

ТМФВ



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **10(84)/2011**

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2000 році

Свідоцтво про державну реєстрацію
серія КВ № 10255 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. —
№ 10. — 2001. — С. 16.

Підписано до друку 25.10.2011.
Формат 60×84 1/4. Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк
офсетний. Ум. друку. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25. Вид.
№ 10-2011.
Зам. № 45. Тираж 300 прим. Ціна договірна.
ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,
пл. Конституції, 18, к. 11.
Свідоцтво Держкомінформ України
Серія ДК № 1031 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

Іващенко О.В., Пеленко О.В. Особливості розвитку рухових здібностей у дівчат середніх класів 3

Омельченко Д.С., Кравчук Т.М. Корекція постави старшокласників засобами гантельної гімнастики..... 10

Ходунова М.І. Самостійні заняття з фізичної культури у старших класах 15

«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ19

Худолій О.М., Іващенко О.В. Педагогічна практика в школі. Повідомлення III..... 19

Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Огарь Є. Г. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15—17 років..... 37

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....43

Козіна Ж.Л., Чернухіна Т.С. Структура комплексної підготовленості як основа системи підготовки баскетболістів гуманітарних вищих навчальних закладів..... 43

НАША ДОВІДКА.....49

Інформаційне повідомлення про VIII міжнародна наукова конференція (28 лютого 2012 року) «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» 49

Інформаційне повідомлення про VII електронну Всеукраїнську наукову конференцію (19—20 квітня 2012 року) «Актуальні проблеми фізкультурної освіти»..... 50

Інформаційне повідомлення про VIII Всеукраїнську наукову конференцію (22 листопада 2012 року) «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту»..... 51



Contents

PHYSICAL CULTURE IS AT SCHOOL.....	3
<i>Ivashenko O.V., Pelepenko O.V.</i> Features of developing motive flairs for the girls of middle classes.	3
<i>Omelchenko Dmitry, Kravchuk Tatyana.</i> Correction of a bearing of senior pupils by means of exercises with dumbbells.	10
<i>Khodunova M.I.</i> Independent exercises in physical culture at senior forms.	15
«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE	19
<i>Khudolii O.N., Ivashenko O.V.</i> Pedagogical practice is at school. Report III.....	19
<i>Ogar' H., Sancharov V., Lasitca V., Ogar' Y.</i> Influence of the power training with loadings of different orientation on physical development and physical preparedness of youths 15—17 years.....	37
PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION	43
<i>Kozina Zh.I., Chernukhina T.S.</i> Struktur to complex preparedness as basis of preparation of basketball-players of higher educational establishments	43
OUR HELP	49
<i>Information message</i> about VIII international a scientific conference (on February, 28, 2012) of Design and information technologies are in physical education and sport	49
<i>Information message</i> about the seventh electronic Allukrainian scientific conference (on April, 19-20, 2012) «Actual problems of athletic education».....	51
<i>Information message</i> about the VI Allukrainian scientific conference (on November, 22, in 2012) the «Actual problems of physical education and sport»	52

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.925

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Іващенко О.В., Пелепенко О.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотації. У статті аналізуються особливості розвитку рухових здібностей у дівчат середніх класів. Встановлено, що у дівчат-підлітків спостерігається чітка структура рухової підготовки, яка з віком змінюється. У дівчат 5-го класу чільне місце займають силова і бігова підготовка, у дівчат 6-го класу — бігова і силова підготовки, у дівчат 7-го класу — спритність і відносна сила. Порівняння результатів тестування дівчат 5 і 7 класу свідчить, що за багатовимірним критерієм Хотеллінга дівчата за комплексом тестів статистично достовірно відрізняються один від одного. При цьому дівчата 5 класу показують кращі результати в «Згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи» і гірші результати в «Стрибку в довжину з місця».

Ключові слова: стрибки на лижах з трампліна, поза тіла, кінематичні параметри.

Актуальність. Можна з певністю сказати, що наука про рухову діяльність людини все ще в величезному боргу перед дослідженням специфіки жіночого організму, мета якої полегшити ту подвійну ношу, що природа поклала на жінку.

У роботі проаналізовані дані провідних вчених сучасності по проблемам вікового формування рухової функції у дівчат 12 — 14 років (А.А. Маркосян, 1969; М.А. Фомін, В.П. Філін, 1972; В.С. Фарфель, 1975; Й. Янкаускас, Е. Логвинов, 1984).

Аналіз даних літератури показав, що використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою є пріоритетним напрямком наукових досліджень у світовій і вітчизняній практиці. У результаті таких розробок встановлена роль рухової активності, сформульовані загальні принципи використання фізичних вправ, уточнені мета та завдання занять, запропоновані тести і системи оцінки фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, встановлена ефективність використання окремих засобів програмування на фізкультурно-оздоровчих заняттях (Казарян Ф.Г., 1969; Ареф'єв В.Г., Круцевич Т.Ю., Андреева О.В., 2000; Ильин П.Е., 2003; Т.Ю. Круцевич, 2005; Л.П. Сергієнко, 2001 та ін.).

У результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено, що в недостатній ступені вивчені питання: 1) вікових змін рухової підготовленості дівчат-підлітків; 2) структури рухової підготовки дівчат-підлітків.

Мета дослідження — проаналізувати стан рухової підготовки дівчат-підлітків за Державними тестами України.

Завдання дослідження:

1. Визначити вікові зміни рухової підготовки дівчат-підлітків.
2. Визначити структурні зміни рухової підготовки дівчат-підлітків.

Об'єкт дослідження — процес фізичного виховання дівчат середніх класів.

Предмет дослідження — вікові особливості розвитку рухових здібностей у дівчат середніх 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, 2000; Б.М. Шиян, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2005; В.О. Романенко, 2005; О.М. Худолій, 2008).

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне тестування.
3. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Науково-методична література вивчалась для визначення найбільш важливого напрямлення дослідження. На першому етапі роботи здійснювався бібліографічний розшук необхідної літератури. На другому етапі — зіставлялися наявні факти в теорії. На третьому — здійснювалося порушення задач дослідження.

Педагогічне тестування. В дослідженні використовувалися загальновідомі тести, які отримали визнання в державних програмах тестування.

1. Біг на середні та довгі дистанції

Обладнання. Секундоміри, вимірююча дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис. Для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції).

За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» (або за пострілом) починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до 1 секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в доброму стані. Погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої звичайні результати.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис. Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені, на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

3. Піднімання в сід за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями — 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'ятки торкались опори. Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою. Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу

без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати.

4. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис. Учасник тестування стає носками перед лінією, робить змах руками назад, потім різко змахує ними вперед і, відштовхнувшись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

5. Спринтерський біг (60 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відмірена дистанція, пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Опис. За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартовою лінією з положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомість. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати дистанцію, не знижуючи швидкості перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Загальні вказівки і зауваження, Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка має бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки. Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати кращі результати.

6. Човниковий біг (4×9 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, задовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5×5 сантиметрів).

Опис. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до протилежної лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе з стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик ки-

нуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

7. Нахили тулуба вперед із положення сидячи

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками — 20—30 сантиметрів, ступні вертикально до підлоги. Руки на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі. Результатами тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження.

Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується, тестування припиняється.

Методи математичної статистики.

Для обробки первинних даних застосовувались як прості описові статистики (середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнти асиметрії та ексцесу), так і складні методи багатомірного статистичного аналізу (порівняння векторів середніх значень, класифікація піддослідних на групи, кореляційний, факторний аналіз). Первісно кожний показник, що вивчається перевірявся на відповідність закону нормального розподілу.

Для оцінки вірогідності відмінностей між віковими групами дівчат-підлітків по комплексу рухових тестів використовувалася *статистика Хотеллінга*.

Вибір T^2 — критерію для порівняння векторів середніх значень показників рухової підготовки дівчат-підлітків зумовлений тим, що показники, які характеризують РФ не є статистично незалежними. Використання ж в цьому випадку одновимірного t -критерію Стьюдента істотно знижує ефективність діагностики.

Статистику T^2 прийнято розглядати як деяку узагальнену міру відстані між багатомірними середніми двох груп. Провкладок окремо взятого признаку (без врахування його взаємозв'язку з другими) в узагальнену відстань можна судити по величині одновимірного T^2 — критерію. Іншими словами, одновимірна T^2 — статистика є в певному ступені мірою інформативності (розмежувальної спроможності) того або іншого признаку. Статистика T^2 обчислювалися для кожного, включеного в розгляд показника.

Факторний аналіз. Для дослідження структури взаємозв'язків між показниками рухової підготовки дівчат-підлітків використовувався факторний аналіз — метод головних факторів. Як відомо, даний метод факторного аналізу вимагає оцінок спорідненості елементів головної діагоналі редуцерованої кореляційної матриці. В якості таких оцінок використовувались коефіцієнти множенної кореляції. Таким чином, враховувався вплив на дисперсію тільки загальних факторів і виключався вплив специфічних факторів і помилок. Виділені головні фактори піддавалися процедурі обертання по веримакс-критерію.

Для визначення вікових змін рухової підготовленості дівчат-підлітків було проведено тестування за програмою державних тестів. Результати проаналізовані за допомогою критерію Хотеллінга. У дослідженні взяли участь 32 дівчаток 5 класу, 32 дівчаток 6 класу, 32 дівчаток 7 класу.

Результати дослідження і їх обговорення. Результати аналізу наведені в таблицях 1-3.

Таблиця 1

Порівняння результатів тестування у дівчат 5 та 6 класів

Зміст	Дівчата 5 кл.		Дівчата 6 кл.		Т-критерій	
	X	s	X	s	Одновірний	Багатомірний
1. Біг, 1500 м	8,98	2,37	9,29	1,19	0,18	0,43
2. Згинання розгинання рук в упорі	21,00	11,17	20,11	8,59	0,05	0,21
3. Піднімання в сід за 1 хв	29,57	6,27	34,28	5,90	3,10	1,76
4. Стрибок в довжину з місця, см	146,71	10,67	154,56	12,05	2,26	1,50
5. Біг, 60 м	10,53	2,19	11,11	1,03	0,83	0,91
6. Човниковий біг, 4х9 м	12,74	0,76	12,08	2,71	0,39	0,63
7. Гнучкість, см	12,00	7,92	10,17	7,22	0,31	0,56

T^2 фактичне = 15,8830; T^2 критичне = 24,7182

Таблиця 2

Порівняння результатів тестування у дівчат 5 та 7 класів

Зміст	Дівчата 5 кл		Дівчата 7 кл		Т-критерій	
	X	s	X	s	одномірний	багато- мірний
1. Біг, 1500 м	8,98	2,37	8,72	0,98	0,12	0,35
2. Згинання розгинання рук в упорі	21,00	11,17	11,75	7,58	4,66	2,16
3. Піднімання в сід за 1 хв	29,57	6,27	30,92	2,97	0,41	0,64
4. Стрибок в довжину з місця, см	146,71	10,67	160,42	17,98	3,33	1,82
5. Біг, 60 м	10,53	2,19	10,73	0,99	0,08	0,28
6. Човниковий біг, 4×9 м	12,74	0,76	12,26	0,72	1,93	1,39
7. Гнучкість, см	12,00	7,92	9,17	5,69	0,82	0,91

T^2 фактичне = 36,0538; T^2 критичне = 32,5627

Таблиця 3

Порівняння результатів тестування у дівчат 6 та 7 класів

Зміст	Дівчата 6 кл		Дівчата 7 кл		Т-критерій	
	X	s	X	s	одномірний	багато- мірний
1. Біг, 1500 м	9,29	1,19	8,72	0,98	1,88	1,37
2. Згинання розгинання рук в упорі	20,11	8,59	11,75	7,58	7,46	2,73
3. Піднімання в сід за 1 хв	34,28	5,90	30,92	2,97	3,31	1,82
4. Стрибок в довжину з місця, см	154,56	12,05	160,42	17,98	1,15	1,07
5. Біг, 60 м	11,11	1,03	10,73	0,99	0,97	0,98
6. Човниковий біг, 4×9 м	12,08	2,71	12,26	0,72	0,05	0,22
7. Гнучкість, см	10,17	7,22	9,17	5,69	0,16	0,40

T^2 фактичне = 21,0696; T^2 критичне = 21,9164

Дівчата 5 класу за комплексом тестів мало відрізняються від дівчат 6 класу. Вони показують гірші результати в «Підніманні тулубу в сід за 1 хв» і «Стрижку в довжину з місця» ($p < 0,01$).

Порівняння результатів тестування дівчат 5 і 7 класу свідчить, що за багатовимірним критерієм Хотеллінга дівчата за комплексом тестів статистично достовірно відрізняються один від одного. При цьому дівчата 5 класу показують кращі результати в «Згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи» і гірші результати в «Стрижку в довжину з місця».

Дівчата 6-го класу також показують кращі результати в «Згинанні, розгинанні рук в упорі лежачи» чим дівчата 7-го класу і гірші результати в «Стрижку в довжину з місця».

Таким чином:

1. В віковому діапазоні 11-13 років спостерігається зростання швидкісної сили, про що свідчить покращання результатів в «Стрижку в довжину з місця».

2. З віком у дівчат 11-13 років спостерігається зниження сили розгиначів передпліччя.

Для визначення структури рухової підготовленості дівчат підлітків аналізувалися результати тестування наведені вище. Був використаний факторний аналіз.

Результати факторного аналізу наведені в таблицях 4-6.

У дівчат 5-го класу в результаті аналізу виділилося два фактори. Перший фактор на 54,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З першим фактором найбільшу кореляцію мають тести, які характеризують силові здібності дівчат. Фактор отримав назву «Відносна сила». Найбільш інформативним тестом є «Піднімання в сід за 1 хв».

Другий фактор на 45,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З фактором найбільшу кореляцію мають біг, 60 м (0,966) і біг, 1500 м (0,951). Так як з фактором корелюють бігові вправи фактор отримав назву «Бігова підготовка».

Таблиця 4

Інформативні показники рухової підготовленості дівчат 5 класу. Факторна матриця після обертання ($N=32$)
(вказані навантаження $> |0.30|$)

№	Показники	Фактори		h^2
		1	2	
1	Біг, 1500 м		0,951	0,941
2	Згинання розгинання рук в упорі	0,881	0,424	0,956
3	Піднімання в сід за 1 хв	0,962		0,956
4	Стрибок в довжину з місця, см	0,849		0,768
5	Біг, 60 м		0,966	0,976
6	Човниковий біг, 4×9 м	-0,774	0,580	0,936
7	Гнучкість, см		-0,470	0,287
		3,169	2,651	5,820
%		54,445	45,555	100%

Таблиця 5

Інформативні показники рухової підготовленості дівчат 6 класу. Факторна матриця після обертання ($N=32$)
(вказані навантаження $> |0.30|$)

№	Показники	Фактори		h^2
		1	2	
1	Біг, 1500 м	0,817		0,680
2	Згинання розгинання рук в упорі		0,605	0,416
3	Піднімання в сід за 1 хв	-0,693	-0,497	0,727
4	Стрибок в довжину з місця, см	-0,724		0,525
5	Біг, 60 м	0,835		0,712
6	Човниковий біг, 4×9 м	0,389	-0,554	0,458
7	Гнучкість, см	-0,601	-0,629	0,757
		2,932	1,343	4,274
%		68,591	31,409	100%

В цьому розділі найбільш інформативними показниками рухової підготовки є біг на швидкість і витривалість.

У дівчат 6-го класу в результаті аналізу виділилося два фактори. Перший фактор на 68,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З першим фактором найбільшу кореляцію мають біг на швидкість і біг на витривалість. В зв'язку з цим фактор отримав назву «Бігова підготовка». Найбільш інформативним показниками в групі фактору є «Біг, 60 м» і «Біг, 1500 м».

Другий фактор на 31,4% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З другим фактором найбільшу кореляцію мають показники гнучкості, відносної сили розгиначів передпліччя.

Так як, гнучкість зв'язана з фактором негативно, а показник відносної сили позитивно фактор отримав назву «Відносна сила». Найбільш інформативним показником в групі фактору є «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи».

У дівчат 7-го класу в результаті аналізу виділилося два фактори. Перший фактор на 60,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З першим фактором найбільшу кореляцію мають «Човниковий біг, 4×9 м» та «Стрибок в довжину з місця». В зв'язку з тим, що показник, який характеризує спритність має найбільшу кореляцію фактор отримав назву «Спритність». Найбільш інформативним показником в групі фактора є «Човниковий біг, 4×9 м».

