/11-51-59 від 15 червня 2010 р.)

Зміст

Вступ	5	4.3. Оцінка розвитку здібності до просторово-динамічної чутливості.....	129
Розділ 1. Загальна характеристика та структура психомоторних здібностей людини	9	4.4. Оцінка чутливості кінестетичної сенсорної системи	132
1.1. Системно-функціональні механізми управління психомоторними діями.....	9	<i>Резюме</i>	135
1.2. Структура психомоторних здібностей людини.....	18	<i>Контрольні запитання</i>	135
<i>Резюме</i>	30	Розділ 5. Психомоторні методики вивчення властивостей нервової системи	136
<i>Контрольні запитання</i>	31	5.1. Методи дослідження сенсомоторної реакції людини.....	136
Розділ 2. Основи теорії тестів та теорії оцінки психомоторних здібностей людини	32	5.2. Методи дослідження темпу рухів людини	147
2.1. Основи теорії тестів психомоторних здібностей	32	5.3. Методи дослідження ритму рухів людини	152
2.1.1. Основні поняття теорії тестів.....	32	5.4. Оцінка розвитку рухової пам'яті	156
2.1.2. Інформативність тестів	33	5.5. Оцінка розвитку уваги	159
2.1.3. Надійність тестів.....	35	<i>Резюме</i>	168
2.2. Основи теорії оцінок психомоторних здібностей	39	<i>Контрольні запитання</i>	169
2.2.1. Проблема і завдання теорії оцінок	39	Розділ 6. Вимірювання і оцінка розвитку сенсомоторної координованості та рівноваги людини	170
2.2.2. Норми оцінок тестових результатів.....	40	6.1. Вимірювання і оцінка розвитку сенсомоторної координованості.....	170
<i>Резюме</i>	48	6.2. Діагностика здібності до збереження стійкості пози (рівноваги)	180
<i>Контрольні запитання</i>	49	6.2.1. Діагностика розвитку здібності до статичної рівноваги	180
Розділ 3. Вимірювання і оцінка просторових і часових параметрів рухів	50	6.3. Діагностика розвитку здібності до динамічної рівноваги.....	186
3.1. Вимірювання і оцінка просторових параметрів рухів.....	50	6.3.1. Діагностика розвитку здібності до вестибулярної (статокінетичної) стійкості ...	195
3.2. Вимірювання і оцінка часу і часових параметрів рухів.....	77	<i>Резюме</i>	199
3.3. Вимірювання і оцінка просторово-часових параметрів рухів.....	89	<i>Контрольні запитання</i>	200
<i>Резюме</i>	115	Розділ 7. Діагностика поведінки людини за показниками психомоторики	201
<i>Контрольні запитання</i>	116	7.1. Діагностика особистих властивостей особистості	201
Розділ 4. Вимірювання і оцінка силових параметрів рухів та просторово-динамічної чутливості	117	7.2. Графологічна діагностика	207
4.1. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів	117	<i>Резюме</i>	210
4.2. Оцінка диференціювання силових параметрів рухів.....	126	<i>Контрольні запитання</i>	211
		<i>Словник основних термінів і понять</i>	212
		<i>Список використаної літератури</i>	215

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

VII Всеукраїнська наукова конференція (24.11.2011 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робочі мови конференції: українська і російська.

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

Вимоги до матеріалів:

1. Тези і стаття подаються в **двох** роздрукованих примірниках і **на дискеті** у вигляді текстового файлу.
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98** або ***.rtf**. Ім'я файлу (**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 організації, що відряджають.

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

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

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

Худолію Олегу Миколайовичу.

Адреса оргкомітету: 61174 Харків, а/с 8692. Худолій Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ, голова оргкомітету.

Телефон для довідок: **057-756-73-38.**

Оргкомітет конференції

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 діяльності 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 файлу, які необхідно переслати електронною поштою на адресу **e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98** або *.rtf. Ім'я файлу (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. Підголюско, 25, ЛДУФК, кафедра стрільби та технічних видів спорту; — м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ
Розсилання збірника авторам Розсилання електронної версії	до 15 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 організації, 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 Олега Миколайовичу.

Адреса оргкомітету:

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

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

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

У журналі друкуються статті наступної спрямованості

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

Вимоги до оформлення статей

1. Приймаються до друку оригінальні і оглядові статті з різних проблем навчання і виховання.
2. Обсяг оригінальної статті — 6—8 стр. тексту, оглядових — 12—24 стр., коротких повідомлень — до 3 стр.
3. Стаття подається в двох роздрукованих примірниках і в електронному вигляді.
4. Рукопис підписується всіма авторами.
5. Статті подаються у форматі Microsoft Word 6,0/98 або *.rtf. Ім'я файла (латинськими буквами) повинно відповідати прізвищу першого автора. Увесь матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
6. Текст статті повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, лівє — 2,5 см, правє 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів).
7. Малюнки підготовлені у форматі *.tif чи Corel Draw 4,0/8,0.
8. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0
9. Оригінальні статті пишуться за схемою:
 - назва статті;
 - автор (ім'я, по батькові, прізвище);
 - університет (інститут, академія);
 - вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами);
 - мета дослідження;
 - методика;
 - результати дослідження;
 - обговорення;
 - висновки (останнім повинен бути висновок про перспективи подальших розвідок);
 - список літератури;
 - тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова;
 - реферат статті (**українською, російською і англійською** мовою) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
10. Стаття повинна бути написана українською мовою і вчитана авторами.

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

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

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

Інше

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