

ТМФВ



# ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **02 (88)/2012**

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.*, доктор наук з фізичного виховання і спорту, 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, 60174 Харків, а/с 8692.

Тел.: (057) 756-73-38

e-mail: [tmfv@tmfv.com.ua](mailto: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 25.02.2012.

Формат 60×84 1/4. Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк  
офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25. Вид. №  
02-2012.

Зам. № 75. Тираж 300 прим. Ціна договірна.

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

Свідоцтво Держкомінформу України  
Серія ДК № 1031 від 08.02.2001 р.

Друкарня ТзОВ «Цифра прінт».  
60166, м. Харків, вул. Культури, 20-В

© «ОВС» ТОВ, оформлення, 2012  
© «Теорія та методика фізичного виховання», 2012

## Зміст

<b>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРНА В ШКОЛІ .....</b>	<b>3</b>
<i>Худолій О.М., Титаренко А.А.</i> Особливості методики розвитку сили у дівчаток молодшого шкільного віку .....	3
<b>«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ .....</b>	<b>19</b>
<i>Булгаков Олексій.</i> Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури.....	19
<i>Клімакова С.М.</i> Програма з теорії і методики викладання плавання для студентів I курсу (табірний збір) .....	24
<i>Михайлова Н.Є.</i> Просвітницька робота з батьками щодо фізичної реабілітації дітей з вродженою клишоногістю.....	41
<b>МОДЕЛЮВАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.....</b>	<b>44</b>
<i>Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В.</i> Моделювання навчально-тренувального процесу студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики .....	44
<b>ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА В УКРАЇНІ .....</b>	<b>49</b>
<i>Свістельник І.</i> Інформаційна діагностика джерел з фізичної реабілітації у ВНЗ фізкультурного профілю (на прикладі Львівського державного університету фізичної культури).....	49

TMPE



# THEORY AND METHODS OF THE PHYSICAL EDUCATION

SCIENTIFICALLY-METHODICAL JOURNAL **02 (88)/2012**

Leaves 12 once for year. Issued since 2000 year

## Contents

<b>PHYSICAL CULTURE IS AT SCHOOL</b> .....	<b>3</b>
<i>Khudolii O.M., Titarenco A.A.</i> Features of methodology of development of force for the girls of midchildhood .....	3
<b>«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE</b> .....	<b>19</b>
<i>Bulgakov Aleksey.</i> Attitude of students of general schools is toward lessons from a physical culture .....	19
<i>Klimakova.M.</i> The program is from a theory and methodology of teaching of swimming for students And course (camp collection) .....	24
<i>Mykhajlova Natalija.</i> Educate parents on the physical rehabilitation of children with congenital clubfeet.....	41
<b>DESIGN IS IN THE SPORTING TRAINING</b> .....	<b>44</b>
<i>Kravchuk Tatyana, Sanzharova Nina, Golenkova Julia.</i> Modelling of training process of students of faculty of the physical training, specialising on art gymnastics .....	44
<b>ATHLETIC EDUCATION</b> .....	<b>49</b>
<i>Svistel'nik I.</i> Informative diagnostics of sources on a physical rehabilitation in higher educational establishments of physical education (on the example of the Lvov State University of physical culture) .....	49

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРНА В ШКОЛІ

УДК 796.012.1

### ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛИ У ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Худолий О.М., Тітаренко А.А.,*

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди  
Кіровоградський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка

**Анотація.** У статті розглядається методика розвитку сили у дівчаток молодшого шкільного віку. Встановлено, що комбінований метод розвитку сили позитивно впливає на розвиток силових здібностей у школярів. Покращення результатів тестування можливе за умови коли силове навантаження приводить до значних змін після роботи на кожному місці, після заняття (ТТЕ) і через двадцять чотири години після навантаження (ВТЕ). Чим більша динаміка ТТЕ і ВТЕ, тим значніші поліпшення результатів силових тестів спостерігаються вже через три заняття.  
**Ключові слова:** школярі молодших класів, дівчатка, комбінований метод розвитку сили, терміновий тренувальний ефект, відставлений тренувальний ефект.

**Постановка проблеми.** У процесі рухової підготовки школярів молодших класів особлива увага приділяється розвитку точних рухів, координації, загальній витривалості. Виникає питання про доцільність розвитку сили у молодшому шкільному віці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зміна рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку розглядається в аспекті становлення рухової функції (С. Семибрат, В. Погребний [3], А.Гаврилюк [1]. С.І. Марченко [2]). За даними С. Семибрата, В. Погребного [3], Т.Скалій [4] молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку пружкості, витривалості, координації і гнучкості.

Встановлено, що у факторній структурі рухової підготовленості хлопчиків 2—4 класів виділяються: «силова підготовленість», «загальна витривалість», «координаційна підготовленість». На прояв рухових здібностей впливає фізичний розвиток [6]. У факторній структурі рухової підготовленості дівчаток 2—4 класів виділяються: «силова підготовленість», «швидкісно-силова підготовленість». На прояв рухових здібностей впливає фізичний розвиток. Дискримінантний аналіз дозволяє стверджувати, що рухову підготовленість дівчаток 2—4 класу визначають: «силова підготовленість», «швидкісно-силова підготовленість» і «фізичний розвиток» [5].

Отже дослідженнями встановлено, що молодший шкільний вік сприятливий для розвитку си-

лових здібностей. Оптимізація силової підготовки школярів пов'язується з використанням різних режимів виконання силових вправ і методів [7, 8].

**Зв'язок з науковими програмами.** Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету з проблеми «Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків», номер державної реєстрації 0112U002008.

**Мета дослідження** — визначити ефективність розвитку сили у школярів молодших класів за допомогою комбінованого методу, варіант І.

Експеримент був проведений за планом наведеном в табл.1. Комбінований метод, варіант І, був реалізований для розвитку м'язів рук і плечового поясу (місце І), сили м'язів черевного пресу (місце ІІ), сили м'язів спини (місце ІІІ) і сили м'язів ніг (місце ІV)[7, 8].

У процесі експерименту реєструвалися результати в таких тестах:

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість
3. З положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.
4. З положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с.
5. Стрибок у довжину з місця.

Таблиця 1

План факторного експерименту у вивченні впливу різних режимів реалізації комбінованого методу розвитку сили (варіант I) у школярів молодших класів

№ варіанту	Метод	Дослід	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>
I	Метод динамічних зусиль	1	3	30
	Метод максимальних зусиль	1	1	30
	Метод ізометричних зусиль	1	3	30
	Метод повторних зусиль	1	6	30
II	Метод динамічних зусиль	2	5	30
	Метод максимальних зусиль	2	3	30
	Метод ізометричних зусиль	2	5	30
	Метод повторних зусиль	2	12	30
III	Метод динамічних зусиль	3	3	60
	Метод максимальних зусиль	3	1	60
	Метод ізометричних зусиль	3	3	60
	Метод повторних зусиль	3	6	60
IV	Метод динамічних зусиль	4	5	60
	Метод максимальних зусиль	4	3	60
	Метод ізометричних зусиль	4	5	60
	Метод повторних зусиль	4	12	60

Примітки: X<sub>1</sub> — кількість повторень в підході; X<sub>2</sub> — інтервал відпочинку, с.

У перший день до експерименту реєструвалися результати тестів: № 2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість», № 1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с», № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с», № 5 «Стрибок у довжину з місця». Після виконання вправ на I місці реєструвалися тести № 2, 1; на II місці — тест № 3; на III місці — тест № 4; IV місці — тест № 5. Після першого дня — тести № 2, 1, 3, 4. Результати батареї тестів реєструвалися: після 24 годин; після 3-х занять (I тиждень); після 6-ти занять (II тиждень); після 9-ти занять (III тиждень); після 12-ти занять (IV тиждень).

Дослідження проводилися у спеціалізованій загальноосвітній школі № 14 м. Кіровограда. У дослідженні взяли участь школярі 2—4 класів (в кожному віці по чотири групи по десять школярів у кожній).

**Результати дослідження.** У таблицях 2—7 наведені результати тестування силової підготовленості дівчаток 2—4 класів після 24 годин; після 3-х занять (I тиждень); після 6-ти занять (II тиждень); після 9-ти занять (III тиждень); після 12-ти занять (IV тиждень).

У дівчаток *другого класу* після виконання вправ у чотирьох режимах на I місці спостерігається

динаміка результатів у тестах «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» (тест № 1) і «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» (тест №2)(див. рис. 1, 2; табл. 2).

Так, після I *варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1, 2;  $p < 0,004$ ;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,002$ ); після 24 годин — тест 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,012$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 1 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» після шести ( $p < 0,025$ ), дев'яти ( $p < 0,001$ ) і після дванадцяти занять ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» після дванадцяти занять ( $p < 0,156$ ).

Після II *варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1, 2;  $p < 0,015$ ;  $p < 0,105$ ); після заняття — тест № 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,003$ ); після 24 годин — тест 2 ( $p < 0,021$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 1 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» після трьох ( $p < 0,015$ ), шести ( $p < 0,025$ ) і дев'яти занять ( $p < 0,004$ ). Статистично

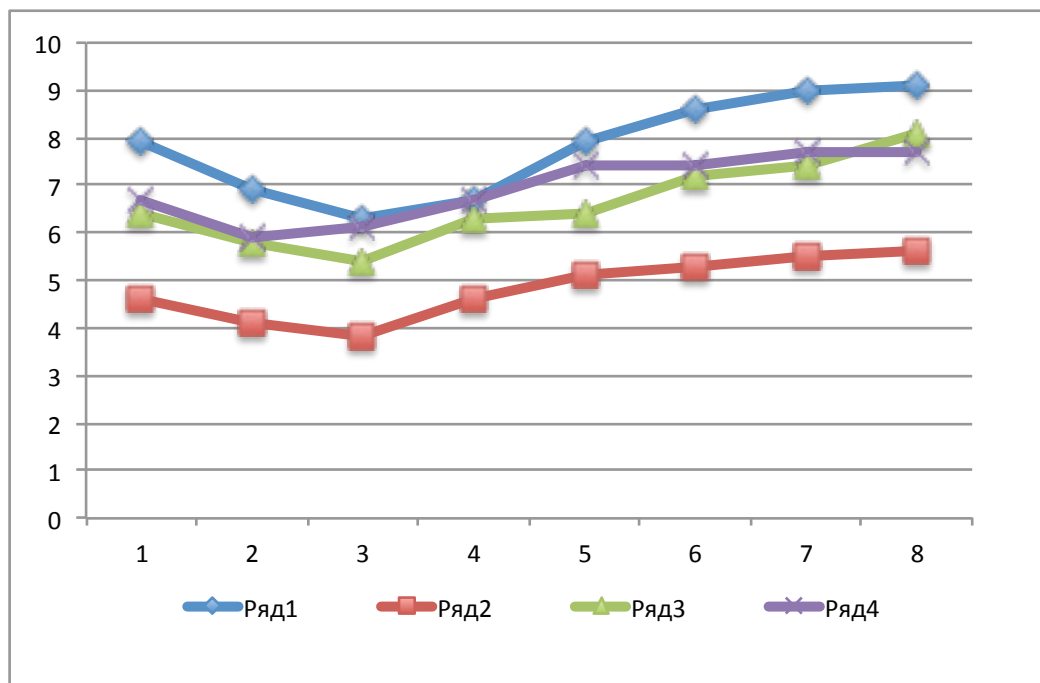
Таблиця 2

Результати впливу різних режимів виконання силових вправ на силову підготовленість дівчаток 2 класу