Таблиця 6

Інформативні показники рухової підготовленості дівчат 7 класу. Факторна матриця після обертання ($N=12$)
(вказані навантаження $> |0.30|$)

№	Показники	Фактори		h ²
		1	2	
1	Біг, 1500 м	-0,539	0,336	0,404
2	Згинання розгинання рук в упорі		-0,699	0,491
3	Піднімання в сід за 1 хв		-0,646	0,419
4	Стрибок в довжину з місця, см	0,746		0,596
5	Біг, 60 м	-0,704		0,545
6	Човниковий біг, 4х9 м	-0,801		0,647
7	Гнучкість, см		-0,424	0,181
		1,990	1,294	3,284
%		60,598	39,402	100%

Другий фактор на 39,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З другим фактором найбільшу кореляцію мають показники відносної сили «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» та «Піднімання в сід за 1 хв.». Фактор отримав назву «Відносна сила». В групі фактору найбільш інформативним є «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи».

Таким чином, у дівчат-підлітків спостерігається чітка структура рухової підготовки, яка з віком змінюється. У дівчат 5-го класу чільне місце займають силова і бігова підготовка, у дівчат 6-го класу — бігова і силова підготовки, у дівчат 7-го класу — спритність і відносна сила.

Найбільш інформативними показниками рухової підготовленості у дівчат 5-го класу є:

1. Піднімання в сід за 1 хв.
2. Біг, 60 м.
3. Біг, 1500 м.

Найбільш інформативними показниками рухової підготовленості у дівчат 6-го класу є:

1. Біг, 60 м.
2. Біг, 1500 м.
3. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи.

Найбільш інформативними показниками рухової підготовленості у дівчат 7-класу є:

1. Човниковий біг, 4х9 м
2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи.

Висновки

1. В віковому діапазоні 11—13 років спостерігається зростання швидкісної сили, про що свідчить покращання результатів в «Стрибку в довжину з місця».

2. З віком у дівчат 11—13 років спостерігається зниження сили розгиначів передпліччя.

3. У дівчат-підлітків спостерігається чітка структура рухової підготовленості, яка з віком змінюється. У дівчат 5-го класу чільне місце займають силова і бігова підготовленість, у дівчат 6-го класу — бігова і силова підготовки, у дівчат 7-го класу — спритність і відносна сила.

4. Найбільш інформативними показниками рухової підготовленості у дівчат 5-го класу є:

- піднімання в сід за 1 хв.
- біг, 60 м.
- біг, 1500 м.

5. Найбільш інформативними показниками рухової підготовленості у дівчат 6-го класу є:

- біг, 60 м.
- біг, 1500 м.
- згинання, розгинання рук в упорі лежачи.

6. Найбільш інформативними показниками рухової підготовки у дівчат 7-класу є:

- човниковий біг, 4х9 м
- згинання, розгинання рук в упорі лежачи.

Список літератури

1. Андреева О.В. Фактори, що лімітують здоров'я дівчат середнього шкільного віку // Зб.наук. праць II Всеукр. конф. аспірантів "Молода спортивна наука України". — Львів: ЛДІФК, 1999. — С.154-160.
2. Ареф'єв В.Г., Круцевич Т.Ю., Андреева О.В. Сучасна методика оцінювання біологічного віку дівчат-підлітків // Фізичне виховання в школі. — 2000. — №1. — С.21-24.

3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры : сб. науч. работ. — М., 2000. — 275 с.
4. Ильин П.Е. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
5. Казарян Ф.Г. Динамика развития мышечной силы у школьников. — Теория и практика физической культуры, 1969. — № 3. — С. 32—35.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. — К., 2005. — 195 с.
7. Маркосян А.А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. — М.: Медицина, 1969. — 571 с.
8. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. — Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. — 290 с.
9. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. — К.: Олімпійська література, 2001. — 439 с.
10. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте, — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 226 с.
11. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. — М: Физкультура и спорт, 1972. — 175 с.
12. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник / О.М. Худолій. - Харків: „ОВС», 2008. - 406 с.
13. 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.
14. 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.
15. Янкаускас Й., Логвинов Э. Моторика растущего женского организма. — Вильнюс: Москлас, 1984. — 152 с.

Надійшла до редакції 15.09.2011 р.

Іващенко О.В., Пелепенко О.В. Особенности развития двигательных способностей у девушек средних классов. В статье анализируются особенности развития двигательных способностей у девушек средних классов. Установлено, что у девушек-подростков наблюдается четкая структура двигательной подготовленности, которая с возрастом изменяется. У девушек 5-го класса главное место занимают силовая и беговая подготовленность, у девушек 6-го класса — беговая и силовая подготовленность, у девушек 7-го класса — ловкость и относительная сила. Сравнение результатов тестирования девушек 5 и 7 класса свидетельствует, что по многомерному критерию Хотеллинга девушки за комплексом тестов статистически достоверно отличаются один от другого. При этом девушки 5 класса показывают лучшие результаты в «Сгибании и разгибании рук в упоре, лежа» и худшие результаты в «Прыжке в длину с места».

Ключевые слова: прыжки на лыжах с трамплина, за тела, кинематические параметры.

Ivashenko O.V., Pelepenco O.V. Features of developing motive flairs for the girls of middle classes.

In the article the features of developing motive flairs are analysed for the girls of middle classes. It is set that girls-teenagers have a clear structure of motive preparation that changes with age. For the girls of 5th class a main place is occupied power and running preparation, for the girls of 6th class — running and power preparations, for the girls of 7th class is adroitness and relative force. Comparison of results of testing of girls 5 and 7 testifies a class, that on the criterion of Hotelling of girl after the complex of tests statistically for certain differ one from other. Thus girls 5 class show the best results in «Bending and unbending of hands in support, lying» and worst results in broad «Jump from a place».

Keywords: jumps on skis from a springboard, for bodies, kinematics parameters.

УДК 796.925

КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ГАНТЕЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ

Омельченко Д.С., Кравчук Т.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті на основі вивчення й аналізу досвіду використання силових вправ для корекції вад опорно-рухового апарату, розроблено комплекси вправ гантельної гімнастики, які б створювали найбільший корегуючий вплив на сутулу, круглу, кругло-увігнуту, плоску та плоско-увігнуту спину. Експериментально доведено, що включення цих комплексів до змісту уроків фізичної культури може сприяти зростанню оцінок за правильність положення верхньої, нижньої частини тіла та постави вцілому, а також динамічної постави.

Ключові слова: гантелі, гімнастика, корекція, постава, старшокласники, урок, фізична культура.

Вступ. Найбільш поширеними захворюваннями сучасної шкільної молоді є різні патологічні відхилення у розвитку опорно-рухового апарату і зокрема хребта, викликані надмірними розумовими навантаженнями та малорухливим образом життя як молодших школярів так і учнів середніх класів і старшокласників.

Одним із засобів формування правильної постави в старшому шкільному віці можуть бути вправи гантельної гімнастики. Доступність вправ з гантелями широкому колу тих, що займаються у поєднанні з високою дієвістю у вирішенні завдань зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і зростання показників рухової підготовленості дозволяє розглядати їх не лише як один з ефективних засобів фізичного виховання молоді, а й як засіб корекції постави.

Вивчення та аналіз ряду досліджень лікарів, фізіологів та фахівців у галузі фізичного виховання показало, що загальним питанням формування постави присвячено чимало робіт, зокрема О. Бичука (2002) [2], О. Бубели (2002) [3], Є.Земскова (1997) [4] та ін. Проблеми впливу фізичного виховання та спорту на формування правильної постави досліджували А. Бенсбаа (2001) [1], В. Кашуба (2003) [5], С. Лемешева (2000) [6] та ін. Але досліджень, присвячених вивченню впливу гантельної гімнастики на корекцію постави ще не було, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: визначити корегуючий вплив вправ гантельної гімнастики на формування постави старшокласників.

Завдання дослідження: на основі вивчення й аналізу досвіду використання силових вправ для корекції вад опорно-рухового апарату, скла-

сти комплекси вправ гантельної гімнастики для старшокласників, що мають порушення постави та експериментально перевірити їх ефективність.

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

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури [2; 4; 5] свідчить, що однією з головних причин відхилення у розвитку опорно-рухової системи і зокрема хребта — є нерівномірний розвиток сили окремих м'язових груп. Наприклад, переважний розвиток м'язів однієї половини тіла може привести до викривлення тулуба в один бік, слабкі м'язи спини — до сутулості, живота — до надмірного поперекового лордозу.

Для формування правильної постави важливу роль відіграє статична силова витривалість м'язів спини, живота й бічних поверхонь тулуба. Саме тому найчастіше порушення постави викликаються не ортопедичними або обмінними захворюваннями, а проблемами фізичного виховання і спорту, поганим фізичним розвитком і відсутністю навички правильної постави.

Традиційно одна з основних рекомендацій при проблемах із хребтом — тренування «м'язового корсета». Виходячи з цього, у своєму дослідженні для кожного виду порушення постави ми підібрали окремі вправи гантельної гімнастики, які б створювали найбільший корегуючий вплив на сутулу, круглу, кругло-увігнуту, плоску та плоско-увігнуту спину. Враховувалося, що при типових відхиленнях у формуванні постави порушення м'язового тону-су більш менш однакові, і при їх корекції слід використовувати однакові групи вправ. У таблиці 1 ми наводимо приблизний набір вправ гантельної гімнастики при різних порушеннях постави.

Таблиця 1.

Вправи гантельної гімнастики при різних порушеннях постави

Спрямованість вправ	Зміст вправи	Приклади вправ
Вправи при сутулій і круглій спині		
Розвиток сили м'язів спини і плечового поясу та розслаблення і розтягування м'язів грудей, обережне збільшення рухливості грудного відділу хребта	Для м'язів — плечового поясу.	В.п. лежачи на животі, руки з гантелями вздовж тулуба. 1-2 — підняти тулуб, руки з гантелями також піднімаються назад вгору 3-4 — В.п.
	Для м'язів розгиначів сини та плечового поясу.	В.п. лежачи на животі, руки з гантелями в сторони. 1-2 — підняти тулуб, руки з гантелями підняти вверх в сторони 3-4 — В.п.
	Для м'язів — розгиначів спини.	В.п. лежачи на животі, ноги закріпити, зачепившись ними за будь-який важкий предмет. Долоні рук з гантелями притиснуті до потиличної частини голови. 1 — Підняти тулуб, піднімаючи голову вгору. 2 — В.п.
	Для м'язів розгиначів сини та плечового поясу.	В.п. лежачи на животі, руки з гантелями вверху. 1 — підняти праву руку з гантеллю над підлогою, піднімаючи голову вгору 2 — В.п. 3-4 — теж саме лівою рукою
	Для м'язів плечового поясу.	В.п. лежачи на спині, руки уздовж тулуба, кисті у стегон, долоні донизу. 1-2 — підняти прямі руки вперед з подальшим опусканням їх за голову. Кисті з гантелями описують півколо. 3-4 — В.п.
	Для м'язів плечового поясу.	В.п. стійка ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, руки з гантелями вільно звисають вниз 1 — не піднімаючи тулуб розвести прямі руки в сторони, голову підняти. 2 — В.п.
Вправи при плоско-увігнутій та кругло-увігнутій спині		
При плоско-увігнутій спині необхідне укріплення всіх груп м'язів, окрім м'язів попереку (їх треба розтягувати, щоб зменшити поперековий лордоз). Зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і черевного преса. При кругло-увігнутій спині необхідно зміцнювати м'язи живота, спини, задньої поверхні стегон, плечового поясу і розтягувати м'язи грудей, попереку і передньої поверхні стегон. Слід уникати зміцнення м'язів попереку і посилення поперекового лордозу,	Для м'язів черевного преса.	В.п. лежачи на спині, зігнуті ноги закріплені, зачепившись за будь-який важкий предмет. Долоні рук з гантелями зігнуті біля грудей. 1 — витягнути праву руку вперед-вліво до лівого коліна, відриваючи праву лопатку від підлоги. Ліва лопатка залишається притиснутою до підлоги. 2 — В.п. 3-4 — теж саме лівою
	Для м'язів черевного преса.	В.п. лежачи на спині, зігнуті ноги закріплені, зачепившись за будь-який важкий предмет. Долоні рук з гантелями притиснуті до потиличної частини голови. 1 — зігнути тулуб вперед 2 — В.п.
	Для м'язів черевного преса.	В.п. лежачи на спині, гантелі прив'язані до зігнутих ніг, руки вздовж тулуба. 1 — підняти гомілки до горизонтального положення 2 — В.п.
	Для сідничних м'язів	В.п. лежачи на спині, ноги зігнуті, руки з гантелями на животі. 1-2 — підняти таз вверх, опираючись на стопи та попереку 3-4 — В.п.
	Для сідничних м'язів та м'язів задньої поверхні стегна	В.п. упор на передпліччя стоячи на колінах. Гантелі прив'язані до ніг. 1 — підняти зігнуту ногу назад вверх 2 — В.п. 3-4 — теж саме лівою
	Для м'язів стегна і плечового поясу.	В.п. широка стійка ноги нарізно, руки зігнуті, кисті з гантелями у плечей. 1 — присідання вправо, згинаючи праву ногу. Ліва нога пряма. 2 — В.п. 3-4 — теж саме лівою

При плоскій спині		
При плоскій спині слід зміцнювати всі групи поставних м'язів, м'язи плечового поясу і ніг, обережно розвивати рухливість грудного відділу хребта і уникати зайвого збільшення поперекового лордозу	Для м'язів плечового поясу: грудних, дельтовидних і розгиначів плечей.	В.п. лежачи спиною на лаві, руки зігнуті в ліктях, кисті біля грудей, долоні обернені всередину. Одночасно або поперемінно піднімати руки вертикально вгору.
	Для м'язів плечового поясу (для грудних і передніх пучків дельтовидних м'язів).	В.п. лежачи спиною на лаві або на підлозі, руки відведені в сторони, долоні вгору. 1 — підняти прямі руки вперед. 2 — В.п.
	Для м'язів попереку, спини і тих, що піднімають ребра	В.п. лежачи боком на підлозі. Ноги закріпити, зачепившись за будь-який важкий предмет, долоні рук з гантелями притиснути до потиличної частини голови. 1 — зігнути тулуб в сторону, піднімаючи його від підлоги. 2 — В.п.
	Для м'язів ніг, спини і верхнього плечового поясу.	В.п. руки зігнуті, кисті з гантелями біля плечей. 1-2 — широкий крок правою вперед, зігнути крокуючу ногу в колінному і гомілковостопному суглобах. 3-4 — розгинаючи крокуючу ногу, повернутися у в.п.
	Для м'язів — розгиначів стегон, спини і верхнього плечового поясу.	В.п. ноги на ширині пліч, руки зігнуті, кисті з гантелями біля плечей. 1-2 — повне присідання без відриву п'ят від підлоги 3-4 — В.п.

Корегуючий вплив гантельної гімнастики на формування постави старшокласників ми визначили за допомогою експерименту, який було проведено на базі старших класів Переможанської ЗОШ Лозівського району Харківської області. В якості досліджуваних були хлопці старшого шкільного віку, всього 30 осіб — 15 осіб — контрольна та 15 — експериментальна група.

Для досліджуваних експериментальної групи, після визначення основних характеристик їхньої постави, були запропоновані спеціальні комплекси вправ гантельної гімнастики, що мали сприяти виправленню вже існуючих відхилень постави та запобіганням можливим порушенням (див. табл. 1). Комплекси впроваджувалися під час уроків фізичної культури. Досліджувані контрольної групи продовжували відвідувати традиційні уроки фізичної культури в школі.

При складанні комплексів для кожного юнака застосовувався індивідуальний підхід з урахуванням вираженості порушення постави, фізичної та функціональної підготовленості. За допомогою інтервального методу в програму між вправами гантельної гімнастики ми вводили вправи для м'язів на розтягування і активні та пасивні вправи для хребта і суглобів на витягування.

Правильність постави досліджуваних ми вимірювали за модифікованим способом Drew, за яким правильність положення окремих частин тіла оцінювалася в балах: верхня й нижня частина тулуба по 12 балів та постава в цілому — 24 бали.

Для визначення правильності зберігання постави в русі ми проводили тест «динамічна постава»

— ходьба по лавці, зберігаючи поставу, заздалегідь зафіксовану біля стіни. Уміння утримувати правильну поставу в русі оцінювалося в балах за п'ятибальною шкалою (5 балів — кращий результат).

Аналіз показників постави досліджуваних контрольної групи до та після педагогічного експерименту показав, що зміни, які відбулися у основних показниках постави були незначними і статистично не вірогідними. До того ж оцінки за майже всі показники постави, а саме за верхню, нижню частину тіла і поставу в цілому дещо знизилися (на 1,1%, 2,6% та 0,2% відповідно). Оцінка за динамічну поставу залишилася без змін (див. табл. 2).

Зовсім іншою виявилася динаміка показників постави до та після експерименту у досліджуваних експериментальної групи. Значного покращення набули всі показники постави: на 8,2% — збільшилася оцінка за верхню частину тіла, на 4,5% — за нижню, на 6,9% — за поставу в цілому. Але статистична обробка цих результатів показала, що не дивлячись на значний приріст показників, він виявився не вірогідним, що зумовлюється на нашу думку, недостатнім часом використання розроблених комплексів вправ. Вірогідним було покращення показнику динамічної постави, який у ході експерименту зріс на 0,7 бали (19,4%).

Позитивна динаміка зростання показників постави у досліджуваних експериментальної групи показує доцільність використання розроблених нами комплексів вправ гантельної гімнастики для корекції постави учнів старших класів, особливо вад верхньої частини тіла та збереження правильної постави під час руху.

Таблиця 2

Показники постави досліджуваних контрольної та експериментальної групи до і після експерименту

Показники постави	Умови реєстрації	КГ	t	%	ЕГ	t	%
Верхня частина вцілому	До	9,2 ± 0,45	0,17	1,1	8,6 ± 0,35	1,6	8,2
	Після	9,1 ± 0,39			9,3 ± 0,26		
Нижня частина вцілому	До	9,5 ± 0,35	0,42	2,6	8,9 ± 0,26	1,02	4,5
	Після	9,3 ± 0,33			9,3 ± 0,28		
Загальна оцінка постави	До	18,7 ± 0,76	0,2	1,08	17,5 ± 0,56	1,6	6,9
	Після	18,5 ± 0,65			18,7 ± 0,51		
Динамічна постава	До	3,7 ± 0,28	0	0	3,6 ± 0,22	2,33	19,4
	Після	3,7 ± 0,24			4,3 ± 0,19		

Таблиця 3

Рівень фізичного стану досліджуваних до і після експерименту

Група	До експерименту	Після експерименту	t	%
Контрольна	0,680 ± 0,020	0,686 ± 0,016	0,23	0,4%
Експериментальна	0,674 ± 0,014	0,688 ± 0,015	0,7	2%

З метою виявлення впливу гантельної гімнастики на фізичний стан учнів старших класів було проведено його діагностику за методикою Є.А. Пирогової [7]. За цією методикою ми мали можливість розрахувати рівень фізичного стану досліджуваних враховуючи їхній вік, масу тіла, зріст, частоту серцевих скорочень після 5-хвилинного відпочинку в положенні сидячи і артеріальний тиск.

Аналіз отриманих даних рівня фізичного стану досліджуваних показав, що всі учні старших класів, у яких спостерігалися різні порушення постави мали цей показник у межах середнього. Після проведення експерименту він набув незначного покращення як в контрольній так і в експериментальній групі — на 0,4% та 2% відповідно. З цього видно, що як і традиційні уроки фізичної культури так і уроки з упровадженням корегуючих вправ гантельної гімнастики, сприяють підвищенню рівня фізичного стану учнів старших класів, але в другому випадку воно більш виражене (див. табл. 3).

Висновки. Таким чином, у результаті дослідження було:

Розроблено комплекси вправ гантельної гімнастики, які б створювали найбільший корегуючий вплив на сутулу, круглу, кругло-увігнуту, плоску та плоско-увігнуту спину.

Експериментально доведено, що включення цих комплексів до змісту уроків фізичної культури може сприяти зростанню оцінок за правильність положення верхньої (на 8,2%), нижньої частини тіла (на 4,5%) та постави вцілому (на 6,9%), а також динамічної постави (на 19,4%).

Позитивна динаміка спостерігалася й у зростанні показників рівню фізичного стану учнів старших класів (на 2%), що на уроках фізичної культури систематично виконували вправи гантельної гімнастики, підібрані з урахуванням порушень їхньої постави.

Список літератури

1. Бенсбаа, А. Формирование осанки школьников средствами физического воспитания [Текст] : автореф. дис... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02 / Абделькрим Бенсбаа ; Черниговский гос. педагогический ун-т им. Т.Г.Шевченко. — Чернигов, 2001. — 21 с.
2. Бичук, О.І. Біомеханічний контроль постави учнів у процесі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / О.І. Бичук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. — Л., 2001. — 20 с.
3. Бубела, О.Ю. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерних технологій [Текст] : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Бубела Олексій-Олег Юліанович Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2002. — 20 с.
4. Земсков, Е. А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) [Электронный ресурс] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1997. — №1. — С.

- 52-57. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N1/p52-57.htm>
5. Кашуба, В.О. Біодинаміка постави школярів у процесі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Кашуба Віталій Олександрович — К., 2003. — 49с.
 6. Лемешева, С.Г. Формирование осанки и комплексное развитие способностей детей 5-6 лет средствами художественной гимнастики [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лемешева Светлана Геннадьевна ; Хабаровск, 2000. — 20с.
 7. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник [Текст] / Л.П.Сергієнко. — К.: КНТ, 2010. — С. 546.

Надійшла до редакції 15.09.2011 р.

Омельченко Дмитрий, Кравчук Татьяна. Коррекция осанки старшеклассников средствами гантельной гимнастики.

В статье на основе изучения и анализа опыта использования силовых упражнений для коррекции недостатков опорно-двигательного аппарата, разработаны комплексы упражнений гантельной гимнастики, которые способствуют исправлению сутулой, круглой, кругло-вогнутой, плоской и плоско-вогнутой спины. Экспериментально доказано, что включение этих комплексов в содержание уроков физической культуры может способствовать росту оценок за правильность положения верхней, нижней части тела и осанки в целом, а также динамической осанки.

Ключевые слова: гантели, гимнастика, коррекция, осанка, старшеклассники, урок, физическая культура.

Omelchenko Dmitry, Kravchuk Tatyana. Correction of a bearing of senior pupils by means of exercises with dumbbells. In article on the basis of studying and the analysis of experience of use of power exercises for correction of lacks of the bearing, complexes of exercises with dumbbells which would promote correction of the round-shouldered, round, round-bent, flat and plainly-bent back are developed. It is experimentally proved, that inclusion of these complexes in the maintenance of lessons of physical training can promote growth of estimations for correctness of position of the top, bottom part of a body and a bearing as a whole, and also a dynamic bearing.

Keywords: dumbbells, gymnastics, correction, a bearing, senior pupils, a lesson, physical training.

УДК 796.925

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАРШИХ КЛАСАХ

Ходунова М.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті викладаються результати анкетування учнів старших класів та їх батьків щодо їх відношення до самостійних занять фізичної культури та спортом. На підставі цих результатів підкреслюється важливість цих занять для гармонійного розвитку особистості школяра.

Ключові слова: самостійні заняття, фізична культура та спорт, учні, батьки, анкетування.

Вступ. Постановка проблеми.

Самостійні заняття, поряд з фізичної культури мають свої характерні риси і свій особливий зміст, які значно відрізняють їх від самостійних занять з інших дисциплін.

Питання про самостійні заняття є актуальними в зв'язку з необхідністю усунення розумового перевантаження учнів, а також з метою надання їм практичної допомоги в організації вільного часу, активного відпочинку і культурних розваг.

В зв'язку з вищевикладеним необхідно вивчати і узагальнювати наявний досвід самостійних занять і на цій основі розроблювати методику самостійних занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В результаті аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що загальною тенденцією є приділення особливої уваги самостійним заняттям дітей фізичною культурою як шлях до здорового способу життя, гармонії розумового і фізичного розвитку.

Поряд з тим безпосереднє навчання навичкам та вмінням самостійних занять є одним з основних шляхів виховання звички до занять фізичною культурою та здорового способу життя. Досягненню цієї мети сприяють прийоми, що забезпечують усвідомлене засвоєння знань, умінь і навичок на уроках фізкультури [3].

Результати досліджень переконливо свідчать, що школярі страждають не стільки від розумового перевантаження, скільки від недостатньої рухової активності [2]. З цього слідує, що завданням нашого суспільства є забезпечити сприятливі умови для самостійних занять школярів і дітей у цілому фізичною культурою та спортом [1, 4, 5].

Мета дослідження — визначити місце самостійних занять фізичною культурою в структурі вільного часу школярів.

Завдання дослідження — визначити відношення батьків і дітей до самостійних занять фізичною культурою.

Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань був використаний: аналіз науково-методичної літератури та анкетування [5].

Результати дослідження та їх обговорення.

У таблиці 1 наведені результати опитування батьків учнів.

На запитання, поставлене батькам, чи задоволені вони здоров'ям своєї дитини, більшість батьків відповіли, що вони не задоволені (46,15%). Це свідчить про те, що в наш час значно погіршилося здоров'я дітей, і це дуже тривожний факт. Наступне питання, яке було задане батькам: Чи задоволені Ви рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості вашої дитини? Більшість батьків (76,92%) відповіли, що вони задоволені. Це дещо несподіваний результат, оскільки ми знаємо, що здоров'я і фізичний розвиток безпосередньо пов'язані.

Далі батьків запитали: Чи маєте Ви спеціальні знання, щоб забезпечити фізичне виховання своїх дітей? 30, 77% відповіли що володіють спеціальними знаннями. Я вважаю що ця відповідь є не достовірною, тому що в наш час люди, що володіють спеціальними знаннями-це велика рідкість. На питання, задане батькам, чи вважаєте Ви приклад батьків найбільш ефективним способом впливу, більш ніж половина батьків (53,85%) відповіли, що вони мають бути прикладом. Цей занадто маленький відсоток говорить про те, що батьки недостатнє значення надають впливу свого прикладу на своїх дітей. А загальноновизнано, що це один з найважливіших чинників виховання, в тому числі і фізичного. Відповідаючи на питання, чи потрібна Вам допомога вчителя фізичної культури, 53,85% батьків відповіли, що потрібна. Це занадто малий відсоток, тому що батьки повинні розуміти важливість уроків фізичної культури в школі для всебічного

Таблиця 1

Оцінка батьками здоров'я та фізичного розвитку їх дітей

Питання:	Так	Ні	Важко відповісти
1. Задоволині Ви здоров'ям Вашої дитини?	46,15%	46,15%	7,7%
2. Задоволині Ви рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості вашої дитини?	76,92%	23,08%	0%
3. Маєте Ви спеціальні знання, що б забезпечити фізичне виховання своїх дітей?	30,77%	38,46%	30,77%
4. Чи Ви вважаєте приклад батьків найбільш впливовим способом?	53,85%	30,77%	15,38%
5. Чи потрібна Вам допомогу вчителя фізичної культури?	53,85%	38,46%	7,7%
6. Чи потрібно співробітництво сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей?	76,92%	0%	23,08%
7. Чи погодилися Ви співпрацювати зі школою?	53,85%	7,7%	38,46%
8. Чи хотіли Ви підвищити свої знання в галузі фізичного виховання дітей?	61,54%	30,77%	7,7%
9. Ваше ставлення до фізичної культури і спорту?	100%	0%	0%

фізичного розвитку дітей. На наступне питання: Чи погодилися б Ви співпрацювати зі школою? 53,85% батьків відповіли позитивно.

На мою думку, враховуючи високу зайнятість батьків у наш час, це досить високий відсоток, це свідчить про свідомість батьків у цьому відношенні. Далі батьків запитали: Чи хотіли б Ви підвищити свої знання в галузі фізичного виховання дітей? 61,54% хотіли б підвищити знання. Цей високий відсоток є позитивним фактором. Хоча не завжди наші бажання збігаються з нашими діями. На питання, чи потрібна співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей, 76,92% відповіли, що необхідна. Це на мою думку є позитивним моментом. Ставлення батьків до фізичної культури і спорту є на 100% позитивним. Це дуже хороший показник.

У таблиці 2 наведені результати відповідей на запитання: Чи займаєтесь ви фізичними вправами у вільний час? 53,85% батьків займаються фізичними вправами у вільний час, це дуже не погано, так як приклад батьків є важливим чинником для дитини.

є одним з найважливіших, якщо не найважливішим чинником. Далі — відповідальність школи. Я вважаю, 46,15% батьків поставили відповідальність школи на 2 місце, відображає дійсну її важливість для фізичного виховання дітей. Я вважаю, що можна ще розглянути відповідальність фізкультурних організацій. 38,46% батьків поставили їх на 1 місце, це цілком прийнятно, але 30,77% поставили відповідальність фізкультурних організацій на 3 місце, що можна пояснити зниженням доступності спортивних організацій для дітей у наш час.

У таблиці 4 містяться результати відповідей батьків на наступне запитання: Від яких факторів залежить рухова активність дітей? Розглянемо вплив сім'ї на рухову активність дитини. 38,45% поставили цей фактор на 1 місце, але в той же час 30,77% батьків поставили його на останнє місце. Це свідчить про значне розшарування батьків з точки зору їх розуміння важливості сім'ї для розвитку рухової активності дітей. Далі фактор — друзі. З цього питання думки розійшлися. В цілому велика

Таблиця 2

Причетність батьків до занять фізичною культурою

Питання:	Систематично	Періодично	Тільки у вихідні дні	Ніколи не займаюся
10. Чи займаєтесь Ви фізичними вправами у вільний час?	23,08%	53,85%	7,7%	15,38%

На запитання: Хто повинен більшою мірою відповідати за здоров'я дітей — відповіді наведені у таблиці 3. Батьки повинні були поставити місця від I до IV в залежності від відповідальності. Спочатку слід розглянути відповідальність сім'ї, мене стурбував той факт, що 61,54% батьків поставили відповідальність сім'ї на останнє місце, в той час, як визнано в усьому світі, що відповідальність сім'ї

кількість батьків надають достатнє значення впливу друзів.

Наявність умов за місцем проживання: Ніхто з батьків не поставив цей фактор на 1 місце, з цим можна погодитися, тому що фізичними вправами не обов'язково займатися за місцем проживання, хоча спортивні майданчики у дворі ми мають велике значення. Фактор впливу вчителя фізичної куль-

Таблиця 3

Розподілення відповідальності у заняттях фізичною культурою

Відповідальні	I %	II %	III %	IV %	V %
Сім'я	30,77%	7,7%	0%	0%	61,54%
Школа	7,7%	46,15%	23,08%	15,38%	7,7%
Органи управління освітою	23,08%	7,7%	30,77%	0%	38,46%
Органи охорони здоров'я	0%	30,77%	23,08%	46,15%	0%
Фізкультурні організації?	38,46%	7,7%	30,77%	23,08%	0%

Таблиця 4

Фактори впливу на заняття фізичною культурою

Фактори	I %	II %	III %	IV %	V %	VI %
Вплив сім'ї	38,45%	7,7%	7,7%	0%	15,38%	30,77%
Вплив друзів	23,08%	7,7%	23,08%	15,38%	23,08%	7,7%
Наявності умов за місцем проживання	0%	23,08%	23,08%	23,08%	7,7%	23,08%
Впливу вчителя фізичної культури	23,08%	23,08%	15,38%	23,08%	15,38%	0%
Вплив засобів масової інформації	0%	23,08%	23,08%	15,38%	30,77%	7,7%
Рекомендації лікаря	15,38%	15,38%	7,7%	23,08%	7,7%	30,77%

Таблиця 5

Мотиви, що спонукають до занять фізичною культурою

Мотиви	1 %	2 %	3 %	4 %	5 %	6 %	7 %	8 %	9 %	10 %	11 %	12 %	13 %	14 %
Мати міцне здоров'я	53,85	7,7	7,7	7,7	0	0	0	7,7	0	7,7	0	0	0	7,7
Бути сильним	0	15,38	7,7	7,7	15,38	7,7	23,08	0	0	15,38	7,7	0	0	0
Мати гарну фігуру	15,38	15,38	7,7	7,7	0	15,38	0	7,7	15,38	0	7,7	0	0	7,7
Весело проводити час	7,7	0	0	23,08	0	7,7	7,7	30,77	0	7,7	0	0	7,7	7,7
Отримати високу оцінку	7,7	0	0	0	7,7	7,7	7,7	7,7	0	7,7	0	30,77	7,7	15,38
Виховати у собі хороші манери поведінки	7,7	15,38	7,7	0	7,7	7,7	0	7,7	15,38	15,38	0	7,7	7,7	0
Виховати волю і мужність	7,7	7,7	23,08	7,7	23,08	7,7	0	0	7,7	0	7,7	0	0	7,7
Бути завжди першим	0	0	0	15,38	0	23,08	23,08	0	0	7,7	15,38	0	15,38	0
Спілкуватися серед рівних собі	0	7,7	0	7,7	0	0	7,7	7,7	7,7	0	23,08	7,7	15,38	15,38
Досягти високих спортивних результатів	0	0	7,7	7,7	7,7	0	15,38	0	15,38	7,7	0	7,7	15,38	7,7
Вміти долати труднощі	0	7,7	15,38	0	15,38	7,7	7,7	7,7	0	15,38	7,7	7,7	0	7,7
Краще вчитися	0	7,7	7,7	0	7,7	0	7,7	7,7	7,7	0	15,38	7,7	15,38	15,38
Вміти постояти за себе	0	7,7	7,7	15,38	0	7,7	0	7,7	15,38	7,7	7,7	15,38	7,7	0
Поліпшити настрій і самопочуття	0	0	3,3	7,7	15,38	0	0	7,7	15,38	7,7	7,7	15,38	7,7	7,7

тури: Більшість батьків поставили його на перше місце, це відповідає важливості впливу вчителя фізичної культури для розвитку рухової активності дітей.