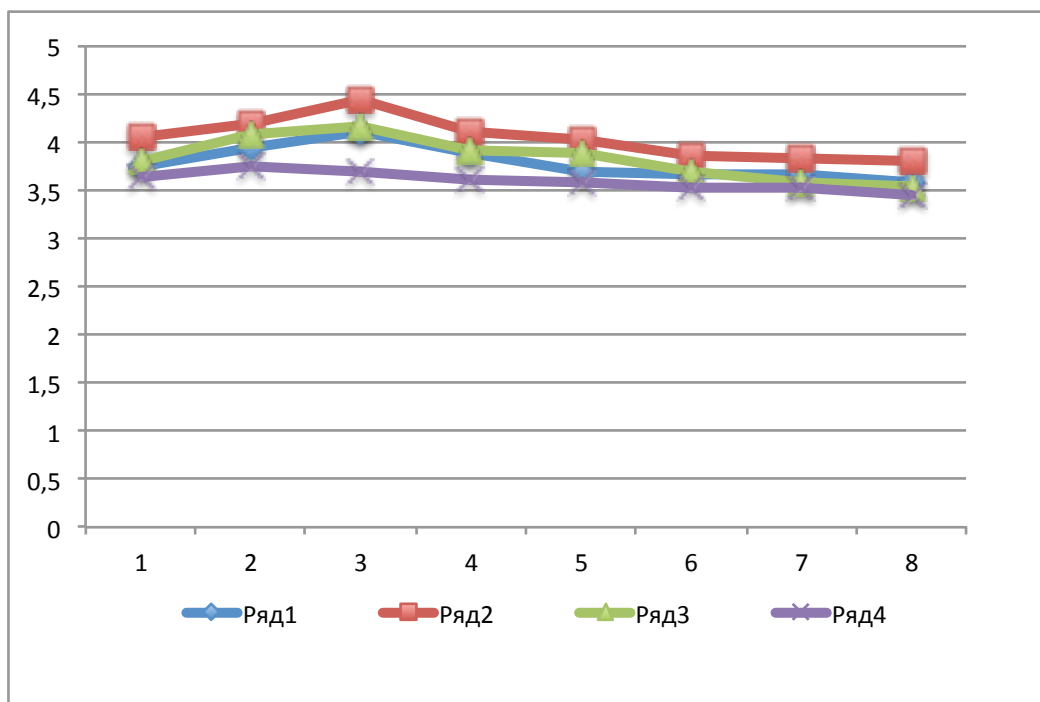
Варіант	Умови реєстрації	Тест 1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз»			Тест 2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с»			Тест 3 «З положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість раз»			Тест 4 «З положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, кількість раз»			Тест 5 «Стрибок у довжину з місця, см»		
		x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p
I	до роботи	7,9	1,73		3,75	,83		15,4	1,58		9,8	,63		101,0	3,16	
	після роботи	6,9	1,20	,004	3,95	,82	,001	13,9	,99	,000	9,0	,82	,000	101,7	5,48	,687
	після заняття	6,3	1,06	,001	4,10	,72	,002	13,6	1,26	,000	9,0	,82	,000	100,0	4,08	,168
	після 24 год.	6,7	1,16	,000	3,89	,73	,012	14,3	,95	,001	9,5	,53	,081	100,4	3,60	,168
	після: 3 зан.	7,9	1,73		3,70	,75	,342	15,6	1,26	,168	9,8	,63		102,5	3,53	,081
	6 зан.	8,6	2,07	,025	3,66	,57	,407	15,3	1,25	,678	10,3	,48	,015	102,0	4,22	,343
	9 зан.	9,0	1,89	,000	3,66	,61	,357	15,8	1,62	,104	10,4	,52	,005	105,0	4,71	,022
	12 зан.	9,1	1,66	,000	3,58	,54	,156	15,6	1,26	,168	10,5	,53	,001	105,1	4,56	,002
	до роботи	4,6	,52		4,06	,50		16,0	1,56		10,5	1,51		105,5	12,79	
	після роботи	4,1	,74	,015	4,20	,44	,105	14,8	1,87	,000	9,7	1,49	,000	107,0	10,70	,152
	після заняття	3,8	,42	,000	4,45	,50	,003	14,5	1,51	,000	9,7	1,16	,000	105,0	10,80	,847
	після 24 год.	4,6	,52		4,12	,46	,021	15,0	1,56		10,5	1,51		104,4	10,72	,385
II	після: 3 зан.	5,1	,74	,015	4,02	,33	,637	15,7	1,16	,081	10,4	1,17	,678	107,0	10,70	,152
	6 зан.	5,3	,82	,025	3,87	,49	,006	16,4	1,17	,037	10,7	1,16	,168	109,5	13,43	,000
	9 зан.	5,5	,53	,004	3,83	,56	,082	16,2	1,32	,168	11,2	1,23	,001	113,0	9,19	,002
	12 зан.	5,6	,52		3,80	,46	,002	16,0	1,56		11,1	,74	,051	107,9	8,36	,192

Продовження табл. 2

Варіант	Умови реєстрації	Тест 1 "Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз"			Тест 2 "Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на час, с"			Тест 3 "З положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість раз"			Тест 4 "З положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, кількість раз"			Тест 5 "Стрибок у довжину з місця, см"		
		x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p
III	до роботи	6,4	3,24		3,80	,66		13,0	4,19		10,9	1,20		115,5	18,02	
	після роботи	5,8	2,78	,005	4,07	,70	,001	11,8	3,65	,001	10,5	,97	,037	112,6	17,21	,002
	після заняття	5,4	2,55	,008	4,15	,61	,000	12,2	3,49	,022	10,3	,48	,051	113,5	17,33	,037
	після 24 год.	6,3	2,98	,678	3,92	,68	,019	12,5	3,89	,015	10,6	,84	,081	114,9	16,88	,460
	після: 3 зан.	6,4	3,03	1,0	3,90	,63	,007	12,9	3,90	,591	10,4	,84	,015	114,5	16,06	,443
	6 зан.	7,2	3,01	,000	3,70	,59	,068	13,2	3,52	,443	10,7	,82	,168	117,7	15,83	,021
	9 зан.	7,4	2,80	,001	3,59	,51	,004	13,6	3,41	,051	10,7	,82	,168	119,2	14,44	,016
	12 зан.	8,1	3,21	,000	3,54	,64	,004	14,3	3,83	,000	10,8	1,32	,678	122,4	14,10	,003
	до роботи	6,7	3,56		3,63	,44		15,0	2,21		11,3	1,42		121,2	9,25	
	після роботи	5,9	3,45	,000	3,75	,39	,005	14,3	2,11	,001	11,3	1,25	1,0	119,5	11,17	,049
	після заняття	6,1	3,18	,081	3,69	,43	,419	14,9	2,28	,823	11,0	1,41	,081	124,0	11,01	,062
	IV	після 24 год.	6,7	3,20	1,0	3,61	,48	,694	15,4	2,55	,443	11,3	1,49	1,0	125,2	11,37
після: 3 зан.		7,4	3,27	,045	3,57	,52	,250	15,5	2,17	,138	11,6	1,58	,193	125,2	13,92	,062
6 зан.		7,4	3,00	,045	3,54	,47	,059	15,4	2,17	,309	11,1	1,29	,343	122,5	12,75	,397
9 зан.		7,7	3,20	,004	3,53	,47	,053	15,2	2,15	,619	11,5	1,51	,443	123,5	9,73	,017
12 зан.	7,7	3,20	,004	3,45	,44	,004	15,1	1,85	,780	11,4	1,26	,758	122,9	12,83	,405	



**Рис. 1.** Результати тестування дівчаток другого класу після виконання вправ на I місці (тест 1):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант



**Рис. 2.** Результати тестування дівчаток другого класу після виконання вправ на I місці (тест 2):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант

достовірно покращення результатів у тесті № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» спостерігається після шести ( $p < 0,006$ ), дев'яти ( $p < 0,082$ ) і дванадцяти занять ( $p > 0,002$ ).

Після *III варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1, 2;  $p < 0,005$ ;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 1, 2 ( $p < 0,008$ ;  $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест 2 ( $p < 0,019$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 1 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» після шести ( $p < 0,001$ ), дев'яти ( $p < 0,001$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів у тесті № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» спостерігається після трьох ( $p < 0,007$ ) шести ( $p < 0,068$ ), дев'яти ( $p < 0,004$ ) і дванадцяти занять ( $p > 0,004$ ).

Після *IV варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1, 2;  $p < 0,001$ ;  $p < 0,005$ ); після заняття — тест № 1 ( $p < 0,081$ ); після 24 годин — зміни статистично не достовірні ( $p > 0,05$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 1 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» після трьох ( $p < 0,045$ ), шести ( $p < 0,045$ ), дев'яти ( $p < 0,004$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,004$ ). Статистично достовірне покращення результатів у тесті № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» спостерігається після шести ( $p < 0,059$ ), дев'яти ( $p < 0,053$ ) і дванадцяти занять ( $p > 0,004$ ).

Таким чином, у дівчаток **другого класу** на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після виконання вправ на *першому місці* впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової роботи, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

У дівчаток *другого класу* після виконання вправ в чотирьох режимах на **II місці** спостерігається статистично значуща динаміка результатів у тесті «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» (тест № 1) (див. рис. 3; табл. 2).

Після *I варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 3 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест № 3 ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після дев'яти занять ( $p < 0,104$ ).

Після *II варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,001$ ); після занят-

тя — тест № 3 ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після шести занять ( $p < 0,037$ ).

Так, після *III варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 3 ( $p < 0,022$ ); після 24 годин — тест № 3 ( $p < 0,015$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після дев'яти ( $p < 0,051$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,001$ ).

Так, після *IV варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,001$ ). Після заняття, 24 годин відпочинку зміни результатів тестування статистично не достовірні ( $p > 0,05$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

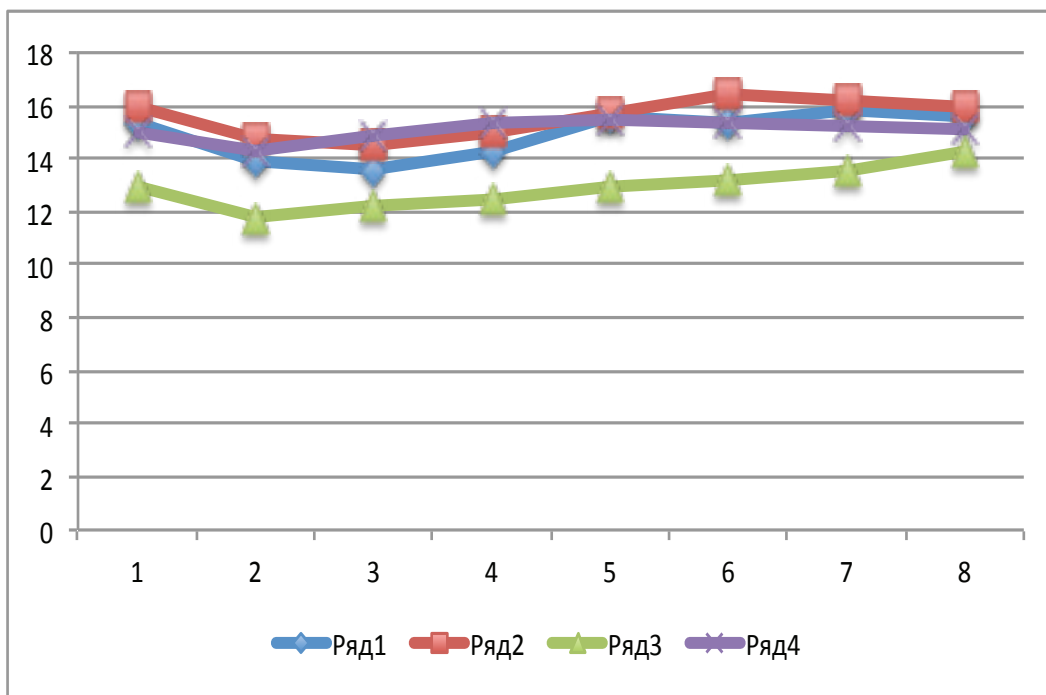
Таким чином, у дівчаток **другого класу** на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після виконання вправ на *другому місці* впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової роботи, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

У дівчаток *другого класу* після виконання вправ в чотирьох режимах на **III місці** спостерігається статистично значуща динаміка результатів у тесті «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» (тест № 4) (див. рис. 4; табл. 2).