Таблиця 5 наводить мотиви, які спонукають займатися фізичною культурою. Батьки повинні були проставити місця від I до XIV за значенням, яке, на їх думку, мають мотиви їх дітей для заняття фізичною

Таблиця 6

Співпраця батьків

Питання:	Так %	Ні %	Важко відповісти %
14. Чи згодні ви співпрацювати?	53,85%	7,7%	38,46%

Таблиця 7

Сприяння батьками заняттям фізичною культурою

Питання	Зарядка з дітьми	Привертаю морально	Купую інвентар та форму	Виписую спортивну пресу	Разом ходимо в тур. походи	Беру участь в конкурсі «Спрт. сім'я»	Відвідую спорт. змагання з дитиною	Контролюю Д.З з Ф.К
15. Як Ви сприяєте залучення дітей до занять ФК?	7,7%	61,54%	30,77%	0%	0%	0%	0%	0%

Таблиця 8

Форми співробітництва сім'ї та школи

Питання	Батьківські збори	Індивідуальні бесіди з учителем Ф.К.	Консультації лікаря і вчителя Ф.К.	Сімейні секції на базі школи	Участі у конкурсах і святах	Тур. походи з дітьми	Ремонт обладнання	Придбання інвентарю
16. Які можливо вибрати форми співробітництва сім'ї та школи?	0%	30,77%	23,08%	23,08%	15,38%	0%	0%	7,7%

Таблиця 9

Член родини, який займається фізичною культурою

Питання	Батько	Мати	Брат	Сестра	Ніхто
1. Хто у вашій родині займається Ф.К. і спортом?	30,77%	15,38%	23,08%	0%	46,15%

Таблиця 10

Умови для занять фізичною культурою вдома

Питання	Маю спорт. куток	Тренажер	Маю місце для занять	Немає жодних умов
2. Які у тебе вдома умови для заняття Ф.К.?	23,08%	23,08%	46,15%	7,7%

культурою. Як показують результати опитування з мотивів, які спонукають дітей займатися фізичною культурою, на думку батьків найважливішим стимулом для занять фізичною культурою є бажання мати міцне здоров'я. Далі важливе місце займає бажання мати гарну фігуру, що відповідає прагненню дітей до ідеального, в том числі до ідеальної гармонійної фігури. Цим прагненням дітей треба користуватися і заохочувати їх до занять фізичною культурою.

Як видно з таблиці 6 більша частка батьків згодна співпрацювати зі школою. Це гарний чинник, якщо він відповідає дійсності.

Як свідчать відповіді батьків, наведені у таблиці 7, 64,54% залучають своїх дітей до занять фізичною культурою морально. Це не дуже переконливий метод. Більш ефективним є метод застосування свого приклада.

Як показує таблиця 8, більшість батьків вважають, що найбільше значення у співробітництві сім'ї та школи мають індивідуальні бесіди з вчителем фізичної культури. Також важливі консультації з лікарем.

Як свідчить анкетування на думку дітей, у більшості сімей ніхто не займається спортом і фізичною культурою. Навряд діти викривляють інформацію. До тих пір, доки батьки не будуть самі займатися фізичною культурою, дуже велика вірогідність, що не будуть займатися нею і діти.

Таблиця 10 надає дані, згідно з якими значна частка дітей (46,15%) має місце для занять фізичною культурою, але є різні рівні занять. Деякі з них потребують знаряддя, яке займає дуже багато місця. Тому можна зробити висновок, що діти мають умо-

Продовження на стор. 35



ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА В ШКОЛІ. ПОВІДОМЛЕННЯ III

Худолій О.М., Іващенко О.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 в процесі підготовки «спеціалістів».

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 старших класах загальноосвітніх навчальних закладів.

ПРОГРАМА
педагогічної практики для
студентів V курсу факультету
фізичного виховання

Мета і завдання практики

Практика студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) України є невід'ємною скла-

довою освітньо-професійної програми підготовки фахівців. Педагогічна практика у загальноосвітній школі є продовженням і результатом навчально-виховного процесу, що проводиться у вищому навчальному закладі.

Метою практики є формування та розвиток у студентів професійного вміння приймати самостійні рішення в умовах школи, закріплення та поглиблення теоретичних знань, отриманих студентами в процесі вивчення певного циклу теоретичних дисциплін, практичних навичок зі спеціальності, а також збір фактичного матеріалу для виконання науково-дослідної роботи.

Для реалізації поставленої мети студенти повинні навчитися діяти як вчитель фізичної культури, як класний керівник і як організатор спортивно-масової роботи. Основними завданнями педагогічної практики 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 V курсі на факультеті фізичного виховання триває впродовж шести тижнів і проводиться починаючи з другого тижня листопада.

Обов'язки студентів-практикантів

1. Студент-практикант повинен виконувати всі види робіт, що передбачені програмою практики.
2. Студент-практикант зобов'язаний виконувати правила розпорядку, встановлені у школі, і розпорядження адміністрації школи і керівників практики всіх ланок.
3. Тривалість перебування студента-практиканта у школі — 6 годин кожного робочого дня.
4. Студенти-практиканти повинні служити взірцем дисциплінованості, ввічливості, тактовності.
5. 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 старших (X—XI) класів. За кожним класом закріплюється один студент.

Навчально-методична робота

- складання індивідуального плану роботи студента на весь період практики;
- ознайомлення з методикою проведення уроків фізичної культури у старших класах;
- планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання для учнів закріпленого класу (річне, тематичне, календарне і поурочне планування);
- підготовка і проведення щонайменше 10 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 школярів старших класів;
- вивчення впливу вікових і статевих особливостей на зміст, методику і проведення уроку фізичної культури у старшій школі;
- проведення тестування функціональної підготовленості школярів старших класів;
- педагогічна характеристика функціональної підготовленості школярів старших класів;
- проведення тестування рухової підготовленості школярів старших класів;
- педагогічна характеристика рухової підготовленості школярів старших класів;
- дотримання правил техніки безпеки і страхування на заняттях фізичною культурою;
- умінь застосовувати технічні засоби навчання і нестандартне обладнання;
- умінь узагальнювати 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 комплексування 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 в настановчій і підсумковій конференціях;
- ознайомлення з адміністрацією, колективом вчителів і матеріальною базою школи, з її традиціями і розпорядком;
- участь у чергуванні по школі;
- участь в зборах бригади;
- участь в обговоренні підсумків педагогічної практики;
- 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.
6. 10 планів-конспектів уроків фізичної культури, два з яких — розгорнуті.
7. Протокол обговорення залікового (контрольного) уроку.
8. Педагогічна характеристика функціональної підготовленості школярів старших класів.
9. Педагогічна характеристика рухової підготовленості школярів старших класів.
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 класу.
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 і деякі методичні поради до упорядкування звітної документації.

Зразок 1

Звітна документація
з педагогічної практики студента 51 групи
факультету фізичної культури
Микулінського Олексія Івановича
який проходив практику у ЗОШ № ____
з ____ по ____ 20__ р.

Методист

Вчитель фізичної
культури

Харків 20__

Документ 1. Індивідуальний план роботи студент складає на весь період практики. Він включає в себе всі розділи роботи, які заплановані програмою педагогічної практики. План містить наступні графи: № з/п, зміст роботи, дата виконання роботи, відмітка про виконання роботи.

Документ 2. Щоденник педагогічних спостережень. Кожний студент по закінченні педагогічної практики подає щоденник як документ, що характеризує його роботу в школі. У щоденнику рекомендується занотовувати свої спостереження за окремими учнями і класом під час уроків і позакласної роботи. Ці нотатки є основою для написання психолого-педагогічної характеристики на учня чи клас.

До щоденника також записуються спостереження щодо характеру ведення уроків і організації позакласних заходів, які відвідує студент в учителів і студентів.

Для ведення щоденника рекомендується використовувати зошит. Зразок заповнення титульної і зворотної сторінки наведений нижче:

Зразок 1

Титульна сторінка

**Щоденник
студента-практиканта**

Прізвище _____
Ім'я _____
По батькові _____
Назва навчального закладу _____
Факультет _____
Курс _____

Зразок 2

Друга сторінка

Школа № _____ району _____ м. _____
області _____
Груповий методист _____
Методист кафедри педагогіки _____
Методист кафедри психології _____
Вчитель фізичної культури _____
Класний керівник _____
Щоденник розпочато _____
Закінчено _____

Щоденник ділять на три розділи. У першому розділі подають відомості про закріпленій клас (схема розміщення парт у класі, дані про учнів, розклад занять, розклад проведення заходів в масштабі класу і школи).

У другому розділі записують все, що стосується виконань завдань педагогічної практики: матеріали ознайомлення студента з роботою школи, вивчення стану викладання фізичної культури в школі, спостереження і аналіз уроків та позакласних заходів.

У третьому розділі щоденника студент записує свої зауваження щодо організації і проведення педагогічної практики і формулює пропозиції про її поліпшення в майбутньому.

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня
Теоретико-методичні знання	
Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці;
Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.	паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії
Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток	називає: поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості
Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи оміряної професії)	володіє методиками визначення рівнів фізичної підготовленості
Паралімпійський рух на сучасному етапі	складає та виконує: комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії
Загальна фізична підготовка	
Ходьба; біг; стрибки; загально-розвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;	в и к о н у є організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загально-розвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.
вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; вправи на координацію рухів, рухливі та спортивні ігри;	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня
вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (хлопці) 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, стрибки зі скакалкою; 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; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки вправи для розвитку швидко-силових якостей: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.	

та три варіативних модулі: гімнастика, легка атлетика, баскетбол, футбол (зразок 3).

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):

6 рік навчання (гімнастика)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Методика розвитку гнучкості. Правила техніки безпеки.	Учень, учениця: характеризує методику розвитку гнучкості; дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Спеціальна фізична підготовка	
Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи;	в и к о н у є стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів
вправи спеціальної фізичної підготовки	в и к о н у є вправи з подоланням особистої ваги; з допоміжними навантаженнями: в парах із подоланням опору та ваги партнера; на тренажерах; вправи з гантелями або гириями (від 2 до 16 кг), з набивними м'ячами (1–3 кг), штангою (від 40 до 100 % особистої ваги), вправи під час ходьби та бігу з партнером на плечах; вправи з партнером на гімнастичній лаві та стінці; перештовхування та опір партнерові; пробігання коротких (20–50 м) відрізків з максимальною швидкістю; стрибкові вправи з великою кількістю повторень та частотою виконання; вправи для розслаблення, збільшення еластичності та розтягнення м'язів; для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем; в и к о н у є багаторазове повторення спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою конкретного гімнастичного елементу; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3–4 серії по 10–15 повторень); дотримується правил техніки безпеки під час занять атлетизмом, загальною і спеціальною фізичною підготовкою;
Стрибки	
опорні стрибки: юнаки — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; дівчата — способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину;	в и к о н у є опорні стрибки через гімнастичного козла: стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно» (висота 100 — 115–120 см); стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись — о. с., стрибок боком (висота 100 — 115 см);

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
зі скакалкою на швидкість та витривалість	юнаки та дівчата — зі скакалкою (4×50; 2×100; 2×30 с; 4×15 с, 2 хв у повільному темпі)
Лазіння	
юнаки — лазіння по вертикальному канату.	в и к о н у є лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;
Рівновага	
дівчата — вхід з додатковою опорою; поворот кругом махом лівої (правої), поворот праворуч (ліворуч) на 90°, руки в сторони; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж	в и к о н у є вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ; з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;
Акробатика	
юнаки — стійки на голові та руках; зв'язки елементів; дівчата «міст» із положення стоячи;	в и к о н у є комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійка на голові та руках силою; «міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою); зв'язки вивчених акробатичних елементів;
Виси та упори	
юнаки — вправи на: <i>перекладині</i> : підйом переворотом або силою в упор;	в и к о н у є вправи у висах та упорах: підтягування у висі; поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою) обертом уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — о. с., підйом силою або переворотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — о. с.;
паралельних брусах: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок;	згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;
дівчата — вправи на: різновисоких брусах: підйом переворотом в упор на нижній жердині;	підйом переворотом в упор на нижній жердині — перемах правою (лівою), перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи — сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону — тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° — о. с.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
перекладині:	підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави
Елементи художньої гімнастики	
дівчата «хвиля» руками і тулубом; поворот на двох ногах та одній нозі на 90° – 180° – 360°; стрибки «кроком»; уверх поштовхом двох ніг прогнувшись з поворотом на 180° у горизонтальну рівновагу; підбивні стрибки в різні боки; танцювальні кроки і вправи; вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.);	в и к о н у є комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 рахунки (без предмета);
Ритмічна гімнастика та аеробіка	
дівчата складання і виконання комплексів вправ;	в и к о н у є комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 9–12 вправ;
Смуга перешкод	
юнаки та дівчата	в и к о н у є подолання гімнастичної смуги перешкод; з а с т о с о в у є самострахування під час виконання вправ.
Вправи на тренажерах	
юнаки та дівчата	в и к о н у є вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять
Колове тренування	
юнаки та дівчата	в и к о н у є комплекси вправ для колового тренування;

III четверть														IV 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

Зразок 4.1

«Затверджую»

Методист _____

Оцінка _____

Тематичний план
з гімнастики для учнів 10-х класів
на 2009—2010 навчальний рік

Кількість годин 16 (гімнастика — 14, контрольні — 2)

Теоретичні відомості:

1. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму.
2. Лікарський контроль.
3. Правила самостійного виконання вправ спрямованих на розвиток витривалості.
4. Правила самоконтролю і безпеки під час виконання вправ.
5. Руховий режим учнів.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від під-логи	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	хл.	до 20	20	40	55
		дівч.	до 18	18	38	48
	Стрибки зі скакалкою за 30 с.	дівч.	до 50	50	65	75

Навчальні комбінації**1. Акробатика**

Юнаки: рівновага на одній нозі — упор стоячи ноги нарізно і силою стійка на голові — опускання в упор присівши — перекид назад — встати і стрибком поворот кругом — з двох-трьох кроків розбігу довгий перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата: зі стійки ноги нарізно нахилом назад «міст» з допомогою — поворот кругом в упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перекид назад через плече в напівшпагат — упор присівши і встати — кроком вперед рівновага на одній нозі — випад — перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

2. Опорний стрибок

Юнаки: зігнувши ноги (козел у довжину, висота 115 см).

Дівчата: боком (кінь у ширину, висота 110 см).

3. Бруси

Юнаки: розмахування в упорі на руках і махом вперед підйом у сід ноги нарізно — перекид вперед у сід ноги нарізно — кут в упорі (тримати) — махом назад зігнути руки — махом вперед розігнути руки (двічі) — махом назад зіскок.

Дівчата: вис прогнувшись на н.ж. з опорою ногами об в.ж. і переворот в упор на н.ж. — перемах правою з перехватом правою рукою за в.ж. хватом знизу — поворот наліво кругом з перемахом правою у вис лежачи на н.ж. — сід на лівому стегні, правую руку в сторону — сід кутом з опорою правою рукою ззаду — встати на правій в стійку на н.ж. — рівновага на правій — приставляючи ліву, поворот наліво — стрибком упор на в.ж. — опускання переворотом вперед в вис — мах назад і махом вперед зіскок.

4. Перекладина

Юнаки: підйом переворотом в упор силою — опускання переворотом вперед у вис — вис кутом (тримати) — розмахування вигинами — зіскок махом назад з поворотом наліво (праворуч).

5. Колода

З невеликого розбігу вскок у сід на стегно — сід кутом з опорою руками ззаду — розводячи ноги нарізно і відводячи їх назад, упор лежачи на зігнутих руках — випрямити руки — поштовхом ніг упор присівши — встати, руки в сторони — ходьба на носках — напівприсід і поворот кругом на носках — стрибки на лівій, права спереду-донизу — те саме на правій — кроком лівої рівновага — зіскок прогнувшись з кінця колоди кроком вперед.

№	Зміст	Номери уроків																
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
1	Основи знань	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Стройові вправи:																	
	а) перестроювання в русі;	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	
	б) рух до точок залу;	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	
	в) рухи протиходом, «змійкою»	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	
3	Загальнорозвиваючі вправи:																	
	а) у русі (№ 1, 2);	н	п	п	п	п	п	п	п	п	н	п	п	п	п	п	п	
	б) на місці (№ 3);					н	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	
	в) у парах (№ 4)	н	п	п	п													
4	Виси і упори:																	
	Юнаки																	
	Перекладина:																	
	із вису підйом переворотом в упор силою					+	+	+	+	+	+	+						
—	із вису на зігнутих руках вис прогнувшись;					н	п	п	п	п	п							
—	із положення лежачи на перекладині упор;					н	п	п	п	п	п							
—	підйом переворотом в упор з допомогою;						н	н	н									
—	підйом переворотом в упор самостійно.									н	н	к						
—	навчальна комбінація												п	п	п	к	к	
	Бруси:																	
	з упору на руках підйом махом вперед					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
—	розмахування в упорі;					п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	
—	упор на руках з провисанням;					п	п											
—	розмахування в упорі на руках;					п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	
—	розмахування в упорі на руках по заданій амплітуді;						н	п										
—	розмахування в упорі на руках з мінімальним збільшенням маху вперед;							н	п	п								
—	розмахування в упорі на руках з підльотом і мінімальним збільшенням маху вперед;								н	н	п	п	п	п	п	п		
—	з упору на зігнутих руках підйом махом вперед;										н							
—	з упору на передпліччях підйом махом вперед;										н	п	п					
—	на похилих брусах підйом махом вперед у сід ноги нарізно;											н	п					
—	підйом махом вперед з допомогою;												н	п				
—	підйом махом вперед самостійно;													н	н	к		
—	підйом махом вперед і зіскок махом назад.														н	н		
	Навчальна комбінація													п	п	к	к	
	Дівчата																	
	Різновисокі бруси:																	
—	вис прогнувшись на н.ж., упираючись стопами об в.ж., перехід в упор на н.ж.;					н	н	н	п	п	п	п	п	п	п	п		
—	махом одною і поштовхом другою підйом переворотом в упор на н.ж.;					п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	к	
—	зіскок з сиду на стегні.					н	п	п	п	п	п	п	п	п	п	к		

№	Зміст	Номери уроків																	
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	Навчальна комбінація.											п	п	п	п	к	к		
5	<i>Вправи в рівновазі на підлозі:</i>	+	+	+	+														
—	підскоки на одній нозі;	+	+	+	+														
—	напівприсід;	+	+	+	+														
—	сід кутом;	+	+	+	+														
—	поворот в присіді;	+	+	+	+														
—	зіскок з напівприсіда.	+	+	+	+														
	<i>На лаві:</i>																		
—	підскоки на одній нозі;		+	+	+														
—	напівприсід;		+	+	+														
—	сід кутом;		+	+	+														
—	поворот в присіді;		+	+	+														
—	зіскок з напівприсіда.		+	+	+														
	<i>Вправи на колоді:</i>																		
—	підскоки на одній нозі;			+	+														
—	напівприсід;			+	+														
—	сід кутом;			+	+														
—	поворот в присіді;			+	+														
—	зіскок з напівприсіда.			+	+														
	Навчальна комбінація.								п	п	п	п	п	п	п	п	п		
6	<i>Акробатичні вправи:</i>																		
	<i>Юнаки</i>																		
	<i>стійка силою на голові і руках</i>					+	+	+	+	+	+	+							
—	з упору стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки перехід у вис прогнувшись;					п	п	п	п										
—	з упору присівши опертися головою об мат на розмітку і рівномірно передати вагу тіла на руки і голову								н	п	п								
—	те саме, але, піднімаючи ноги від підлоги і утримуючи їх зігнутими, випрямити спину;									н	н	п							
—	стійка на голові і руках самостійно з опорою спиною і ногами об стінку;										н	н	п						
—	стійка на голові і руках.												н	н	к				
	<i>Довгий перекид з трьох кроків</i>																		
—	перекид вперед з різною швидкістю;					п	п	п	п										
—	перекид з розбігу на горку матів;							н	н	п	п								
—	перекид вперед через мотузку.									н	н	н	н	к					
	Навчальна комбінація												п	п	п	к	к		
	<i>Дівчата</i>																		
—	рівновага на одній нозі, випад уперед;					п	п	п	п	п	п	п	п	п					
—	перекиди уперед, назад;					п	п	п	п	п	п	п	п	п					
—	«міст» і поворот в упор стоячи на колінах;					п	п	п	п	п	п	п	п	п					
—	перекид назад в напівшаг.					п	п	п	п	п	п	п	п	п					
	Навчальна комбінація												п	п	п	к	к		
7	<i>Опорний стрибок</i>																		
	<i>Юнаки</i>																		
	<i>стрибок зігнувши ноги (козел в довжину, h=115см)</i>					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
—	з упору лежачи поштовхом ніг упор присівши і в темп упор лежачи;					н	п	п	п	п	п	п	п						
—	з упору лежачи поштовхом ніг упор присівши і в темп встати, руки вверх-назовні;						н	п	п	п	п	п	п						
—	з упору лежачи одночасним поштовхом руками і ногами присід, руки вперед;							н	п	п	п	п	п						
—	вскок в упор присівши на козла в ширину і в темпі зіскок уперед прогнувшись (h=1 м); з розбігу 3 м вскок в упор присівши на козла і в темпі зіскок зігнувши ноги;												п	п	п	п			
—	з упору присівши, руки на лаві, стрибок зігнувши ноги через гімнастичну лаву;												п	п	п				
—	з 5—7 кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через козла в ширину;												п	п	п				

№	Зміст	Номери уроків															
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
—	з розбігу стрибок зігнувши ноги через козла в довжину ($h=115$ см)												н	н	н	н	к
	<i>Дівчата</i>																
	<i>стрибок боком (кінь в ширину, $h=110$ см)</i>																
—	настрибнути на коня в упор боком вправо (вліво);					п	п										
—	стрибок боком, упираючись одною ногою об коня;					п	п										
—	стрибок боком з розбігу.					п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	к
8	Вправи для розвитку рухових здібностей:																
—	з упору на руках ривком упор;	+	+	+	+												
—	згинання-розгинання рук в упорі на швидкість;	+	+	+	+												
—	згинання-розгинання рук в упорі;	+	+	+	+												
—	згинання-розгинання рук у висі.	+	+	+	+												
9	Контрольні вправи															к	к

На уроках фізичної культури загально-розвиваючі вправи виконуються у вигляді окремих вправ, серій вправ і спеціально упорядкованих комплексів.

Під час складання комплексів визначається обсяг і зміст вправ, що будуть включені до них. Для комплексів підготовчої частини необхідно підібрати 8—15 вправ.

Вправи підбираються з урахуванням:

- завдань основної частини уроку;
- всебічного впливу на всі групи м'язів, органи і системи організму;
- формування правильної постави і умінь оцінювати рухи в просторі, за часом і м'язовими зусиллями;
- доступності і відповідності змісту навчальної програми.

Вправи рекомендується включати в комплекс у такій послідовності:

1. Першою в комплексі повинна бути вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави у виконанні наступних вправ.

2. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання з нахилом уперед і рухами руками, випади із нахилами та ін.). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

3. Наступними в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Ці вправи описані вище.

При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія вправ виконується в такому порядку — вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серії в такому ж порядку, але з підвищеною

трудністю і інтенсивністю, із завданнями оцінювати амплітуду, швидкість і ступінь м'язових зусиль. Така послідовність вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови для активного відпочинку працюючих м'язів.

4. Далі в комплекс включаються 2—3 вправи для всіх частин тіла з різною інтенсивністю.

5. В кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності спрямовані на навчання диханню. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі слід повторювати від 4 до 8 раз, вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість — до появи легких болючих відчуттів.

Комплекс № 1 (роздільний спосіб)

1. В. п. — о. с., стоячи в шеренгу.
 1. Крок правою в сторону, руки уперед.
 2. Приставити ліву, руки униз.
2. В. п. — о. с., стоячи в колону.
 1. Крок лівою вперед.
 2. Приставити праву.
 3. Упор присівши.
 4. В. п.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, стоячи в шеренгу.
 1. Нахил уперед, руки уперед.
 2. Випрямляючись поворот направо кругом у в. п.
- 3—4. Те саме, але з поворотом в іншу сторону.
4. В. п. — руки назад, стоячи в колону.
 1. Крок лівою уперед, руки уверх.
 2. Приставляючи праву, нахил уперед, руки назад.
 3. Випрямитися, крок лівою уперед, руки уверх.

4. Приставляючи праву в. п.
 5. В. п. — руки в сторони, стоячи в шеренгу.
 1. Крок правою в сторону, нахил вліво, руки за голову.
 2. Приставляючи ліву в. п.
 6. В. п. — руки уперед-назовні, долонями униз, стоячи в колону.
 1. Однойменний мах лівою, торкнутися лівої руки.
 2. Крок лівою.
 - 3—4. Те саме правою.
 7. В. п. — руки на поясі, стоячи в колону.
 - 1—4. Стрибки на двох, з просуванням уперед.
 - 5—8. Послідовними стрибками поворот наліво на 360°.
 - 9—16. Те саме з поворотом в іншу сторону.
- Біг і ходьба в обхід.

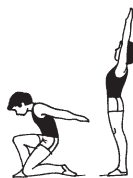
Комплекс № 2 (прохідний спосіб, 1 варіант)

1. В. п. — руки за спиною.
 - 1—4. Ходьба на носках.
 - 5—8. Ходьба звичайним кроком.
 - 9—16. Те саме, але на п'ятках.
2. В. п. — руки на поясі.
 - 1—8. Нахили голови уперед та назад.
 - 9—16. Те саме в сторони.
3. В. п. — руки унизу.
 - 1—4. Повільний присід, руки на коліна.
 - 5—8. В. п.
4. В. п. — руки упереді.
 1. Ривком руки в сторони.
 2. В. п.
 3. Ривком руки уверх.
 4. В. п.
5. В. п. — руки унизу-ззаду, пальці з'єднані.
 1. Ривком руки назад, прогнутися.
 2. В. п.
6. В. п. — руки до плечей.
 1. Поворот тулуба наліво, руки уверх.
 2. В. п.
 - 3—4. Те саме вправо.
7. В. п. — руки за головою.
 1. Нахил вліво, ліву руку в сторону, долонню уверх.
 2. В. п.
 - 3—4. Те саме вправо.
8. В. п. — руки уверх.
 1. Однойменний мах лівою, руки уперед-назовні, долонями униз.
 2. Крок лівою, руки уверх.
 - 3—4. Те саме правою.
9. В. п. — ліва рука на поясі, права — в сторону.

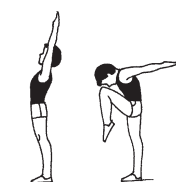
1. Стрибком стійка ноги нарізно, змінити положення рук.
2. Стрибком стійка ноги разом, змінити положення рук.

Біг і ходьба в обхід.

Комплекс № 3



1. В. п. — стоячи на лівому коліні, руки назад, голова на грудях.
 1. Встати, руки уверх, прогнутися.
 2. В. п.
- Повторити 4—8 раз.



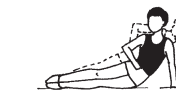
2. В. п. — руки уверх долонями уперед, прогнутися.
 - 1—2. Підняти уперед зігнуту ліву ногу і, нахилиючи голову уперед, торкнутися чолом коліна, руки опустити уперед і відвести назад.
 - 3—4. В. п.
 - 5—8. Те саме з іншої ноги.
- Повторити 4—8 раз.



3. В. п. — упор стоячи на колінах.
 1. Зігнути руки, голову повернути наліво.
 2. В. п.
 - 3—4. Те саме в іншу сторону.
- Повторити 4—8 раз.



4. В. п. — упор лежачи.
 1. Ліву ногу назад і з поворотом таза опустити її за правою ногою.
 2. В. п.
 - 3—4. Те саме з іншої ноги.
- Повторити 4—8 раз.



5. В. п. — упор лежачи боком на лівій, права на поясі.
 1. Сід на лівому стегні.
 2. В. п.
- Те саме правим боком. Повторити 4—8 раз.



6. В. п. — основна стійка.
 1. Зігнути ліву ногу уперед.
 2. Відвести її в сторону.
 3. Випрямляючи, мах лівою ногою назад.
 4. В. п.
 - 5—8. Те саме правою ногою.
- Повторити 4—8 раз.
7. В. п. — упор сидячи ззаду.
 1. Ліву ногу уперед.



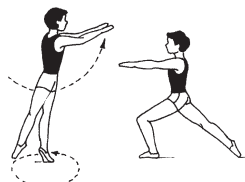
2. Опустити її вправо, торкнувшись підлоги.
 3. Ліву ногу уперед.
 4. В. п.
 - 5—8. Те саме з правої ноги.
- Повторити 8 раз.



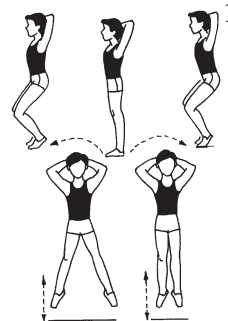
8. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тіла.
 - 1—2. Підняти прямі ноги з торканням носками підлоги за головою.
 - 3—4. В. п.
- Повторити 4—8 раз.



9. В. п. — руки на поясі.
 1. Присісти на лівій, права уперед, руки на поясі («пістолет»).
 2. Перекат назад — руками обхопити ліву ногу.
 3. Присід на лівій, права пряма уперед, руки на поясі («пістолет»).
 4. В. п.
- Повторити 4 рази.

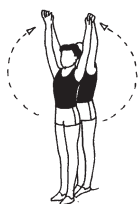


10. В. п. — основна стійка.
 1. Махом лівою уперед, поворот кругом, руки уверх, ліву на носок ззаду.
 2. Випад лівою назад руки уперед.
 3. Сійка на правій, ліву на носок ззаду, руки уверх.
 4. В. п.
 - 5—5. Те саме махом правої ноги.
- Повторити 4 рази.



11. В. п. — руки за голову.
 - 1—2. Підскоки на лівій нозі, правою мах назад і уперед.
 - 3—4. Те саме на правій нозі.
 5. Стрибок уперед на двох.
 6. Стрибок назад на двох.
 7. Стрибок ноги нарізно.
 8. Стрибок ноги разом.
- Повторити 4—8 раз.
Ходьба на місці.

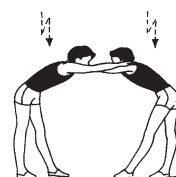
Комплекс № 4. Вправи в парах



1. В. п. — стоячи друг за другом, руки вниз з'єднані.
 1. А — стоїть попереду, піднімає руки через сторони уверх, Б — чинить опір.
 2. Руки униз.
- Повторити 4 рази.



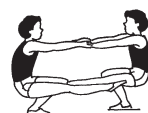
2. В. п. — стійка ноги нарізно стоячи обличчям один до одного, руки прямі на плечах партнера.
 - 1—3. Пружні нахили вліво.
 4. В. п.
 - 5—8. Те саме в іншу сторону. Партнери взаємно підсилюють нахили.
- Повторити 8 раз.



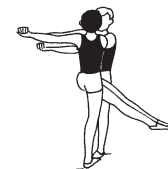
3. В. п. — стоячи обличчям один до одного, стійка ноги нарізно лівою, нахил уперед, руки прямі на плечах партнера.
 - 1—3. Пружні нахили уперед, взаємний опір.
 4. Стрибком зміна положення ніг — в. п.
- Повторити 8 раз.



4. В. п. — А — стійка ноги нарізно, руки уверх, пальці з'єднані; Б — стоїть збоку, стійка ноги нарізно, ліву руку на талію партнера, правою тримає за кисть А.
 1. А — нахил назад, Б — підсилює нахил.
 2. В. п.
- Повторити 8 раз.



5. В. п. — стоячи обличчям один до одного, руки уперед, тримаючи за кисті партнера.
 - 1—2. Присід на лівій нозі, праву уперед («пістолет»).
 - 3—4. В. п.
- Повторити 8 раз. Те саме на іншій нозі.



6. В. п. — стоячи обличчям один до одного, тримаючись за руки, руки вправо.
 1. Мах лівою ногою уперед-вправо, руки вліво.
 2. В. п.
 - 3—4. Те саме з іншої ноги.
- Повторити 12 раз.



7. В. п. — А — сидить на підлозі, руки за головою пальці з'єднані. Б — стоїть за спиною в стійці ноги нарізно, нахилиючись уперед, руки під лопатки А.
1. Встати з допомогою партнера, прогинаючись.
2. В. п.