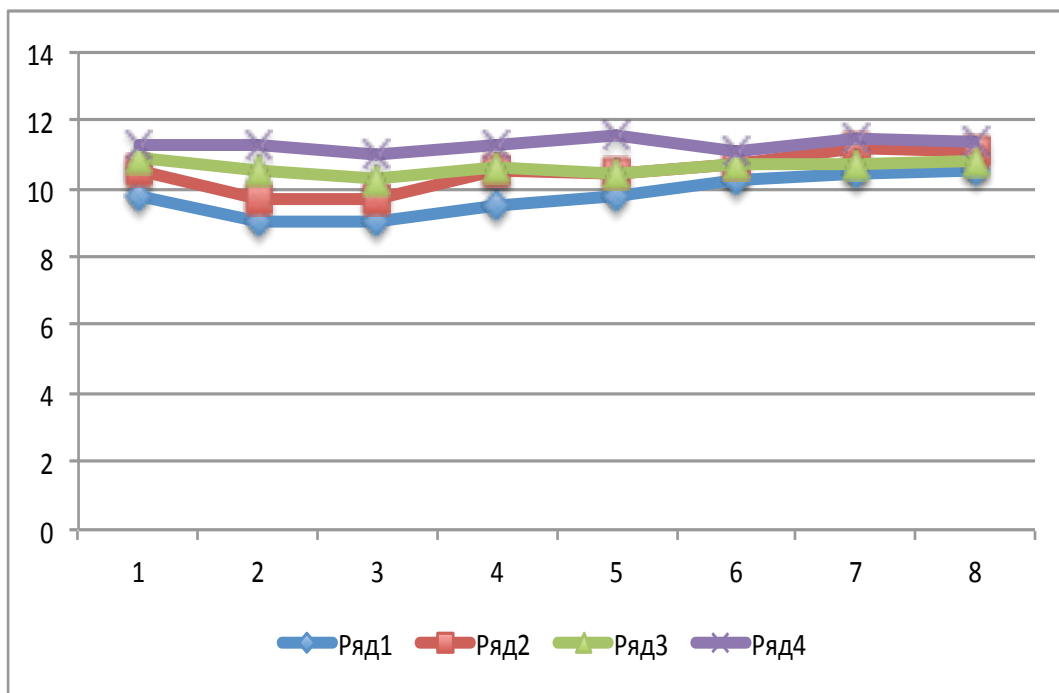
Після *I варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 4;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 4 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест № 4 ( $p < 0,081$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» після шести ( $p < 0,015$ ), дев'яти ( $p < 0,005$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,001$ ).

Після *II варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 4;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 4 ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» після дев'яти ( $p < 0,001$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,051$ ).

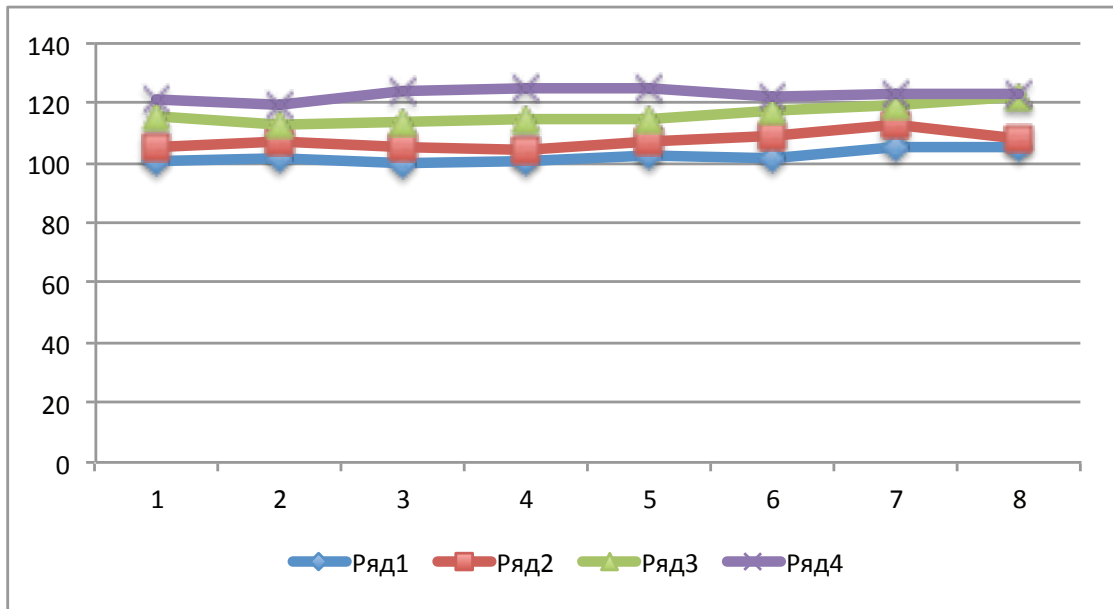
Після *III варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестуван-



**Рис. 3.** Результати тестування дівчаток другого класу після виконання вправ на II місці (тест 3):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант



**Рис. 4.** Результати тестування дівчаток другого класу після виконання вправ на III місці (тест 4):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант



**Рис. 5.** Результати тестування дівчаток другого класу після виконання вправ на IV місці (тест 5): 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин; 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять. Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант

ня після роботи (тест № 4;  $p < 0,037$ ); після заняття — тест № 4 ( $p < 0,051$ ); після 24 годин — тест № 4 ( $p < 0,081$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» після трьох занять ( $p < 0,015$ ).

Після IV варіанту спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після заняття (тест № 4;  $p < 0,081$ ). Після заняття, 24 годин відпочинку зміни результатів тестування статистично не достовірні ( $p > 0,05$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» після занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Таким чином, у дівчаток другого класу на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після виконання вправ на третьому місці впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової роботи, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

У дівчаток другого класу після виконання вправ в чотирьох режимах на IV місці спостерігається статистично значуща динаміка результатів у тесті «Стрибок у довжину з місця» (тест № 5) (див. рис. 5; табл. 2).

Після I варіанту не спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування

після роботи; після заняття; після 24 годин — тест № 5 ( $p > 0,05$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після трьох ( $p < 0,081$ ), дев'яти ( $p < 0,022$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,002$ ).

Так, після II варіанту не спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи; після заняття; після 24 годин — тест № 5 ( $p > 0,05$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після шести ( $p < 0,001$ ), дев'яти ( $p < 0,002$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,192$ ).

Після III варіанту спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 5;  $p < 0,002$ ); після заняття — тест № 5 ( $p < 0,037$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після шести ( $p < 0,021$ ), дев'яти ( $p < 0,016$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,003$ ).

Після IV варіанту спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 5;  $p < 0,049$ ); після заняття — тест № 5 ( $p < 0,062$ ); після 24 годин — тест № 5 ( $p < 0,002$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після трьох ( $p < 0,062$ ) і дев'яти занять ( $p < 0,017$ ).

Таким чином, у дівчаток **другого класу** на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після виконання вправ на *четвертому місці* впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової роботи, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

У дівчаток *третього класу* після виконання вправ в чотирьох режимах на **I місці** спостерігається динаміка результатів у тестах «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» (тест № 1) і «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» (тест №2)(див. рис. 6, 7; табл. 3).

Так, після *I варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1, 2;  $p < 0,001$ ;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест 2 ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 1 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» після шести ( $p < 0,015$ ), дев'яти ( $p < 0,015$ ) і після дванадцяти занять ( $p < 0,003$ ). Покращення результатів у тестах № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» спостерігається після шести ( $p < 0,006$ ), дев'яти ( $p < 0,09$ ) і після дванадцяти занять ( $p < 0,069$ ).

Після *II варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1, 2;  $p < 0,001$ ;  $p < 0,083$ ); після заняття — тест № 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест 1, 2 ( $p < 0,003$ ;  $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 1 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи», тесті № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Після *III варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1, 2;  $p < 0,001$ ;  $p < 0,002$ ); після заняття — тест № 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест 1 ( $p < 0,005$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 1 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» після трьох ( $p < 0,037$ ), дев'яти ( $p < 0,015$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів у тесті № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» спостерігається після дванадцяти занять ( $p > 0,001$ ).

Після *IV варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1, 2;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,06$ ); після заняття — тест № 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,008$ ); після 24 годин — тест № 1, 2 ( $p < 0,025$ ;  $p < 0,017$ ). Статистич-

но достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 1 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи», тесті № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Таким чином, у дівчаток **третього класу** на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після виконання вправ на *першому місці* впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової роботи, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

У дівчаток *третього класу* після виконання вправ в чотирьох режимах на **II місці** спостерігається статистично значуща динаміка результатів у тесті «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» (тест № 1) (див. рис. 8; табл. 3).

Після *I варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 3 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин зміни статистично не достовірні ( $p > 0,05$ ). У тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять ( $p < 0,081$ ) статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня не спостерігається.

Після *II варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 3 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест № 3 ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після дванадцяти занять ( $p < 0,005$ ).

Після *III варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 3 ( $p < 0,022$ ); після 24 годин — тест № 3 ( $p < 0,015$ ). У тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Після *IV варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,005$ ); після заняття — тест № 3 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест № 3 ( $p < 0,015$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після шести занять ( $p < 0,005$ ).

Таким чином, у дівчаток **третього класу** на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після

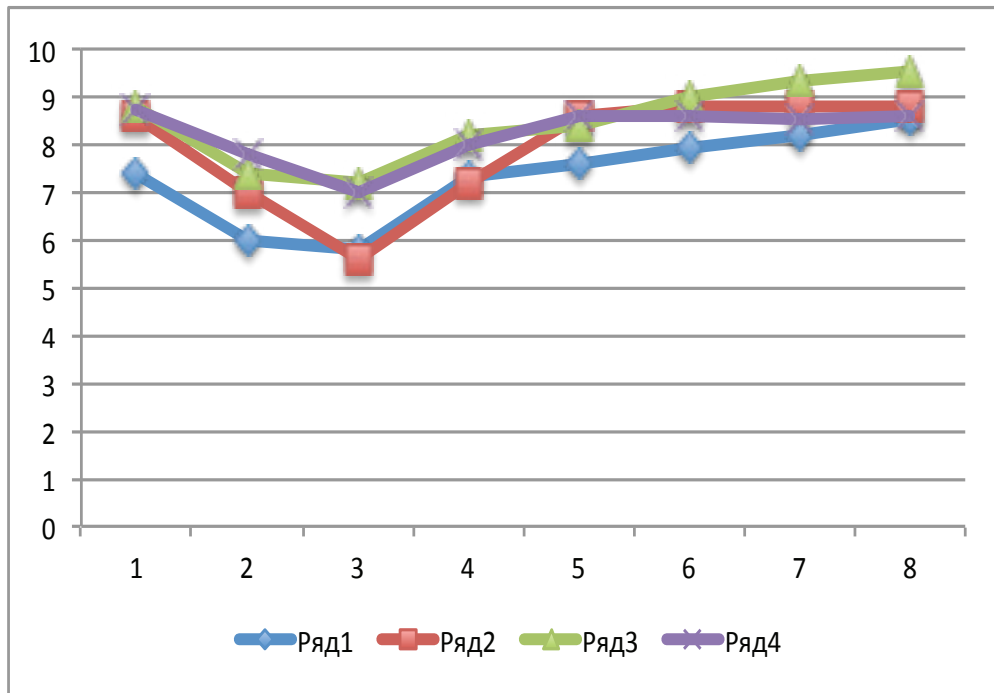
Таблиця 3

Результати впливу різних режимів виконання силових вправ на силову підготовленість дівчаток 3 класу

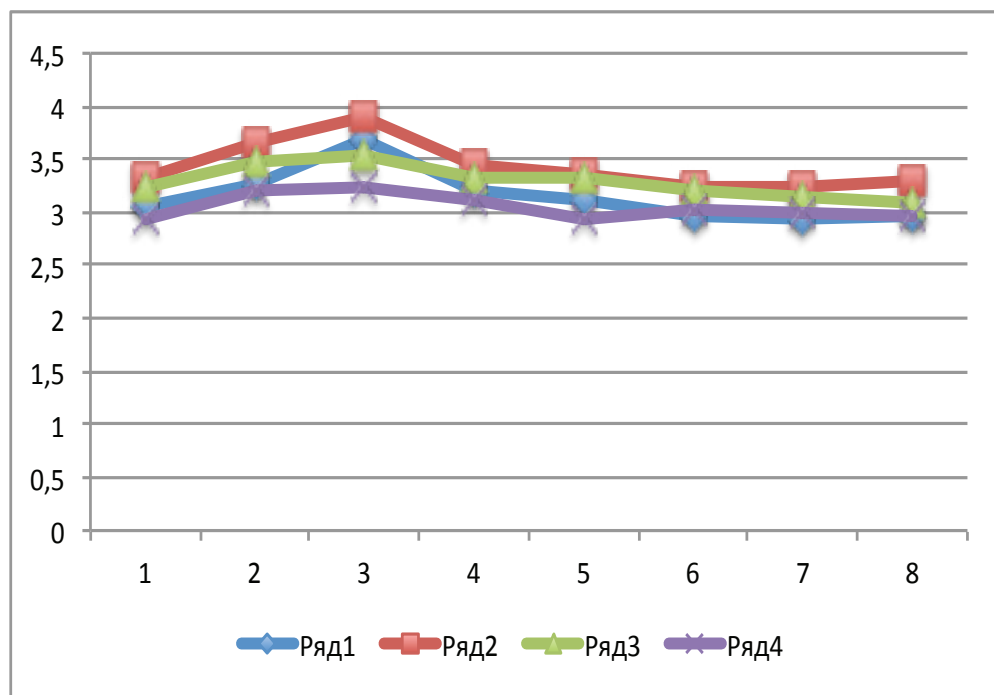
Варіант	Умови реєстрації	Тест 1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз»			Тест 2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с»			Тест 3 «З положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість раз»			Тест 4 «З положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, кількість раз»			Тест 5 «Стрибок у довжину з місця, см»		
		x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p
I	до роботи	7,4	1,26		3,05	,43		16,9	1,45		12,4	1,07		115,5	12,35	
	після роботи	6,0	1,25	,000	3,27	,35	,001	15,7	1,06	,001	11,9	1,10	,052	109,7	9,65	,001
	після заняття	5,8	1,48	,001	3,69	,59	,001	15,2	1,32	,000	11,4	1,07	,001	108,9	17,98	,019
	після 24 год.	7,3	1,06	,343	3,21	,45	,000	16,4	1,17	,138	12,3	1,16	,343	115,1	14,21	,737
	після: 3 зан.	7,6	1,07	,168	3,11	,45	,378	16,8	1,48	,678	12,2	,79	,168	115,2	13,72	,790
	6 зан.	7,9	1,10	,015	2,96	,43	,006	17,1	1,37	,168	12,7	1,25	,081	115,8	9,34	,888
	9 зан.	8,2	1,14	,003	2,94	,34	,090	17,3	1,42	,168	12,5	,53	,678	119,0	10,85	,075
	12 зан.	8,5	1,58	,003	2,97	,35	,069	17,3	,95	,168	12,6	,84	,168	118,9	10,55	,021
	до роботи	8,6	3,24		3,32	,45		18,4	1,71		9,8	2,62		121,0	10,75	
	після роботи	7,0	2,75	,000	3,67	,78	,083	16,2	1,40	,000	9,2	2,04	,051	114,4	12,62	,005
	після заняття	5,6	2,37	,000	3,89	,69	,001	15,8	1,81	,000	8,8	2,04	,001	115,4	11,48	,002
	II	після 24 год.	7,2	2,62	,003	3,46	,50	,001	17,2	2,04	,000	9,6	1,96	,443	117,4	11,40
після: 3 зан.		8,6	2,95	1,0	3,36	,47	,907	18,2	1,81	,168	10,0	2,21	,443	119,0	9,66	,037
6 зан.		8,8	2,94	,168	3,24	,44	,184	18,6	2,07	,168	10,4	1,96	,051	124,4	7,71	,267
9 зан.		8,8	2,53	,443	3,24	,35	,263	18,2	1,40	,443	10,4	2,17	,005	119,6	11,77	,346
12 зан.		8,8	2,94	,168	3,30	,52	,830	19,0	1,76	,005	10,4	2,17	,005	121,0	8,43	1,0

Продовження табл. 3

Варіант	Умови реєстрації	Тест 1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз»			Тест 2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на час, с»			Тест 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість раз»			Тест 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, кількість раз»			Тест 5 «Стрибок у довжину з місця, см»		
		x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p
III	до роботи	8,8	2,15		3,24	,62		18,8	3,26		11,9	1,20		121,5	9,73	
	після роботи	7,4	1,96	,000	3,47	,62	,002	17,5	2,76	,000	11,4	1,17	,015	119,9	8,96	,045
	після заняття	7,2	1,87	,000	3,55	,54	,001	16,9	3,11	,000	10,7	1,25	,000	118,9	9,19	,007
	після 24 год.	8,2	1,81	,005	3,32	,50	,352	17,9	3,11	,000	11,6	1,07	,081	119,5	9,26	,037
	після: 3 зан.	8,4	1,84	,037	3,32	,55	,264	17,9	3,11	,000	11,7	1,06	,343	118,8	10,50	,023
	6 зан.	9,0	2,49	,443	3,20	,60	,549	18,5	2,61	,279	11,9	,88	1,0	119,4	8,26	,076
	9 зан.	9,3	1,95	,015	3,15	,56	,217	18,3	3,23	,096	11,9	,74	1,0	122,3	8,84	,373
	12 зан.	9,5	1,78	,001	3,09	,55	,001	18,5	3,47	,434	12,0	1,15	,726	122,6	10,98	,259
	до роботи	8,7	2,75		2,95	,28		14,3	3,89		12,0	,82		116,0	12,43	
	після роботи	7,8	2,20	,010	3,20	,50	,060	13,1	3,28	,005	11,5	,53	,015	111,9	12,10	,002
	після заняття	7,0	1,76	,001	3,25	,35	,008	13,4	3,84	,000	11,6	,70	,168	111,4	13,78	,002
	IV	після 24 год.	8,0	2,36	,025	3,12	,31	,017	13,8	3,88	,015	11,8	,63	,168	112,6	11,83
після: 3 зан.		8,6	2,41	,591	2,93	,34	,614	14,2	3,22	,726	11,8	,63	,168	114,2	13,39	,101
6 зан.		8,6	2,41	,591	3,04	,32	,013	14,8	3,55	,015	11,9	,99	,343	114,4	12,84	,129
9 зан.		8,5	2,72	,168	3,00	,30	,180	14,3	3,43	1,0	11,4	,70	,005	116,0	10,88	1,0
12 зан.		8,6	2,59	,343	2,97	,28	,578	14,6	3,50	,279	12,0	,82		116,4	11,39	,721



**Рис. 6.** Результати тестування дівчаток третього класу після виконання вправ на I місці (тест 1):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант



**Рис. 7.** Результати тестування дівчаток третього класу після виконання вправ на I місці (тест 2):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант

виконання вправ на *другому місці* впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової роботи після виконання вправ, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

У дівчаток *третього класу* після виконання вправ в чотирьох режимах на **III місці** спостерігається статистчно значуща динаміка результатів у тесті «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» (тест № 4) (див. рис. 9; табл. 3).

Після *I варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 4;  $p < 0,052$ ); після заняття — тест № 4 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин зміни в результатах тестування статистично не достовірні тест № 4 ( $p > 0,05$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» після *itsns* занять ( $p < 0,081$ ).

Після *II варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи — тест № 4 ( $p < 0,051$ ); після заняття — тест № 4 ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» після шести, дев'яти і дванадцяти занять ( $p < 0,051$ ;  $p < 0,005$ ;  $p < 0,005$ ).

Після *III варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 4;  $p < 0,015$ ); після заняття — тест № 4 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест № 4 ( $p < 0,081$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» після занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Після *IV варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 4;  $p < 0,015$ ). Після заняття, 24 годин відпочинку зміни результатів тестування статистично не достовірні ( $p > 0,05$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» після занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Таким чином, у дівчаток **третього класу** на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після виконання вправ на *третьому місці* впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової роботи, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

У дівчаток *третього класу* після виконання вправ в чотирьох режимах на **IV місці** спостерігається статистчно значуща динаміка результатів у тесті «Стрибок у довжину з місця» (тест № 5) (див. рис. 10; табл. 3).

Після *I варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 5;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 5 ( $p < 0,019$ ); після 24 годин зміни у результатах тестування статистично не достовірні ( $p > 0,05$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після дев'яти ( $p < 0,075$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,021$ ).