Повторити 8 раз.

8. В. п. — сід ноги нарізно, упираючись ступнями, тримаючись за руки.



- 1—4. Кружіння тулуба вліво.
5—8. Кружіння тулуба вправо.
Повторити 4 рази.

9. В. п. — А — лежачи на спині, руки уверх; Б — упор лежачи з боку голови, упираючись в груди партнера (дівчата в плечі).



1. А — ноги уперед, Б — зігнути руки, ліву назад.

2. В. п.
Повторити 8 раз.

10. В. п. — стоячи на колінах спиною один до одного, упираючись ступнями ніг, тримаючись за руки.



1. Прогнутися.

2. В. п.
Повторити 8 раз.

11. В. п. — стоячи один за одним; А — руки на пояс, Б — руки на плечі партнера.



- 1—4. А — стрибки на одній з опором.

- 5—8. А — стрибки на двох з опором.

- Ходьба на місці.

Таким чином, в роботі представлена програма педагогічної практики у старших класах, а також зразки звітної документації, виконаної студентами практикантами.

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.
5. Педагогическая практика студентов физического воспитания: Прогр. пед. ин-тов. — М., 1986.
6. Положення про практику студентів вищих навчальних закладів (проект) / Режим доступу 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. Педагогическая практика в школе. Сообщение III.

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. Pedagogical practice is at school. Report III.

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.



Гогін О.В.

Г58

Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОБС», 2010. —

395 с.

ISBN 966-7858-57-X.

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

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

Зміст

Вступ

У сучасних умовах перебудови вищої школи висувуються нові вимоги до підготовки творчого спеціаліста, які потребують принципово інших підходів до викладання у ВНЗі, підвищують вимоги і до проведення лекційного курсу.

Ефективний формувальний вплив лекції має за умов, якщо є не просто джерелом інформації, а виступає методом активного введення слухачів у глибини основних проблем науки, коли навчально інформаційний початок зливається з дослідженням проблемних питань програми. Лекція повинна забезпечити мотиваційний і загальноорієнтований етапи засвоєння цільової дії. Перенесення центру ваги з інформаційного підходу лекції на методологічний є найпершою умовою наступної творчої діяльності студентів. Пропоновані тексти лекцій підібрані згідно навчальної програми і мають бути обов'язковими саме у зв'язку з їх методологічною спрямованістю.

У роботі над темами використано багаторічний досвід відомих в Україні і за її межами науковців з легкої атлетики, біомеханіки та теорії фізичної культури: Л.І. Дерсенєва, І.О. Денисова, О.А. Кошової, Г.В. Ращупкіна, В.К. Філіпова, О.М. Худолія, В.А. Друзя, А.В. Івойлова, які сприяли становленню наукової школи на факультеті фізичного виховання ХНПУ ім. Г.С. Сковороди.

В основу висвітлення обраних тем покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити цільову направленість лекції. Матеріали текстів лекцій тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання: анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Науково-методичні закономірності цих дисциплін конкретизуються в легкій атлетіці, набуваючи притаманні їй особливі форми і прояви.

Вступ	5
Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики»	6
1.1. Визначення і зміст легкої атлетики	6
1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ	6
1.3. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою	8
1.4. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання	9
1.5. Легка атлетика в школі	9
1.6. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів	10
Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики»	13
2.1. Виникнення і розвиток легкої атлетики у 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. Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ	66
3.2. Основні показники оцінки спортивної техніки	67
3.3. Цикл рухів у ходьбі	68
3.4. Цикл рухів у бігу	69
3.5. Динаміка ходьби та бігу	70
3.6. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі	73
3.7. Основні вимоги до раціональних рухів у бігу	74
Розділ 4. Основи техніки стрибків	100
4.1. Загальна характеристика техніки стрибків	100
4.2. Техніка стрибка у висоту способом «переступання»	111
4.3. Техніка стрибків у довжину	115
Розділ 5. Основи техніки метань	127
5.1. Загальна характеристика метань	127
5.2. Фактори, від яких залежить дальність польоту легкоатлетичних снарядів	127
5.3. Фази метань. Задачі, які вирішуються в кожній фазі	133
5.4. Техніка метання малого м'яча з розбігу	137
5.5. Техніка метання гранати з розбігу	140
5.6. Штовхання ядра	144
Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі	151
6.1. Урок — основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі	151
6.2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини	152

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



X98

Худолій О.М.

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

ISBN 966-7858-54-5.

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

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

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



X98

Худолій О.М.

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

ISBN 966-7858-54-5.

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

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

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

Рекомендовано

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

Таблиця 11

Ставлення батьків до занять фізичною культурою та спортом

Питання:	Заохочують	Не заохочують	Важко відповісти
3. Як ставляться батьки до твоїх занять Ф.К. і спортом?	84,61%	0%	15,38%

Таблиця 12

Стимули, що спонукають дітей займатися фізичною культурою

Питання	Приклад батьків	Вплив друзів	Впливу засобів масової інформації	Вплив вчителя Ф.К.	Порада лікаря	Умови за місцем проживання	Інше
4. Що викликало інтерес займатися Ф.К. і спортом?	15,38%	7,7%	46,15%	0%	7,7%	7,7%	15,38%

Таблиця 13

Частота занять фізкультурою та спортом

Питання	Часто	Систематично	Рідко	Майже ніколи	Важко з відповіддю
5. Як часто займаєшся Ф.К.?	38,45%	38,45%	15,38%	7,7%	0%

Таблиця 14

Завади для занять фізичною культурою та спортом

Питання	Нема часу	Відсутність умов	Є цікавіші справи	Нема бажання	Погане здоров'я	Немає спеціальних знань	Не маю форми
6. Що заважає займатися?	69,23%	7,7%	7,7%	0%	15,38%	0%	0%

Таблиця 15

Вплив фізичною культури на організм дітей

Питання	Позитивне %	Негативне %	Важко відповісти %
7. Як впливає Ф.К. на організм людини?	100%	0%	0%

ви для занять фізичною культурою лише найбільш простого рівня, але це недостатньо.

Як видно з таблиці 11, переважна більшість батьків заохочує своїх дітей до занять фізичною культурою. Це можна розглядати як добрий чинник, але не треба забувати, що найбільше значення має особистий приклад батьків, але тут справа значно гірша.

Найбільший вплив, який спонукає дітей займатися фізичною культурою та спортом, мають засоби масової інформації. Це зрозумілий результат, враховуючи те, що наразі значна частина дітей проводить свій час біля електронних засобів масової інформації. Тому важливо організувати пропагування фізкультури і спорту у цих засобах. Але це не дуже сприятливо для здоров'я дітей, оскільки вони мало часу проводять на свіжому повітрі (табл.12).

Продовження, початок на стор. 15

Таблиця 13 ілюструє частоту занять фізичною культурою та спортом дітей. Дуже велика частина дітей займається спортом та Ф.К. часто і систематично. Це добрий показник.

Найбільшу заваду, на думку дітей, для їх занять спортом та фізичною культурою, є відсутність часу. Це наводить на думку, що необхідно переглянути шкільну програму, так щоб діти мали більше часу для самостійних занять фізичною культурою та спортом (табл. 14).

Як видно з таблиці 15, 100% дітей позитивно відносяться до занять фізичною культурою та спортом. Нажаль не завжди наше розуміння переходить у дії.

Висновки :

1. Як показують результати опитування батьків і дітей щодо самостійних занять фізичною культурою та спортом, як діти так і їх батьки розуміють

важливість цих занять, але не завжди розуміння переходить у дії.

2. Основною проблемою заохочення дітей до самостійних занять фізичною культурою та спортом є те, що батьки не завжди показують приклад дітям у цьому відношенні.

Також дітям заважає самостійно займатися фізичною культурою та спортом відсутність вільного часу через перевантажену шкільну програму. Треба переглянути шкільну програму, так щоб діти мали більше часу для самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Діти та їх батьки мають мало місця і коштів для розташування і придбання інвентарю для занять фізичною культурою та спортом. Треба налагодити випуск дешевого компактного спортивного інвентарю.

3. Держава має створити всі передумови для самостійних занять дітей фізичною культурою та спортом. І у цьому випадку треба прикладати усі зусилля, оскільки діти — це майбутнє нашої держави.

Список літератури

1. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 232 с.
2. Козленко М.П. Фізичну культуру в побут школярів. — Київ: Радянська школа, 1979. — 183 с.
3. Мейсон Г. Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. — М.: Просвещение, 1986.
4. Пастушенко Г.А. Домашнее занятие по физкультуре. — Киев: Здоров'я, 1986. — 125 с.
5. Салман Хани Румие. Оздоровительная физическая культура мальчиков 12—14 лет во внеурочное время: автореф. канд. дис. — Харьков, 2006. — 24 с.

Надійшла до редакції 12.09.2011 р.

Ходунова М.И. Самостоятельные занятия по физической культуре в старших классах.

В статье излагаются результаты анкетирования учеников старших классов и их родителей по их отношению к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. На основании этих результатов подчеркивается важность этих занятий для гармонического развития личности школьника.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая культура и спорт, ученики, родители, анкетирование.

Khodunova M.I. Independent exercises in physical culture at senior forms.

The article presents the results of filling a questionnaire by pupils of senior forms and their parents on their attitude to independent exercises in physical culture and sports. Basing on these results, it is concluded on importance of these exercises for harmonic development of personality of senior-form pupils.

Key words: independent exercises, physical culture and sports, pupils, parents, questionnaire

УДК 796.925

ВПЛИВ ПРОГРАМ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ З НАВАНТАЖЕННЯМИ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ 15—17 РОКІВ

Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Огарь Є. Г.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Робота присвячена розробці та експериментальному обґрунтуванню ефективності тренувальних програм з атлетичної гімнастики з різною спрямованістю навантаження для корекції фізичного розвитку та вдосконалення рухової підготовленості юнаків 15-17 років.

Ключові слова: фізичний розвиток, рухова підготовленість, атлетична гімнастика, тренувальні програми, юнаки.

Актуальність. Не так давно Україна пережила виражений демографічний спад, що в даний час, привело до зменшення кількості населення підліткового і юнацького віку. В цей час здоров'я дітей, підлітків і юнаків набуває особливої цінності. Суспільство потребує здорового підростаючого покоління (В.П. Петленко, 1998).

Таким чином, сьогодні великий інтерес представляє питання впливу фізичних вправ на функціональний стан і здоров'я молодої людини. У системі підготовки юнаків фізичне виховання є важливим засобом формування здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я. А застосування вправ з обтяженнями разом з іншими засобами сприяє усуненню, навіть дефектів будови тіла. А.Н. Воробйов, Ю.К. Сорокін (1980) наголошують, що естетична сторона атлетичної гімнастики наближає її до справжнього мистецтва.

Розвиток атлетизму, як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває великого значення як в Україні, так і в інших державах світу.

На думку фахівців (І. Гайдук, 2006, Л.С., В.К. Петров, 1993, І.П. Щур із співав., 2004 і ін.) у фізичному вихованні підлітків і юнаків ефективно використовувати фізичні вправи з обтяженнями, які позитивно впливають на показники їх фізичного розвитку та рухової підготовленості.

Водночас, у галузі фізичного виховання мало вивчене питання впливу силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на корекцію фізичного розвитку та вдосконалення рухової підготовленості юнаків.

Інформація про вплив атлетичної гімнастики на рівень фізичного стану юнаків 15—17 років

у процесі фізичного виховання є надзвичайно важливою і це обумовлює дослідження в даному напрямку.

Робота виконана за планом НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Мета дослідження полягала у розробці тренувальних програм з атлетичної гімнастики з навантаженнями різної спрямованості для факультативних занять з фізичного виховання в ПТУ й науковому обґрунтуванні ефективності їх використання для корекції фізичного розвитку і вдосконалення рухової підготовленості юнаків 15-17 років.

Експеримент проводився на базі ЦПТО №2 м. Харкова та тривав 27 тижнів. У вересні 2010 року відбувалась комплектація груп. Паралельно з цим проводилось вимірювання вихідних даних фізичного розвитку та рухової підготовленості досліджуваних за показниками: довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітини (ОГК), індексу маси тіла (ІМТ), м'язової та жирової маси тіла, відсотку м'язової і жирової маси в загальній масі тіла, кистьової та станової динамометрії, бігу на 100 і 3000 метрів, підтягування на поперечині, піднімання тулуба в сід за 1 хв., стрибка у довжину з місця, нахилу тулуба вперед (гнучкість), човникового бігу.

Для участі в експерименті були створені 4 групи. До експериментальної групи 1 і контрольної групи 1 увійшли підлітки з надлишковою масою тіла, індекс маси тіла яких був більше середніх показників для цієї вікової групи. Середні показники індексу маси тіла розраховувались у відповідності з даними представленими в таблиці «Норм фізичного розвитку школярів України за показниками маси тіла до довжини тіла» (Л.П. Сергієнко, 2010) і знаходяться, для даної вікової групи, у межах 16,5—19,5

одиниць. Експериментальна група 2 і контрольна група 2 складалась з юнаків з середніми показниками індексу маси тіла.

Всі досліджувані відвідували факультативні заняття з атлетичної гімнастики тричі на тиждень. Тривалість кожного окремого заняття складала від двох до трьох академічних годин.

Перші чотири тижні учні експериментальних і контрольних груп займалися за однаковою програмою. Завданням цього етапу була адаптація учнів до засобів атлетичної гімнастики.

Далі, підбір засобів, методів, інтенсивності навантажень здійснювались відповідно завданням поставленим перед представниками окремих груп.

На наступному етапі юнакам першої експериментальної групи пропонувались навантаження із спрямованістю на зменшення жирової маси тіла. Для цього застосовувалась методика спрямована, переважно, на виховання силової витривалості. Вправи виконувались з помірною і малою величиною обтяження, але при цьому підвищувалось дозування у підходах і зменшувалась тривалість відпочинку між підходами і серіями.

Вся програма занять поділялась на два комплекси вправ. До першого комплексу були включені вправи для розвитку верхньої частини тіла (м'язів: шиї, грудей, верхньої частини спини, рук і верхнього плечового поясу). До другого — вправи для розвитку нижньої частини тулуба (тазових м'язів, м'язів нижніх кінцівок). Ці комплекси виконувались по черзі, через тренування. Вправи на розвиток м'язів черевного пресу і нижньої частини спини включались у кожне заняття.

Базові вправи першого комплексу виконувались в 3—5 підходах по 10—12 рухів у кожному підході. Допоміжні вправи — 2—3 підходи по 12—15 рухів. Всі вправи виконувались в ізотонічному режимі (позитивна фаза тривала 1 с., негативна — 2 с.).

Усі вправи другого комплексу програми виконувались у 3—5 підходах по 15—20 рухів у кожному. Вправи виконувались в ізотонічному режимі (позитивна фаза тривала 1 с., негативна — 2 с.).

Вправи спрямовані на розвиток м'язів черевного пресу і нижньої частини спини виконувались у 3 підходах по 20-30 рухів (у швидкому темпі) на початку і в кінці тренувального заняття.

Тривалість пауз між підходами коливалась від 2 хв. на початку занять (перші чотири тижні) до 1 хв., а в деяких випадках до 30 с. на наступних етапах.

Підвищення навантаження в другій експериментальній групі відбувалось за рахунок збільшення ваги снаряду, при цьому силові вправи чергувались з вправами на розслаблення. Включались короткочасні ізометричні вправи. Підготовка в групі була спрямована на розвиток абсолютної сили.

Вся програма занять поділялась на два комплекси вправ. До першого комплексу були включені вправи спрямовані на розвиток верхньої частини тіла (м'язів: шиї, грудей, верху спини, рук і верхнього плечового поясу). До другої — вправи на розвиток нижньої частини тулуба (низ спини, тазові м'язи, м'язи нижніх кінцівок). Перший і третій день тижневого тренувального циклу виконувався перший комплекс вправ, в другий день мікроциклу виконувався другий комплекс. Вправи спрямовані на розвиток м'язів черевного пресу виконувались на кожному тренуванні.

Базові вправи першого і другого комплексів виконувались в 4—6 підходах по 1—5 рухів у кожному підході. Допоміжні вправи — 2—3 підходи по 8—10 рухів.

Вправи на розвиток м'язів черевного пресу і нижньої частини спини виконувались у 3 підходах по 15—20 рухів (з обтяженням).

Тривалість пауз між підходами коливалась від 3 до 4 хв..

В контрольних групах застосовувалась програма спрямована на збільшення м'язової маси тіла, найбільш розповсюджена в оздоровчих групах секцій атлетичної гімнастики та бодібілдингу.