Після *II варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 5;  $p < 0,005$ ); після заняття — тест № 5 ( $p < 0,002$ ); після 24 годин — тест № 5 ( $p < 0,001$ ). У тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після занять статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

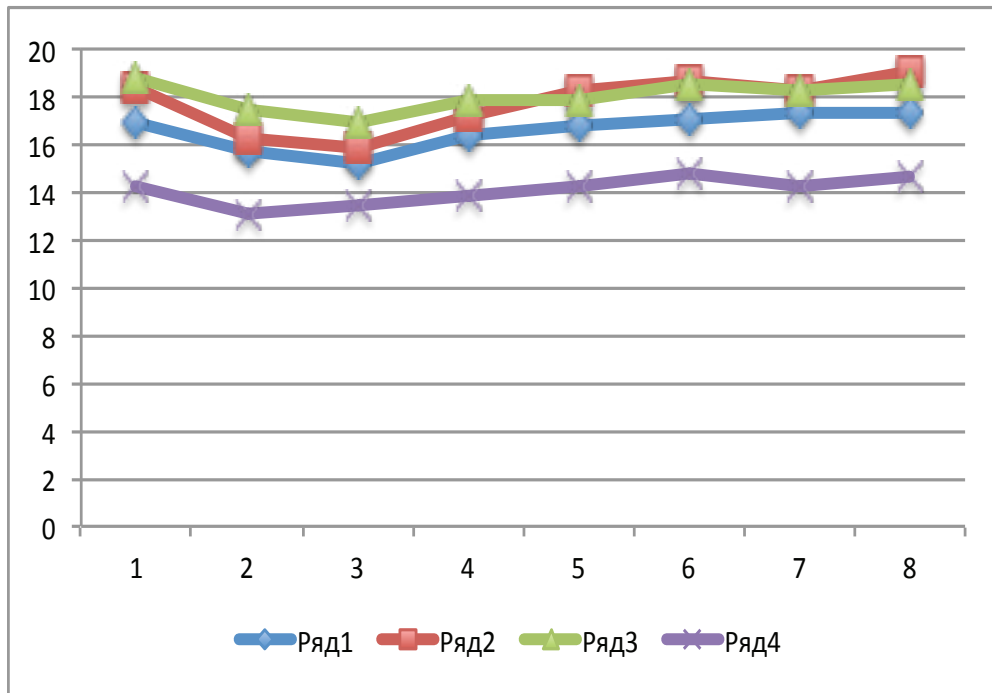
Після *III варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 5;  $p < 0,045$ ); після заняття — тест № 5 ( $p < 0,007$ ); після 24 годин — тест № 5 ( $p < 0,037$ ). У тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після занять статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Так, після *IV варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 5;  $p < 0,002$ ); після заняття — тест № 5 ( $p < 0,002$ ); після 24 годин — тест № 5 ( $p < 0,001$ ). У тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після занять статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

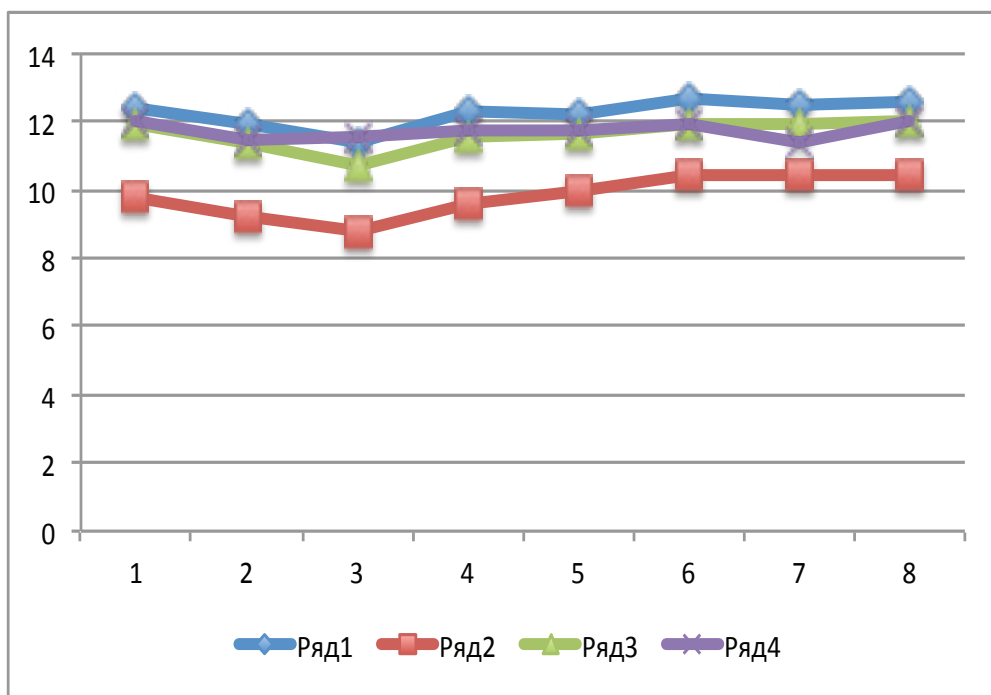
Таким чином, у дівчаток **третього класу** на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після виконання вправ на *четвертому місці* впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової роботи, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

У дівчаток *четвертого класу* після виконання вправ в чотирьох режимах на **I місці** спостерігається динаміка результатів у тестах «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» (тест № 1) і «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» (тест № 2) (див. рис. 11, 12; табл. 4).

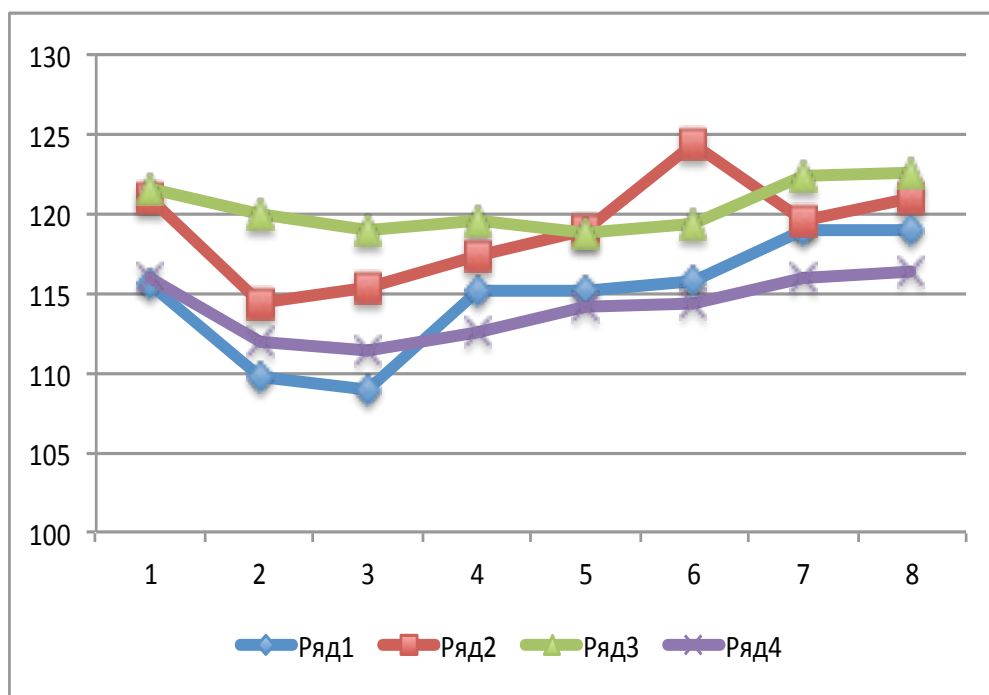
Так, після *I варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1, 2;  $p < 0,001$ ;  $p < 0,008$ ); після заняття — тест № 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,006$ ); після 24 годин — тест 1, 2 ( $p < 0,003$ ;  $p < 0,1$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного



**Рис. 8.** Результати тестування дівчаток третього класу після виконання вправ на II місці (тест 3):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант



**Рис. 9.** Результати тестування дівчаток третього класу після виконання вправ на III місці (тест 4):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант



**Рис. 10.** Результати тестування дівчаток третього класу після виконання вправ на IV місці (тест 5):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант

рівня спостерігається у тесті № 1 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» після дев'яти ( $p < 0,015$ ) і після дванадцяти занять ( $p < 0,003$ ). Покращення результатів у тестах № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» статистично не достовірно ( $p > 0,05$ ).

Після II варіанту спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1, 2;  $p < 0,001$ ;  $p < 0,04$ ); після заняття — тест № 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,02$ ); після 24 годин — тест 1, 2 ( $p < 0,024$ ;  $p < 0,033$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 1 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» після трьох ( $p < 0,081$ ), дев'яти ( $p < 0,081$ ) і після дванадцяти занять ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів у тесті № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» спостерігається після шести ( $p < 0,003$ ), дев'яти ( $p < 0,007$ ) і дванадцяти занять ( $p > 0,001$ ).

Після III варіанту спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1, 2;  $p < 0,045$ ;  $p < 0,3$ ); після заняття — тест № 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,1$ ); після 24 годин — тест 1, 2 ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,025$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 1 «Згинання, розгинан-

ня рук в упорі лежачи» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ). Статистично достовірне покращення результатів у тесті № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» спостерігається після трьох ( $p < 0,013$ ), шести ( $p < 0,001$ ), дев'яти ( $p < 0,005$ ) і дванадцяти занять ( $p > 0,063$ ).

Після IV варіанту спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тести № 1;  $p < 0,011$ ); після заняття — тест № 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,107$ ); після 24 годин — тест № 1, 2 ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,028$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 1 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ). Статистично достовірне покращення результатів у тесті № 2 «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість» спостерігається після дев'яти ( $p < 0,012$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,006$ ).

Таким чином, у дівчаток четвертого класу на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після виконання вправ на першому місці впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової ро-

боти, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

У дівчаток *четвертого класу* після виконання вправ чотирьох режимах на **II місці** спостерігається статистично значуща динаміка результатів у тесті «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» (тест № 1) (див. рис. 13; табл. 4).

Після *I варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 3 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест № 3 ( $p < 0,1$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після шести ( $p < 0,037$ ) і дев'яти занять ( $p < 0,081$ ).

Після *II варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,023$ ); після заняття — тест № 3 ( $p < 0,002$ ); після 24 годин — тест № 3 ( $p < 0,009$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після трьох ( $p < 0,037$ ) і дев'яти занять ( $p < 0,037$ ).

Після *III варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,193$ ); після заняття — тест № 3 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест № 3 ( $p < 0,052$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Так, після *IV варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 3;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 3 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест № 3 ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Таким чином, у дівчаток **четвертого класу** на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після виконання вправ на другому місці впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової роботи, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

У дівчаток *четвертого класу* після виконання вправ в чотирьох режимах на **III місці** спостерігається статистично значуща динаміка результатів у тесті «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» (тест № 4) (див. рис. 14; табл. 4).

Після *I варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 4;  $p < 0,015$ ); після заняття — тест № 4 ( $p < 0,006$ ); після 24 годин — тест № 4 ( $p < 0,081$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» після трьох занять ( $p < 0,104$ ).

Після *II варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після заняття — тест № 4 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест № 4 ( $p < 0,01$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Після *III варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 4;  $p < 0,037$ ); після заняття — тест № 4 ( $p < 0,003$ ); після 24 годин — тест № 4 ( $p < 0,005$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Після *IV варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 4;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 4 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест № 4 ( $p < 0,001$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Таким чином, у дівчаток **четвертого класу** на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після виконання вправ на *третьому місці* впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової роботи, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

У дівчаток *четвертого класу* після виконання вправ в чотирьох режимах на **IV місці** спостерігається статистично значуща динаміка результатів у тесті «Стрибок у довжину з місця» (тест № 5) (див. рис. 15; табл. 4).