Тричі на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) виконувались вправи спрямовані на розвиток всіх основних груп м'язів. Для більш ефективного впливу на м'язи, чергувались вправи у комплексі. В перший день мікроциклу базові вправи чергувались з допоміжними, в другий — застосовувались, переважно базові вправи, а в третій день — переважно допоміжні вправи.

Базові вправи програми виконувались в 3—5 підходах по 8—10 рухів у кожному. Допоміжні вправи — 2—3 підходи по 10—15 рухів. Всі вправи виконувались в ізотонічному режимі (позитивна фаза виконується 2 с., негативна — 3—4 с.). Паузи між підходами тривали близько 2 хв.

На інтервали відпочинку між підходами зверталась особлива увага, через те що вони впливають на інтенсивність занять і тим самим на спрямованість їх впливу. Тривалість інтервалів відпочинку, в різних групах, коливалась від 30 с до 4 хв., в залежності від величини навантаження і спрямованості програми тренування.

На початку квітня 2011 року було проведено підсумкове вимірювання досліджуваних, після чого визначалась динаміка фізичного розвитку та рухової підготовленості юнаків за період експерименту.

Результати дослідження

Результати дослідження показали (таблиці 1; 2) декілька різну динаміку фізичного розвитку і рухової підготовленості представників окремих

Таблиця 1

Динаміка фізичного розвитку і рухової підготовленості досліджуваних експериментальної групи 1

№	Тест	X ± s		t	P
		Підсумкові дані	Підсумкові дані		
1	Довжина тіла (см)	174,1±7,23	175,3±7,81	0,35	>0,05
2	Маса тіла (кг)	79,57±6,42	73,32±5,03	2,32	<0,05
3	ОГК(см)	89,4±2,5	91,3±2,2	1,69	>0,05
4	М'язова маса (кг)	29,36±2,74	30,66±1,92	1,41	>0,05
5	Жирова маса (кг)	19,57±2,35	13,41±1,33	6,35	<0,001
6	ІМТ	22,90±1,3	20,91±1,12	3,64	<0,01
7	М'язова маса (%)	36,90±3,28	41,81±3,03	3,30	<0,01
8	Жирова маса (%)	24,61±2,94	18,29±2,25	4,12	<0,01
9	Біг 100 м (с)	15,48±1,33	14,35±1,25	1,79	>0,05
10	Біг 3000 м (хв)	15,13±1,12	14,01±0,92	2,35	<0,05
11	Підтягування (раз)	2,8±1,61	8,8±2,18	6,29	<0,001
12	Підйом тулуба за 1 хв. (раз)	33,2±6,17	44,8±4,81	4,10	<0,01
13	Стрибок в довжину з місця (м)	189,5±18,8	219,4±16,5	3,38	<0,01
14	Кистьова динамометрія л. (кг)	34,3±4,93	37,2±4,28	1,26	>0,05
15	Кистьова динамометрія п. (кг)	36,5±5,23	38,8±4,74	0,92	>0,05
16	Станова динамометрія (кг)	94,6±10,3	111,7±9,9	3,37	<0,01
17	Нахил вперед (гнучкість) (см)	7,7±3,5	12,2±4,5	2,31	<0,05
18	Човниковий біг (с)	10,9±1,03	9,6±0,86	2,76	<0,05

груп, які займалися за різними тренувальними програмами.

Зміст програми експериментальної групи 1, спрямований на зниження індексу маси тіла за рахунок зменшення надлишкової (жирової) маси тіла, у підсумку вплинув на цей показник. Відбулось значне зменшення жирової маси ($p<0,001$) і відсотку жиру в загальній масі тіла ($p<0,01$) (найсуттєвіше зменшення серед усіх досліджуваних), а також збільшення відсотку м'язової маси в загальній масі тіла ($p<0,01$), вірогідно зменшилась загальна маса тіла ($p<0,05$) та індекс маси тіла ($p<0,01$) досліджуваних.

Також відбулось значне покращення витривалості юнаків експериментальної групи 1, особливо силової ($p<0,001$) і швидко-силової ($p<0,01$) (найбільша позитивна динаміка серед усіх учасників експерименту). Аеробна витривалість досліджуваних цієї групи теж зазнала позитивної динаміки із статистичним підтвердженням ($p<0,05$), у інших групах в тестуванні аеробної витривалості вірогідних змін не виявлено. Таким чином методика, застосована в цій групі вплинула не тільки на

антропометричні показники, а і на удосконалення рухових здібностей досліджуваних. Зниження жирової маси і як слідство загальної маси тіла, паралельно з розвитком м'язової системи, здійснило значний вплив на розвиток різних компонентів витривалості, і не тільки. Крім цього спостерігаються вірогідні позитивні зрушення абсолютної станової сили ($p<0,01$) й вибухової сили м'язів-розгиначів нижніх кінцівок і спини ($p<0,05$). Зниження ваги тіла з одночасним зміцненням м'язів дозволило досліджуваним першої експериментальної групи стати більш спритними і гнучкими ($p<0,05$).

Зміст програми експериментальної групи 2 зводився до роботи, переважно спрямованої на розвиток абсолютної сили. Аналізуючи результати дослідження можна констатувати, що найбільш виражена динаміка спостерігається в розвитку абсолютних силових показників. Так, значно зросла станова сила ($p<0,001$) і сила кистей обох рук ($p<0,01$) (найбільша динаміка серед усіх учасників дослідження). Розвиток абсолютної сили позитивно вплинув на інші силові показники. Покращилась швидко-силова підготовленість учнів

Таблиця 2

Динаміка фізичного розвитку і рухової підготовленості досліджуваних експериментальної групи 2

№	Тест	X ± s		t	P
		Підсумкові дані	Підсумкові дані		
1	Довжина тіла (см)	175,6±8,23	177,1±7,37	0,47	>0,05
2	Маса тіла (кг)	63,90±5,47	69,70 ±5,15	2,71	<0,05
3	ОГК (см)	79,5±2,7	84,6±3,0	4,05	<0,01
4	М'язова маса (кг)	25,24±2,62	28,78±2,95	2,95	<0,05
5	Жирова маса (кг)	7,92±1,21	8,78±1,13	1,82	>0,05
6	ІМТ	18,47±1,3	19,68±0,89	2,65	<0,05
7	М'язова маса (%)	38,90±3,34	41,30±3,57	1,71	>0,05
8	Жирова маса (%)	12,21±1,8	12,61±1,6	0,64	>0,05
9	Біг 100 м (с)	14,51±0,97	13,63±0,83	2,40	<0,05
10	Біг 3000м (хв)	14,35±1,22	13,47±1,18	1,81	>0,05
11	Підтягування (раз)	9,3±3,2	14,4±3,7	3,64	<0,01
12	Підйом тулуба за 1 хв. (раз)	39,6±6,42	48,8±5,34	3,81	<0,01
13	Стрибок в довжину з місця (м)	213,3±17,1	235,2±14,06	3,42	<0,01
14	Кистьова динамометрія л. (кг)	31,3±5,6	38,8±4,4	3,77	<0,01
15	Кистьова динамометрія п. (кг)	33,9±4,9	40,6±4,5	3,49	<0,01
16	Станова динамометрія (кг)	84,9±9,8	117,8±12,2	7,29	<0,001
17	Нахил вперед (гнучкість) (см)	12,2±5,6	16,3±4,8	1,94	>0,05
18	Човниковий біг (с)	10,1±1,4	8,7±1,1	2,75	<0,05

експериментальної групи 2 ($p<0,05-0,01$) (найбільша динаміка серед учасників дослідження), а також силова витривалість ($p<0,01$). Разом з цим помічена позитивна динаміка в розвитку спритності ($p<0,05$).

Підсумкові результати показують, що серед антропометричних показників вірогідно збільшилась окружність грудної клітини ($p<0,01$), також м'язова маса тіла ($p<0,05$), що вплинуло на збільшення загальної маси тіла та індексу маси тіла ($p<0,05$).

Таким чином можна стверджувати, що акцентований розвиток абсолютної сили позитивно впливає на удосконалення швидко-силових якостей, силовій витривалості і, навіть, спритності.

Крім цього під впливом навантажень спрямованих на розвиток абсолютної сили зросла м'язова маса тіла, що вплинуло на збільшення загальної маси тіла, індексу маси тіла та інших антропометричних показники, зокрема окружність грудної клітини.

В контрольних групах спостерігається декілька різних впливів засобів атлетичної гімнастики на фізичний розвиток і рухову підготовленість підлітків. Так, за час експерименту, в першій групі вірогідні зміни відбулись лише за трьома антропометричними показниками: збільшилась окружність грудної клітини ($p<0,01$), виросла м'язова маса тіла ($p<0,05$) і збільшився відсоток м'язової маси в загальній масі тіла ($p<0,01$). Але, спостерігається тенденція до зменшення жирової маси тіла і вмісту жиру в загальній

масі тіла. Крім цього спостерігається збільшення абсолютних силових показників: станової сили ($p<0,01$), сили кисті лівої руки ($p<0,05$). Також виражена динаміка силових показників у підтягуванні та стрибку в довжину з місця ($p<0,05$). В другій контрольній групі відбулись більш виражені зміни антропометричних показників. Значно збільшився розмір грудної клітини ($p<0,001$), збільшилась м'язова маса тіла ($p<0,001$) і вміст м'язової маси в загальній масі тіла ($p<0,001$) (найбільш виражені зміни серед усіх учасників експерименту). Це здійснило вплив на збільшення загальної маси тіла ($p<0,01$) та індексу маси тіла ($p<0,01$).

Крім цього статистичне підтверджено підвищення абсолютних силових показників — станової сили ($p<0,01$) і сили кистей лівої і правої рук ($p<0,05$), а також показників силовій витривалості ($p<0,05$).

На нашу думку деяка різниця впливу однієї програми на юнаків двох груп обумовлена їхнім вихідним фізичним станом. Так, у представників групи 1 (з надлишковою масою тіла) паралельне збільшення м'язової маси і зменшення жирової у підсумку не дали виражених результатів динаміки змін фізичного розвитку за більшістю показників.

Учні другої контрольної групи, які були краще фізично розвинені на початку дослідження, скоріше адаптувались до фізичних навантажень і зрушен-

Таблиця 3

Динаміка фізичного розвитку і рухової підготовленості досліджуваних контрольної групи 1

№	Тест	X ± s		t	P
		Підсумкові дані	Підсумкові дані		
1	Довжина тіла (см)	172,8±6,58	174,6±6,33	0,53	>0,05
2	Маса тіла (кг)	76,26±6,05	76,40±5,32	0,1	>0,05
3	ОГК (см)	87,9±2,3	92,5±2,7	3,54	<0,01
4	М'язова маса (кг)	28,75±3,02	32,33±2,68	2,75	<0,05
5	Жирова маса (кг)	17,92±2,56	14,46±2,23	2,11	>0,05
6	ІМТ	22,07±1,25	21,59±1,11	0,76	>0,05
7	М'язова маса (%)	37,70±3,65	42,32±3,10	3,74	<0,01
8	Жирова маса (%)	23,51±3,13	18,92±2,71	2,13	>0,05
9	Біг 100 м (с)	15,07±1,22	14,43±1,11	1,23	>0,05
10	Біг 3000 м (хв)	14,85±1,04	14,35±0,89	0,98	>0,05
11	Підтягування (раз)	3,6±1,85	7,9±2,36	3,87	<0,01
12	Підйом тулуба за 1 хв. (раз)	35,4±5,85	43,5±5,24	2,79	<0,05
13	Стрибок в довжину з місця (м)	195,8±18,4	218,9±16,9	2,50	<0,05
14	Кистьова динамометрія л. (кг)	35,5±4,58	41,3±4,21	2,52	<0,05
15	Кистьова динамометрія п. (кг)	38,4±4,32	42,9±4,17	2,03	>0,05
16	Станова динамометрія (кг)	96,2±10,1	119,5±10,5	4,05	<0,01
17	Нахил вперед (гнучкість) (см)	6,3±3,6	10,7±4,1	2,38	<0,05
18	Човниковий біг (с)	10,6±0,96	9,9±0,89	1,45	>0,05

Таблиця 4

Динаміка фізичного розвитку і рухової підготовленості досліджуваних контрольної групи 2

№	Тест	X ± s		t	P
		Підсумкові дані	Підсумкові дані		
1	Довжина тіла (см)	176,3±7,4	177,9±7,1	0,55	>0,05
2	Маса тіла (кг)	63,70±5,39	72,41±6,23	3,72	<0,01
3	ОГК (см)	80,3±2,4	88,1±2,8	7,75	<0,001
4	М'язова маса (кг)	25,20±2,41	32,16±2,89	6,04	<0,001
5	Жирова маса (кг)	7,40±1,33	8,98±1,44	2,70	<0,05
6	ІМТ	18,09±1,11	20,35±1,31	4,45	<0,001
7	М'язова маса (%)	39,50±2,23	44,41±2,73	4,70	<0,001
8	Жирова маса (%)	11,61±1,4	12,40±1,9	1,27	>0,05
9	Біг 100 м (с)	13,93±1,01	13,68±0,94	0,49	>0,05
10	Біг 3000м (хв)	14,22±1,43	13,83±1,15	1,90	>0,05
11	Підтягування (раз)	8,8±2,1	13,5±1,4	2,25	<0,05
12	Підйом тулуба за 1 хв. (раз)	42,5±7,12	49,6±5,43	2,74	<0,05
13	Стрибок в довжину з місця (м)	220,7±19,3	231,4±16,4	1,55	>0,05
14	Кистьова динамометрія л. (кг)	32,2±3,95	38,3±4,12	2,80	<0,05
15	Кистьова динамометрія п. (кг)	34,6±4,19	39,8±4,33	2,77	<0,05
16	Станова динамометрія (кг)	86,4±10,3	112,3±11,8	3,45	<0,01
17	Нахил вперед (гнучкість) (см)	10,8±3,8	14,1±3,2	1,79	>0,05
18	Човниковий біг (с)	9,8±1,27	8,9±0,96	1,53	>0,05

ня, які відбулись під впливом засобів атлетичної гімнастики у них більш виражені.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури, бесіди з фахівцями, педагогічні спостереження свідчать про незадовільний фізичний стан більшості представників підростаючого покоління в сучасному світі, пов'язаний, переважно, з низькою фізичною активністю.
2. На думку багатьох фахівців атлетична гімнастика є потужним засобом впливу на організм юнаків, яка здатна вирішити проблему гіподинамії у сучасному світі.
3. При складанні тренувальних програм з атлетичної гімнастики, для корекції фізичного розвитку і удосконалення рухової підготовленості юнаків, необхідно враховувати, що спрямованість впливу програми залежить від характеру виконання вправ, величини обтяження, кількості підходів і кількості рухів у одному підході, інтенсивності виконання вправ, тривалості та характеру інтервалів відпочинку.
4. Методика, яка включає в себе вправи з помірними обтяженнями при достатньо великому дозуванні з інтенсивним виконанням вправ і скороченими паузами відпочинку між підходами суттєво впливає на зниження жирової маси і нормалізацію загальної маси тіла та індексу маси тіла у юнаків з надлишковою вагою.
5. Методика, спрямована на виконання вправ зі значними обтяженнями, з дозуванням у підході 1—5 рухів, з чергуванням вправ у динамічному та ізометричному режимах, з продовженою тривалістю відпочинку між підходами суттєво впливає на розвиток абсолютних силових показників, що в свою чергу здійснює позитивний вплив на динаміку інших компонентів силової підготовленості, при помірному збільшенні антропометричних показників.

6. Методика, спрямована на виконання вправ з середніми обтяженнями (базові вправи 8—10 рухів у підході, допоміжні — 12—15) з середньою інтенсивністю виконання, переважно в ізотонічному режимі, з тривалістю відпочинку між підходами 2 хв. здатна впливати паралельно на розвиток м'язової маси і сили м'язів юнаків. Але у юнаків з надлишковою жировою масою тіла відбувається менш виражена динаміка фізичного розвитку і рухової підготовленості ніж у юнаків з нормальним індексом маси тіла.
7. Тренувальні програми з атлетичної гімнастики різної спрямованості є ефективним засобом впливу на корекцію фізичного розвитку та удосконалення рухової підготовленості юнаків, які можна розробляти індивідуально, в залежності від потреб впливу.

Список літератури

1. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. — М : Физкультура и спорт, 1980 — 176 с.
2. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України: 36. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: У 4-х т. — Львів: НВФ «Українські технології», 2006. — Т.1. — С 141—144.
3. Основы валеологии / Под ред. В.П. Петленко. — К.: Олимпийская литература, 1998. — Кн. 1. — 433 с.
4. Петров В.К. Силовые упражнения в оздоровлении людей разного возраста/ В.К. Петров // Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 9-10. — С.7-8.
5. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти /Л.П. Сергієнко. — К.: КНТ, 2010. — 776 с.
6. Щур И.П. Бодибилдинг и фитнес / И.П. Щур, В.П. Щур, О.П. Щур. — Ростов н/Д : Феникс, 2004. — 215 с.