Так, після *I варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 5;  $p < 0,004$ ); після заняття — тест № 5 ( $p < 0,01$ ); після 24 годин — тест № 5 ( $p < 0,013$ ). У тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після занять статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Продовження на стор. 35



## СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ДО УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Булгаков Олексій**

*Харківська державна академія фізичної культури*

Анотація. У статті представлені результати соціологічного дослідження, яке проводилось серед учнів загальноосвітніх шкіл Вінницької області. Результати проведеного дослідження показали, що незважаючи на те що переважна більшість учнів позитивно ставляться до уроків фізичної культури, велика частина з них часто пропускають уроки без поважних причин. Результатами дослідження встановлено, що основними причинами через які учні пропускають уроки по фізичній культурі є через хворобу та через те, що не цікаво. Дослідженням також встановлено, що існує різниця у ставленні учнів сільських та міських шкіл до уроків фізичної культури. Ключові слова: фізична культура особистості, урок фізичної культури, мотиви, причини, здоров'я, соціологічне дослідження.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз спеціальної літератури [6, 4, 1] свідчить про те, що на сьогоднішній день існує широкий спектр досліджень, пов'язаних із пошуком ефективних підходів спрямованих на удосконалення навчально-виховного процесу шкільного фізичного виховання. Одним із ключових напрямів у цьому процесі є формування в учнів фізичної культури особистості в основі якої лежать потреби у веденні здорового способу життя та в систематичному використанні фізичних вправ з метою забезпечення та підтримки в нормі свого фізичного стану [3, 10, 12]. Реалізація такого підходу створює об'єктивні передумови для вирішення не лише виховних а й освітніх та оздоровчих завдань шкільного фізичного виховання. Разом із тим, необхідно відмітити, що формування в учнів загальноосвітніх шкіл потреб у здоровому, фізично активному способі життя можливе лише у процесі їх фізкультурно-оздоровчої діяльності [5, 11]. Виходячи із основних положень теорії діяльності розробленої провідними психологами [2, 9] необхідно відмітити, що виховний ефект будь якої діяльності (в нашому випадку фізкультурно-оздоровчої) залежить в першу чергу від активної та свідомої участі особистості в цій діяльності. Із цього витікає, що формування фізичної культури особистості учнів

можливе лише за умови активної та свідомої їх участі у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, який здійснюється в межах використання різноманітних форм шкільного фізичного виховання.

Серед існуючих форм занять фізичними вправами у школі, важливу роль в створенні умов для виховання звички до систематичних занять фізичними вправами та підвищенні рівня рухової активності учнів, що є важливим засобом у покращенні їх здоров'я, відіграє урочна форма шкільного фізичного виховання [7, 8, 13]. Як зазначає Б. Шиян [13], урок фізичної культури, за умови активної та свідомої участі учнів, здатний забезпечити формування в них потреби в здоровому, фізично активному способі життя, створити сприятливі умови для формування знань, умінь та навичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання з метою фізичного та духовного удосконалення, сприяти зміцненню здоров'я учнів і підтримувати належний рівень їх фізичної підготовки.

Виходячи із вище викладеного **метою** даної статті було з'ясувати: 1) ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків фізичної культури, 2) особливості ставлення учнів сільських та міських шкіл до уроків фізичної культури.

**Методика дослідження:** Для вирішення поставлених завдань у 2011 навчальному році було проведено спеціальне соціологічне дослідження у

двох сільських та двох міських загальноосвітніх школах Вінницької області. В процесі дослідження було опитано 931-го учня 5 — 11 класів. При цьому використовувалась анкета закритого типу, яка містила ряд запитань, що дозволяли визначити: чи подобаються учням уроки фізичної культури, з якою метою вони ідуть на уроки фізичної культури, чи пропускають вони уроки фізичної культури без поважних причин, з'ясувати причини через які учні пропускають уроки фізичної культури. По кожному із поставлених питань, учням пропонувалось вибрати одну із відповідей — «так, або ні». У процесі обробки анкет визначалася кількість учнів які вибрали позитивну (так), або негативну (ні) відповідь на поставлене запитання. У таблиці 1 показано (у відсотках) кількість учнів які позитивно відповіли на поставлене запитання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз представлених у таблиці 1 матеріалів свід-

чить про те, що переважна більшість учнів 72,5% (середній груповий показник кількості учнів по усій вибірці) позитивно ставляться до уроків фізичної культури (Табл. 1. запитання 1а).

Разом із тим, слід звернути увагу на те, що в процесі навчання учнів з п'ятого по одинадцятий клас, спостерігається тенденція зниження їх інтересу до занять фізичною культурою. Так, наприклад, якщо у п'ятому класі кількість учнів які з великим бажанням ідуть на урок з фізичної культури становить 84%, у шостому 83,7% у сьомому та восьмому відповідно 79,9% та 79,4, то у старших (9-11 класах) цей показник становить уже відповідно 66,8%, 57% та 56,6%.

Матеріали цього ж дослідження також дозволили визначити основні мотиви відвідування учнями уроків з фізичної культури (табл. 1. запитання 2). Дослідженням встановлено, що основними мотивами відвідування уроків з фізичної культури для

Таблиця 1.

Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури

№ п.п.	Запитання та варіанти відповідей	Вік опитуваних (роки)							Середній груповий показник
		11	12	13	14	15	16	17	
		Кількість опитуваних							
		137	124	118	122	141	155	134	
		Результати відповіді на запитання (%)							
1.	Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?								
а)	з великим бажанням йду на урок фізичної культури	84	83,7	79,9	79,4	66,8	57	56,7	72,5
б)	відвідую уроки без особливого бажання	11	13,7	13	13,8	15,4	25	10,8	14,7
в)	йду на урок без бажання	5	2,6	7,1	6,8	17,8	18	32,5	12,8
2.	З якою метою Ви йдете на урок фізичної культури?								
а)	покращити рівень свого здоров'я	17,4	14,6	16,2	23,7	25,7	39	33,5	24,3
б)	підвищити свою фізичну підготовку	12,2	13,6	14,4	18	18,9	29,7	31,4	19,7
в)	цікаво провести час	32,7	27,2	31,3	21,8	16,6	6,8	7,2	22,7
г)	уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском занять	8,2	7,3	13,8	14,5	19,9	21,2	21,7	18,0
3.	Чи пропускаєте Ви без причини уроки з фізичної культури								
а)	так, пропускаю дуже часто	7,5	11,4	10,4	15,7	28,3	24,8	34,7	18,9
б)	так інколи пропускаю	12,2	17,7	13,5	21,5	13,7	22,1	26,4	18,1
в)	пропускаю лише з поважної причини	80,3	70,9	76,1	62,8	58	53,1	38,9	62,8
4.	Укажіть причину через яку Ви пропускаєте уроки з фізичної культури								
а)	через те, що хворію	16,6	19,2	28,4	26,7	18,4	21,3	24,6	22,4
б)	через те, що нецікаво	7,7	7,2	12,4	17,2	28,8	22,5	31,7	18,2
в)	через погане ставлення учителя до мене	0	4,2	2,7	7,3	6,7	9,3	9,8	5,7

учнів є бажання покращити рівень свого здоров'я, цьому мотиву віддали перевагу 24,3% учнів, підвищити свою фізичну підготовку на що указали 19,7% учнів та цікаво провести час, з цією метою відвідують уроки 22,7% учнів. Необхідно відмітити, що існує різниця у мотивах відвідування уроків з фізичної культури серед учнів середніх та старших класів. Так наприклад, якщо для учнів середніх (5-9) класів основним мотивом відвідування уроків по фізичній культурі є цікаво провести час (Табл. 1, запитання 2-в) на що указали 43,4% п'ятикласників, 31,4% шестикласників, 31,7% семи-класників, 21,8%, та 16,6%, відповідно, учнів восьмих та дев'ятих класів, то для учнів старших (10-11) класів основні мотиви відвідування уроків по фізичній культурі пов'язані із покращенням рівня свого здоров'я та підвищенням рівня своєї фізичної підготовки (табл1 запитання 2-а), б) на що указали відповідно 39% та 29,7% учнів десятих класів, та відповідно 33,5% і 31,4% учнів одинадцятих класів. Слід звернути увагу і на те, що важливим мотивом відвідувати уроки з фізичної культури для учнів п'ятих-одинадцятих класів є уникнення неприємностей у зв'язку із пропуском занять, на що указали 18% з них. Причому, у процесі навчання учнів з п'ятого по одинадцятий клас кількість таких учнів збільшується. Так наприклад, якщо у п'ятих класах таких учнів 8,2%, у шостих — 7,3%, то у сьомих класах

їх уже — 13,8%, у восьмих — 14,5%, а у дев'ятих десятих та одинадцятих класах цей показник сягає відповідно — 19,9%, 21,2% та 21,7% учнів.

Проведений вище аналіз свідчить про те, що у учнів загальноосвітніх шкіл в цілому сформоване позитивне ставлення до уроків з фізичної культури, разом із тим, незважаючи на це, велика частина із них 18,9% (середній груповий показник по усій вибірці) свідомо пропускають заняття без поважної причини (таблиця 1 запитання 3, варіант а)). При чому спостерігається тенденція збільшення кількості таких учнів у процесі навчання у школі з п'ятого по одинадцятий клас. Так у п'ятому класі таких учнів - 7,5%, у шостому - 11,4%, у сьомому - 10,4%, у восьмому - 15,7%, у дев'ятому та десятому відповідно - 28,3%, та - 24,8%, найбільше ж учнів, які пропускають уроки з фізичної культури у одинадцятому класі — 34,7%. Як свідчать результати матеріалів проведеного дослідження основними причинами, які зумовлюють пропуск учнями уроків з фізичної культури є «через те, що хворію», на що указала переважна більшість 28,5% (середній груповий показник) учнів 5-11 класів та «через те, що не цікаво» що підтвердило 23,2%. Необхідно відмітити, що найбільше учнів, які пропускають уроки по фізичній культурі через те що їм не цікавий цей предмет це учнів старших класів, про що свідчать результати їх відповідей. Так наприклад,

Таблиця 2

Ставлення учнів сільських та міських шкіл до уроків фізичної культури

№ п.п	Запитання та варіанти відповіді	Учні сільських шкіл	Учні міських шкіл
		результати відповіді(%)	
1	Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?		
а)	з великим бажання відвідую уроки фізичної культури	38,6	33,9
б)	відвідую уроки без особливого бажання	6,5	8,2
в)	відвідую уроки без бажання	5,7	7,1
2.	З якою метою Ви йдете на урок з фізичної культури?		
а)	бажаю покращити рівень свого здоров'я	10,5	13,8
б)	бажаю підвищити свою фізичну підготовку	9,5	10,2
в)	бажаю цікаво провести час	13,2	9,5
г)	прагну уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском занять	7,8	10,2
3.	Чи пропускаєте Ви без причини уроки з фізичної культури		
а)	так, пропускаю дуже часто	7,9	10,6
б)	так інколи пропускаю	8,5	9,6
в)	пропускаю лише з поважної причини	30,6	32,2
4.	Укажіть причину через яку Ви пропускаєте уроки з фізичної культури		
а)	через те, що хворію	9,8	12,6
б)	через те, що нецікаво	7,3	10,9
в)	через погане ставлення учителя до мене	3,2	2,5

якщо у п'ятих класах таких учнів — 7,7%, у шостих — 12,4%, у сьомих — 17,2%, то у дев'ятих, десятих та одинадцятих класах їх уже відповідно — 28,8%, 22,5% та 31,7%. Результати аналізу проведеного дослідження свідчать також про те, що для незначної частини учнів 5,7% причиною пропуску уроків фізичної культури є погане ставлення до них учителя із цього предмету. Результати проведеного соціологічного опитування дозволили виявити деякі особливості ставлення учнів сільських та міських шкіл до уроків з фізичної культури. Матеріали цих досліджень представлені у таблиці 2.