Надійшла до редакції 10.09.2011 р.

Огарь Г., Санжаров В., Ласица В., Огарь Е. Влияние программ силовой тренировки с нагрузками разной направленности на физическое развитие и двигательную подготовленность юношей 15—17 лет.

Работа посвящена разработке и экспериментальному обоснованию эффективности тренировочных программ по атлетической гимнастике с разной направленностью нагрузки для коррекции физического развития и совершенствования двигательной подготовленности юношей 15—17 лет.

Ключевые слова: физическое развитие, двигательная подготовленность, атлетическая гимнастика, тренировочные программы, юноши.

Ogar' H., Sancharov V., Lasitca V., Ogar' Y. Influence of the power training with loadings of different orientation on physical development and physical preparedness of youths 15-17 years.

Work is devoted development and experimental ground of efficiency of the trainings programs on an athletic gymnastics with the different orientation of loading for the correction of physical development and physical preparedness of youths 15-17 years.

Keywords: physical development, physical preparedness, athletic gymnastics, trainings programs, youths.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.323.2

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЯК ОСНОВА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ГУМАНІТАРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Козіна Ж.Л., Чернухіна Т.С.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Анотація. Визначено особливості структури комплексної підготовленості та розробити основні положення системи підготовки гравців баскетбольних команд гуманітарних вищих навчальних закладів. Проаналізовано 10 літературних джерел та розроблено методику, що має на увазі опору на командну й індивідуальну факторну структуру підготовленості спортсменів і дані кластерного аналізу щодо подібності і розходження гравців; розробку і застосування методів для активізації образного сприйняття елементів техніки і тактики баскетболу на основі сучасних інформаційних технологій; комплексний розвиток швидкісних, швидко-силових якостей у сполученні з розвитком здатності диференціювати зусилля і виконувати точні рухи.

Ключові слова: структура, підготовленість, баскетбол, фактор, інформаційні технології, студенти.

Актуальність теми. Підготовка студентських команд, особливо у вузах нефізкультурного профілю, має свої складності й особливості [1,2,5]. Для того, щоб баскетбольна команда була «зіграною», необхідно кілька років. А склад баскетбольної студентської команди увесь час міняється, оскільки одні спортсмени надходять на перший курс, інші закінчують інститут і вибувають із команди. Крім того, утруднена комплектація команди відповідно до функцій гравців: адже далеко не завжди в інститут надходять гравці саме тих амплуа й рівня підготовленості, які необхідні команді в цей момент [1,2,3,5].

У студентській команді режим тренувань і відпочинку визначається не самим тренером, як у професійних і клубних командах, а заданими умовами навчального процесу у вищому навчальному закладі. Тому тренер студентської команди змушений переборювати ряд труднощів, включаючи складності при комплектації команди, при спробі правильної організації тренувального процесу відповідно до законів розвитку спортивної форми й адаптації [1,2,5] при побудові навчально-тренувального процесу з урахуванням недостатньої кількості (2-3 рази в тиждень) тренувань, різного рівня підготовленості студентів-баскетболістів і постійної зміни складу команди.

Таким чином, на даний момент визначена проблема необхідності сполучення спрямованості до високих спортивних досягнень і обліку професійних

особливостей студентів — гравців баскетбольних команд вищих навчальних закладів гуманітарного профілю ще не знайшла свого рішення й вимагає детального й поглибленого вивчення. Питання особливостей побудови тренувального процесу для студентів-баскетболістів вищих навчальних закладів взагалі, і гуманітарних вищих навчальних закладів, зокрема, вимагає своїх експериментальних досліджень і аналітичних обґрунтувань.

Це й визначило обраний напрямок наших досліджень.

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».

Мета роботи — визначити особливості структури комплексної підготовленості та розробити основні положення системи підготовки гравців баскетбольних команд гуманітарних вищих навчальних закладів.

Результати дослідження. Аналіз літератури [1,2,3,5] щодо наявності особливостей мислення у студентів-гуманітаріїв і можливостей врахування даних особливостей при побудові навчально-тренувального процесу в баскетбольних командах показав наступне:

- існують певні особливості в процесах вищої нервової діяльності у студентів-«гуманітаріїв» і «природників»: гуманітарні

професії вимагають більшого розвитку художнього типу мислення, а технічні професії вимагають більшого розвитку логічного типу мислення;

- для гуманітаріїв є характерним сполучення сили й лабільності нервової системи, що становить природну основу художнього типу;
- для природників є характерним сполучення слабості й інертності нервової системи, що відрізняє “розумовий” тип.

Питання врахування особливостей мислення та психофізіологічних здібностей баскетболістів при побудові навчально-тренувального процесу з баскетболу в гуманітарних вищих навчальних закладах у наявних на даний момент наукових дослідженнях не розглядалося.

Показники антропометричних даних, рівня спеціальної фізичної й технічної підготовленості пов'язані з показниками психофізіологічних здібностей, про що свідчать наступні дані:

- довжина тіла позитивно пов'язана з різницею ЧСС між значенням у положенні

лежачи й положенні стоячи ($r=0,97$ при $p<0,001$);

- довжина тіла позитивно корелює з показниками варіативності реакції ($r=0,56$ для варіативності реакції на світло і $r=0,60$ для варіативності реакції на звук при $p<0,01$);
- показник швидкісної стрибучості пропорційний коефіцієнтам перемикування уваги ($r=0,58$ при $p<0,05$), часу реакції на звук ($r=-0,42$ при $p<0,05$), складній реакції на відсутність ознаки ($r=-0,43$ при $p<0,05$), психічній стійкості ($r=-0,40$ при $p<0,05$), здатності до концентрації уваги ($r=-0,81$ при $p<0,05$);
- показники швидкості пробігання баскетбольної площадки “туди й назад” і стрибка з місця зворотно пропорційні розумовому впрацьовуванню за тестом Шульте ($r=-0,85$ і $r=0,75$ при $p<0,05$);
- показники тестів “швидкісна стрибучість” і “швидкість захисних переміщень” проявляють достовірні коефіцієнти кореляції з результатами виконання тестів Шульте,



Сергієнко Л.П.

C32

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

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

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



Худолій О.М.

X98

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

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

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

Горбова й Бурдона, а також з показниками швидкості простої і складної реакції.

На основі узагальнення результатів факторного аналізу структури підготовленості студентів-баскетболістів гуманітарних ВНЗ і літературних даних [13, 24, 28, 32, 47, 60] була розроблена методика підготовки спортсменів — гравців баскетбольних команд ВНЗ гуманітарного профілю.

Розроблена методика мала на увазі побудову навчально-тренувального процесу в баскетбольній команді гуманітарного вузу з опорою на свідомість гравців, що у студентів гуманітарних ВНЗ, відповідно до літературних даних і результатів аналізу структури підготовленості, активізується, як правило, через художнє, образне мислення. Дане положення засновано на теорії І.П. Павлова [4,5] про наявність у людей різних типів мислення і даних сучасних учених, що показали перевагу художнього типу мислення у студентів-гуманітаріїв.

Крім літературних даних, розроблені методики ґрунтувалися на даних факторної структури підготовленості студентів-баскетболістів гуманітарних ВНЗ. У виявленій структурі підготовленості фактор, в інтерпретацію якого входить поняття уваги, займає провідне місце [1,2,5]. Виходячи з цих положень були розроблені методики активізації образного, художнього типу мислення при навчанні техніці і тактиці баскетболу, а також — при проведенні аутогенного і ідеомоторного тренування.

Крім показників, що характеризують увагу, у структурі підготовленості баскетболістів гуманітарного вузу були виявлені як провідні показники швидко-силові здібності гравців у сполученні з високою стомлюваністю. Саме ці положення і визначили основні положення розробленої методики підготовки баскетбольних команд гуманітарних ВНЗ.

Таким чином, на підставі літературних даних і даних, отриманих у результаті проведення власних досліджень, були визначені особливості методики підготовки студентів-баскетболістів гуманітарних ВНЗ. Ці особливості виражалися в наступних ключових положеннях при проведенні тренувальних занять:

- при побудові навчально-тренувального процесу — опора на провідні якості в загальній структурі підготовленості й індивідуальну структуру підготовленості гравців згідно даним факторного аналізу [3,8,9]. Цей підхід має на увазі виконання індивідуальних завдань, що вимагають активізації свідомості гравців;
- при дозуванні фізичних навантажень — застосування шкали суб'єктивно сприйнятої напруженості навантаження, що передбачає

індивідуальний підхід до кожного гравця й активізацію уваги до власних відчуттів [3,7,8];

- при навчанні технічним і тактичним прийомам — широке застосування наочних приладдя й учбово-методичних мультфільмів, а також — відеокасет із записом техніки виконання різних прийомів баскетболістами-професіоналами. Наочні приладдя видавалися кожному студентові для детального вивчення на необмежений термін. Навчальні мультфільми відтворювалися на персональних комп'ютерах і мобільних телефонах [3,4,5];
- для активізації процесів відновлення, удосконалення психічної саморегуляції, прискорення освоєння й удосконалення техніки виконання баскетбольних прийомів і розвитку специфічних почуттів, характерних для спортсменів високого класу (почуття м'яча, партнера, площадки) — застосування методів аутогенного і ідеомоторного тренування за методикою [5], що будувалися з опорою на художньо-образне мислення;
- для розвитку почуття м'яча і так називаної «м'якості кисті» застосовувалися вправи на жонглювання м'ячем, а також вправи „віртуозного ведення”, давалися завдання додому по маніпуляціях з м'ячем або з м'яким мішечком з піском. При виконанні цих завдань акцент ставився на уважність при визначенні необхідної величини зусилля і біомеханічних деталей виконання зазначених вправ;
- застосування вправ, спрямованих на розвиток і удосконалення почуття часу, наприклад — ведення м'яча 30 с; гравці починають вправу по сигналу, а закінчують відповідно до свого особистого відчуття тривалості 30 с, і ін. Крім того, застосовувалися методи, спрямовані на розвиток специфічних почуттів, що розвиваються в баскетболістів уже на досить високому рівні майстерності, а саме — почуття м'яча, почуття площадки, почуття партнера й ін.
- застосування проблемного методу навчання [1,2], який має на увазі, що учням (студентам) дається приблизно 75% інформації щодо техніки виконання прийому, і вони повинні самостійно прийти до правильного виконання прийому в конкретних обставинах. Наприклад, вирішити, якою рукою краще обвести захисника, яке ведення або який вид передачі краще застосувати, знайти помилки в техніці виконання прийому у свого партнера, і ін. Проблемний метод

навчання мав на увазі також активізацію «внутрішнього бачення» для правильного рішення поставлених задач.

Процес індивідуалізації навчально-тренувального процесу будувався на основі індивідуальних факторних моделей, отриманих у результаті факторного аналізу показників комплексного тестування. Опора на провідні якості в командній і індивідуальній структурі підготовленості гравців, а також на дані кластерного аналізу була провідним принципом розробленої нами методики підготовки баскетбольних команд гуманітарних ВНЗ.

Висновки

1. Загальна характеристика студентів-баскетболістів гуманітарних вищих навчальних закладів на підставі проаналізованих показників і виявленої загальної структури підготовленості формулюється як «перевага уваги, швидкісних якостей і високої стомлюваності», на відміну від структури комплексної підготовленості баскетболістів технічних вузів, у якій на перший план виступають такі фактори, як витривалість і стан серцево-судинної системи в сполученні з розумовою працездатністю.
2. Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу баскетболістів гуманітарного ВНЗ доцільно застосовувати розроблену нами методику, що має на увазі опору на командну й індивідуальну факторну структуру підготовленості спортсменів і дані кластерного аналізу щодо подібності і розходження гравців; розробку і застосування методів для активізації образного сприйняття елементів техніки і тактики баскетболу на основі сучасних інформаційних технологій; комплексний розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей у сполученні з розвитком здатності диференціювати зусилля і виконувати точні рухи.
3. В перспективі подальших досліджень планується визначення розробка програмного забезпечення для оптимізації тренувального процесу у ВНЗ.

Список літератури

1. Воробьева В.А. Структура підготовленості студенток-баскетболісток педагогічного вуза // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків, 2005. — №8. — С.68-72.

2. Козіна Ж.Л. Особливості методики підготовки баскетболісток в умовах педагогічного вуза / Козіна Ж.Л., Воробйова В.О. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: сб. стат. под ред. Ермакова С.С. / Международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. — Харьков: ХДАДАМ (ХХПИ), 2005. — С. 176-182.
3. Козіна Ж. Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Ж. Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. — 2007. — № 6. — С. 15—18, 35—38.
4. Козіна Ж.Л. Визначення ефективності змагальної діяльності в баскетболі за допомогою застосування інформаційних технологій / Ж.Л. Козіна, О.В. Церковна, В.О. Воробйова // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків: ХДАФК. — 2008. — Випуск № 13. — С.151-155.
5. Козіна Ж.Л. Застосування інтерактивних технологій як універсальної методики індивідуалізації тренувального процесу в спортивних іграх / Ж.Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 1. — С. 45-51.
6. Козіна Ж.Л. Особливості методики підготовки баскетболісток в умовах педагогічного вуза / Ж.Л. Козіна, 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 (ХХПИ), 2005. — С. 176-182.
7. Мітова О.О. Аналіз ефективності штрафних кидків у баскетболістів команди суперліги «Дніпро» (Дніпропетровськ) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харьков, ХДАДАМ (ХХПИ), 2006. — №7. С.75-78.
8. Основні психофізіологічні методи дослідження, адекватні для спортивних ігор та інших ситуаційних видів спорту / [Козіна 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.

9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
10. Ровний А.С. Формування міжсенсорних взаємовідношень як системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харьков, ХДАДАМ (ХХПІ), 2000. — №8. С.29-33.

Надійшла до редакції 15.09.2011 р.

Козина Ж.Л., Чернухіна Т.С. Структура комплексной подготовленности как основа подготовки баскетболистов высших учебных заведений.

Определены особенности структуры комплексной подготовленности и разработаны основные положения системы подготовки игроков баскетбольных команд гуманитарных высших учебных заведений. Проанализировано 10 литературных источников и разработана методика, что имеет в виду опору на командную и индивидуальную факторную структуру подготовленности спортсменов и данные кластерного анализа относительно подобия и расхождения игроков; разработку и применение методов для активизации образного восприятия элементов техники и тактики баскетбола на основе современных информационных технологий; комплексное развитие скоростных, скоростно-силовых качеств в соединении с развитием способности дифференцировать усилие и выполнять точные движения.

Ключевые слова: структура, подготовленность, баскетбол, фактор, информационные технологии, студенты.

Kozina Zh.L., Chernukhina T.S. Struktur to complex preparedness as basis of preparation of basketball-players of higher educational establishments.

The features of structure of complex preparedness are certain and to develop the substantive provisions of the system of preparation of players of basket-ball commands of humanitarian higher educational establishments. 10 literary sources are analysed and a method is developed, that means support on the command and individual factor structure of preparedness of sportsmen and information cluster analysis in relation to similarity and divergence of players; development and application of methods for activation of vivid perception of elements of technique and tactic of basket-ball on the basis of modern information technologies; complex development of speed, speed-power qualities in connection with development of ability to differentiate effort and execute exact motions.

Keywords: structure, preparedness, basket-ball, factor, information technologies, students.



Сергієнко Л.П.

С32

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

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 анотаций 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.tmf.com.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

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

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

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

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

Худолію 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: dzu@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

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

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

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робоча мова конференції: українська.

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

Вимоги до матеріалів:

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

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 1 березня 2012 р.
Засідання, семінар, круглий стіл (тільки для учасників з ВНЗ м. Харкова)	19—20 квітня о 14:00, м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ
Розсилання збірника авторам	до 30 квітня 2011 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.ovc.kharkov.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

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

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

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

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

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

VIII Всеукраїнська наукова конференція (22.11.2012 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 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 матеріалів:

1. Тези і стаття подаються в **двох** роздрукованих примірниках і **на дискеті** у вигляді текстового файла.
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98 або *.rtf**. Ім'я 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 2012 р.
Засідання, семінар, круглий стіл	22 листопада 2012 р за програмою конференції, яка буде оприлюднена 16 листопада 2012 р. на сайті www.tmf.com.ua
Розсилання збірника авторам	до 15 грудня 2012 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

У журналі друкуються статті наступної спрямованості

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

Вимоги до оформлення статей

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

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