Аналіз даних свідчить проте, що учням сільських шкіл уроки з фізичної культури є більш цікавими у порівнянні з учнями міських шкіл. Так наприклад, якщо у школах сільської місцевості середній груповий показник кількості учнів які з великим бажанням відвідують уроки фізичної культури становить 38,6% то у міських школах таких учнів 33,9% (Таблиця 2 запитання 1-а).

Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить також про те, що існують відмінності у відповідях учнів сільських та міських шкіл на запитання які стосуються мотивів відвідування ними уроків фізичної культури. Так наприклад, якщо для учнів міських шкіл основним мотивом відвідування уроків фізичної культури є підвищити рівень свого здоров'я на що указали 13,8% з них (Таблиця 2 запитання 2-а) то учні сільських шкіл відвідують уроки фізичної культури щоб цікаво провести час що підтвердили 13,2% (Таблиця 2 запитання 2-в) учнів цих шкіл. Звертає на себе увагу і той факт, що велика частина учнів міських шкіл 10,2% відвідують уроки фізичної культури щоб уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском занять, в той час як у сільських школах таких учнів лише 7,8% (Таблиця 2 запитання 2-г). Необхідно відмітити що важливим мотивом як для учнів міських так і для учнів сільських шкіл є відвідування уроків задля підвищення своєї фізичної підготовки на що указали відповідно 10,2% та 9,5% респондентів (Таблиця 2 запитання 2-б).

Аналіз матеріалів проведеного дослідження також дозволив встановити, що у міських школах у порівнянні із сільськими більше учнів які пропускають уроки фізичної культури без поважної причини (Таблиця 2 запитання 3-а). Так наприклад, якщо середній груповий показник кількості таких учнів у міських школах становить 10,6% то у школах сільської місцевості їх 7,9% (середній груповий показник). Яка показав аналіз матеріалів проведеного дослідження існують відмінності у відповідях учнів сільських та міських шкіл що до причин через які вони пропускають заняття по фізичній культурі. Так, якщо у міських школах середній груповий показник кількості учнів які пропускають уроки по

фізичній культурі через те що їм нецікавий цей предмет та через те, що часто хворіють становить відповідно 18,3% та 14,6%, то у сільських школах таких учнів відповідно 10,2% та 11,5% (Таблиця 2 запитання 4).

## Висновки

1. Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що переважна більшість учнів позитивно ставляться до уроків фізичної культури. Разом із тим, необхідно відмітити, що у процесі навчання учнів з п'ятого по одинадцятий клас спостерігається тенденція зниження їх інтересу до занять фізичною культурою.
2. Результатами матеріалів проведеного дослідження було встановлено, що основними мотивами відвідування уроків з фізичної культури для учнів є бажання покращити рівень свого здоров'я та підвищити свою фізичну підготовку
3. Проведений аналіз матеріалів дослідження дозволив також встановити що не зважаючи на позитивне ставлення учнів до уроків фізичної культури, велика частина із них пропускають ці заняття. Важливо відмітити, що основними причинами через які учні пропускають ці уроки пов'язана із тим, що вони часто хворіють та із тим, що їм не цікаво.
4. Аналіз матеріалів проведеного дослідження показав, що існує різниця у ставленні учнів сільських та міських шкіл до уроків фізичної культури.
5. Проведений аналіз матеріалів дослідження дозволяє визначити основні напрями удосконалення уроків фізичної культури з урахуванням бажань та інтересів учнів.

## Список література

1. *Бондаренко І. Й.* Збереження здоров'я учнів у процесі фізичного вихованн / Здоров'я через освіту. Матеріали міжгалузевої науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. — Т.1. — С. 287-292.
2. *Выготський Л.С.* Педагогическая психология / Л.С. Выготський. — М.: Педагогіка, 1991. — 480 с.
3. *Выдрин, В.М.* Физическая культура — вид культуры личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем) [Монография] / В.М. Выдрин. Издание 2-е, исправленное и дополненное. СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. — 153 с.,
4. *Глоба.* Педагогічна проєктивна модель інноваційної системи фізичного виховання учнів ЗОШ з використанням аеробних технологій // Педагогіка,

- психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2007. — №7.
5. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов. / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2002. — № 2. — С. 50—53.
  6. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных технологий.: Автореф. дис. д. пед. наук / ВНИИФК. — М, 1995. — 47 с.
  7. Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. — 2007. — С. 63—66.
  8. *Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка.* — К.: Літера ЛТД, 2009. — 176 с.
  9. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.. — 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2004. — 464 с.
  10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Узд. 2-е / А.Н. Леонтьев. — М. : Политиздат, 1977. — 304 с.
  11. Лотоненко, А.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности человека: Учеб. — метод. пособие / А.В. Лотоненко, В.Ф. Трещалин, В.В. Трунин. — Воронеж: ВГПУ, 2005. — 55 с.
  12. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности / Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 6. — С. 1—9.].
  13. Сутула В.О., Васьков Ю.В., Бондар Т.С. Формування фізичної культури особистості — стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2009. — № 1. — С.15—21.
  14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б . М. Шиян. — Тернопіль : навчальна книга — Богдан, 2007 — Ч.2. — 248 с.

Надійшла до редакції 12.02. 2012 р.

**Булгаков Алексей. Отношение учеников общеобразовательных школ к урокам из физической культуры.**

В статье представлены результаты социологического исследования, которое проводилось среди учеников общеобразовательных школ Винницкой области. Результаты проведенного исследования показали, что невзирая на то что большинство учеников положительно относятся к урокам физической культуры, большая часть из них часто пропускают уроки без уважительных причин. Результатами исследования установлено, что основными причинами через которые ученики пропускают уроки по физической культуре связаны с болезнью и из-за того, что не интересно. Исследованиям также установлено, что существует разница в отношении учеников сельских и городских школ к урокам физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура личности, урок физической культуры, мотивы, причины, здоровье, социологическое исследование.

**Bulgakov Aleksey. Attitude of students of general schools is toward lessons from a physical culture.**

In the article the presented results of sociological research which was conducted among the students of general schools of the Winnitca area. The results of the conducted research rotined that without regard to that swingeing majority of students positively behave to the lessons of physical culture, greater part from them often skip lessons without good reasons. It is set research results, that by principal reasons through what students skip lessons on a physical culture am through illness and because not intiresno. It is also set researches, that exists difference in regard to the students of rural and city schools to the lessons of physical culture.

**Keywords:** physical culture of personality, lesson of physical culture, reasons, reasons, health, sociological research.

## ПРОГРАМА З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ (ТАБІРНИЙ ЗБІР)

**Клімакова С.М.**

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

### Мета і завдання програми

Метою — даної програми є формування у студентів факультету фізичного виховання професійно-прикладних навичок роботи у таборах відпочинку інструкторами з плавання.

#### Завдання програми:

1. Освоїти методику роботи інструктора з плавання в оздоровчих таборах.
2. Освоїти комплекси загально-розвиваючих та спеціальних вправ на суші і на воді для використання під час роботи у таборах відпочинку.
3. Ознайомлення із сучасними напрямками роботи з плавання, що проводиться у таборах відпочинку.
4. Вивчення прикладних способів плавання.
5. Вдосконалення спортивної майстерності.

#### Вимоги до знань студентів та їх умінь.

1. За час проведення табірної збори студенти повинні оволодіти такими теоретичними знаннями:
2. Правила техніки безпеки на відкритих водоймах;
3. Організація роботи у таборах відпочинку;
4. Плавання в ускладнених погодних умовах;
5. Прикладне плавання.

А також оволодіти такими *практичними* уміньми, як:

- проведення загально-розвиваючих та спеціальних комплексів на суші (провести один з комплексів);
- практичне проведення одного з розділів навчальної програми навчання плаванню у таборах відпочинку (написати конспект із одного з видів формування базових навичок і провести його);
- оволодіння прикладними способами — брас, брас на спині, брас на боці, саженки;
- освоїти плавання в одязі;
- вдосконалити спортивну майстерність у способах плавання кроль на грудях і кроль на спині;
- освоїти марафонське плавання — пропливання дистанції вільним стилем (не менше 400 м).

#### Очікувані результати.

Після вивчення даної програми студенти володіють теоретичними знаннями і практичними навиками та уміньми необхідними для роботи інструктором з плавання в оздоровчих таборах відпочинку.

Таблиця 1.

Структура програми навчального курсу. Опис предмета навчального курсу

Курс: підготовка (бакалаврів)	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів, відповідних ECTS (1 кредит) Модулів: 2 модулі Змістовних модулів: 5 модулів Загальна кількість годин: 42 години Тижневих годин: 6-7 годин	Шифр та назва напряму: 0101 "Педагогічна освіта" Шифр та назва спеціальності: 6.010103 Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура. Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Обов'язковий за вибором рік підготовки: 1 Семестр: 2 Лекції (теоретична підготовка): 2 годин Практичні (лабораторні): 20 годин Індивідуальна робота: навчальна практика – 9 годин Самостійна робота — 9 годин Вид контролю: залік — 2 години

Під час табірної збору за межами навчальної програми студенти приймають активну участь у підготовці та проведенні свята на воді «день нептун», вивчають гру «блін-бол», яку можна використовувати на пляжі у вигляді змагань загонів. А також знайомляться з правилами техніки безпеки на водних атракціонах та у «аквапарках». Знайомляться з проведенням змагань у марафонському плаванні та виступають у них.

*Методи навчання*

1. Вивчення теоретичних положень з розділу методики роботи у таборах відпочинку.
2. Тестування студентів за модулями.
3. Демонстрація виконання вправ та комплексів вправ на суші і у воді (викладачами).
4. Навчальна практика — проведення комплексів вправ на суші і у воді (студентами).
5. Метод виконання вправ для вдосконалення техніки плавання.
6. Змагальний метод.

Таблиця 2

Структура залікового кредиту курсу

Тема	Лекції	Семинарські та практичні заняття	Самостійну роботу	Індивідуальну роботу
<b>МОДУЛЬ 1</b>				
<i>Змістовний модуль 1. Організація роботи у таборах відпочинку</i>				
Тема 1. Правила техніки безпеки на відкритих водоймищах.		1		1
Тема 2. Організація роботи у таборах відпочинку	2			1
Тема 3. Вивчення комплексів вправ на суші		2	2	1
Тема 4. Вивчення комплексів вправ на воді		1	3	1
Тема 5. Навчальна практика		2		
Тестування		0,15	1	
<b>Всього:</b>	<b>2</b>	<b>5,15</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<i>Змістовний модуль 2. Плавання в ускладнених умовах</i>				
Тема 1. Плавання в ускладнених умовах.		1	1	
Тема 2. Вивчення прикладних способів плавання		4,15	1	1
Тема 3. Плавання в одязі		1		1
Тестування		0,15	1	
<b>Всього:</b>		<b>6,30</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>МОДУЛЬ 2</b>				
<i>Змістовний модуль 1. Засвоєння техніки плавання кролем на грудях</i>				
Тема 1. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням		0,30		
Тема 2. Підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням		0,30		
Тема 3. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання		0,30		
Тема 4. Вправи на координацію рухів		1		1
<b>Всього:</b>		<b>3</b>		<b>1</b>
<i>Змістовний модуль 2. Засвоєння техніки плавання кролем на спині</i>				
Тема 1. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг та дихання		0,30		
Тема 2. Підготовчі рухи для погоджування роботи рук та дихання		0,30		
Тема 3. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання		0,30		
Тема 4. Вправи на координацію рухів		1		1
<b>Всього:</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	
<i>Змістовний модуль 3. Спортивне вдосконалення</i>				
Тема 1. Марафонське плавання		2		1
<b>Всього:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>Всього за кредитом:</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

## Програма

Модуль 2 (практика)  
Практичні положення роботи  
в оздоровчих таборахМодуль 1 (теорія)  
Теоретичні положення організації  
роботи в оздоровчих таборах

*Змістовний модуль 1. Організація роботи у таборах відпочинку*

*Теоретичний розділ.* Правила техніки безпеки на відкритих водоймах. Вимоги до пляжу у таборах відпочинку. Попередня підготовка інструктора з плавання до проведення занять. Умови для проведення занять з плавання. Організація та проведення занять. Структура уроку з плавання у таборах відпочинку та її особливості. Напрямки роботи з плавання у таборах відпочинку.

*Практичний розділ.* Вивчення комплексів вправ на суші та вправ на воді, що використовуються у таборах відпочинку.

*Змістовний модуль 2. Плавання в ускладнених умовах*

*Теоретичний розділ.* Правила поведінки на відкритих водоймах при різних ускладнених умовах. Плавання в одязі; переправи через водойми; плавання при сильних хвилях; у прибіжній хвилі; при судамах; способи відпочинку на воді; плавання у водоростях; при сильній течії; при потраплянні у вирій; у холодній воді; плавання вночі; перебування на відкритій водоймі під час грози.

*Практичний розділ.* Вивчення прикладних способів плавання — брас, плавання на боці, брас на спині, «саженки». Вивчення плавання в одязі та звільнення від одягу.

*Змістовний модуль 3. Засвоєння техніки плавання кролем на грудях*

*Практичний розділ.* Методика навчання: підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням; підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням; підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання; координаційні вправи.

*Змістовний модуль 4. Засвоєння техніки плавання кролем на спині*

*Практичний розділ.* Методика навчання: підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням; підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням; підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання; координаційні вправи.

*Змістовний модуль 5. Спортивне вдосконалення.*

*Практичний розділ.* Методика навчання марафонському плаванню. Дистанція не менше 400 м. Ознайомлення з виконанням старту, проходженням дистанції та фінішуванням.

## САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ.

Самостійна робота студентів передбачає підготовку студентів до навчальні практики, до складання практичних нормативів та написання тестів. Вона враховує розподіл годин за наступними напрямками:

- вивчення комплексів вправ на суші — 2 години (студенти повинні вивчити всі

Таблиця 3

## Теми семінарських занять

Теми семінарських занять	Кількість годин
1. Правила техніки безпеки на відкритих водоймах	1
1. Плавання в ускладнених умовах Розгляд ситуацій, що пов'язані з перебуванням в ускладнених умовах: плавання в одязі; переправи через водоймища; плавання при сильних хвилях; плавання у прибіжній хвилі; плавання при судамах; способи відпочинку на воді; плавання у водоростях; плавання при сильній течії; плавання при потраплянні у водовирій; плавання у холодній воді; плавання вночі; перебування на відкритому водоймищі під час грози.	1
Всього:	2

## Теми практичних занять

Теми практичних занять	Кількість годин	
1. Спеціальні та імітаційні вправи на суші і на воді		5,15 години
1.1. Імітаційні вправи на суші	1	
1.2. Загально-розвиваючі, спеціальні і підготовчі вправи на суші	1	
1.3. Вправи для засвоєння з водою та засвоєння базових навичок	1	
1.4. Навчальна практика	2	
1.5. Тестування	0,15	
2. Вивчення прикладних способів плавання		4,30 години
2.1. Спосіб плавання «брас»	1,15	
2.2. Спосіб плавання «на боці»	0,30	
2.3. Спосіб плавання «брас на спині»	0,30	
2.4. Спосіб плавання «саженки»	0,30	
2.5. Плавання в одязі та роздягання у воді з подальшим транспортуванням одягу до берега.	1	
2.6. Тестування	0,15	
3.Засвоєння техніки плавання кролем на грудях		3 годин
3.1. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням	0,30	
3.2. Підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням	0,30	
3.3. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання	0,30	
3.4. Вправи на координацію рухів	1	
4.Засвоєння техніки плавання кролем на спині		3 годин
4.1. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням	0,30	
4.2. Підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням	0,30	
4.3. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання	0,30	
4.4. Вправи на координацію рухів	1	
5. Марафонське плавання	2 години	
Всього:	18 годин	

## Зміст практичних занять

№	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин	Примітка
1	2	3	4
1.	Лекція: Організація роботи у таборах відпочинку та правила техніки безпеки на відкритих водоймищах	2	
2.	Семінарське заняття: Правила техніки безпеки на відкритих водоймах.	1	
	Практичне заняття: На воді: Ознайомлення з прикладними способами:		
	— спосіб плавання «брас»;	0,15	
	— спосіб плавання « брас на спині»	0,10	
	Плавання в одязі: — з пазухами для забора води;	0,05	
	— без пазух для забора води;	0,05	
	— роздягання у воді на мілкому місці.	0,10	
3.	Семінарське заняття: плавання в ускладнених умовах.		
	Практичне заняття: На воді:	1	
	Ознайомлення з прикладними способами: — спосіб плавання «брас»;	0,15	
	— спосіб плавання « брас на спині»	0,10	
	— спосіб плавання « на боці»	0,10	

	Плавання в одязі: — роздягання у воді на мілкому місці, та на глибокому місці	0,10	
4.	Практичне заняття: На суші Вивчення комплексу вправ № 1 на суші На воді:		
	— підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на грудях, вдих у бік опущеної руки;	0,15	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на спині;	0,10	
	— прикладні способи плавання:	0,10	
	— спосіб плавання «брас»;	0,15	
	— спосіб плавання «на боці»;	0,10	
	— спосіб плавання «саженки».	0,10	
	— спосіб плавання «брас на спині»	0,05	
	— плавання в одязі:	0,05	
	— транспортування одягу;	0,05	
	— складання нормативу: плавання з роздяганням та транспортуванням одягу.	0,10	
5.	Практичне заняття: На суші: Вивчення комплексу вправ № 2 на суші.	0,10	
	Навчальна практика: Проведення комплексу вправ № 1 на суші студентами.	0,10	
	На воді: — підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на грудях, вдих вперед;	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на спині;	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням у кролі на грудях	0,10	
	Прикладні способи плавання: — спосіб плавання «брас»;	0,10	
	— спосіб плавання «на боці»;	0,05	
	— спосіб плавання «саженки»	0,15	
	Складання нормативів:		
	— спосіб плавання «брас»;	0,5	
	— спосіб плавання «брас на спині»	0,5	
6.	Практичне заняття: На суші: Вивчення комплексу вправ № 3 на суші.	0,15	
	Навчальна практика: Проведення комплексу вправ № 2 на суші студентами.	0,10	
	На воді: — підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на грудях, вдих вперед;	0,05	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на спині;	0,05	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням у кролі на грудях з виконанням гребка однією рукою;	0,15	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням у кролі на спині з виконанням гребка однією рукою;	0,15	
	Складання нормативів: — спосіб плавання «брас »;	0,05	
	— спосіб плавання «саженки»	0,05	
	Марафонське плавання — ознайомлення з дистанцією	0,05	
7.	Практичне заняття: На суші: вивчення комплексу вправ № 4 на суші.	0,15	

	Навчальна практика: Проведення комплексу вправ № 3 на суші студентами.	0,1	
	Тестування за 1 змістовним модулем	0,1	
	На воді: — підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням у кролі на грудях з виконанням гребка однією рукою;	0,1	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням у кролі на спині з виконанням гребка однією рукою;	0,15	
	— марафонське плавання — ознайомлення з дистанцією.	0,15	
8.	Практичне заняття: На суші: Вивчення комплексу вправ № 5 на суші.	0,10	
	Навчальна практика: Проведення комплексу вправ № 4 на суші студентами.	0,10	
	Тестування за 2 змістовним модулем	0,10	
	На воді: Вивчення комплексу вправ на засвоєння з водою	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на грудях;	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на спині;	0,10	
	— марафонське плавання — ознайомлення з дистанцією.	0,20	
9.	Практичне заняття: На суші: Навчальна практика: Вивчення комплексу вправ № 6 на суші	0,15	
	Проведення комплексу вправ № 5 на суші студентами.	0,10	
	На воді: — підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на грудях;	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на спині;	0,10	
	— вправи на координацію рухів у кролі на грудях;	0,10	
	— вправи на координацію рухів у кролі на спині	0,10	
	— марафонське плавання — ознайомлення з дистанцією.	0,15	
	Навчальна практика: Проведення груп вправ на засвоєння з водою студентами	0,10	
10.	Практичне заняття: На суші: Навчальна практика: проведення комплексу вправ № 6 студентами	0,10	
	На воді: — марафонське плавання на дистанцію 400 м в/с	0,20	
	Вправи на воді: — підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на грудях;	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на спині;	0,10	
	— вправи на координацію рухів у кролі на грудях;	0,10	
	— вправи на координацію рухів у кролі на спині.	0,10	
	Навчальна практика: проведення груп вправ на засвоєння з водою студентами	0,10	
11.	Практичне заняття: На воді: Вправи для засвоєння базових навичок плавання	0,25	
	Складання нормативу: Плавання кролем на грудях у координації — 20 м.	0,10	
	Плавання кролем на спині у координації — 20 м.	0,10	
	Навчальна практика: Проведення груп вправ на засвоєння з водою студентами	0,10	
	Складання нормативу: Марафонське плавання дистанція 400 м. на час.	0,25	

- 6 комплексів загально-розвиваючих та спеціальних вправ на суші і підготуватись до проведення одного комплексу);
- вивчення комплексу вправ на воді — 3 години (студентам надається комплекс вправ для засвоєння з водою та засвоєння базових навичок, з якого вони повинні написати розширений конспект із 4 вправ та 2х ігор на воді за однією з груп, і провести розроблений комплекс);
- тестування за 1 модулем — 1 година (самостійна теоретична підготовка до написання тестування);
- плавання в ускладнених умовах — 1 година (самостійна підготовка у вивчені на практиці складних ситуацій пов'язаних з водою);
- вивчення прикладних способів плавання — 1 година (самостійна підготовка під час купань на воді до складання практичних нормативів);
- тестування за 2 модулем — 1 година (самостійна теоретична підготовка до написання тестування).

### Індивідуальна робота

Індивідуальна робота зі студентами проводиться за такими темами:

- правила техніки безпеки — 1 година;
- організація роботи у таборах відпочинку — 1 година;
- вивчення комплексів вправ на суші — 1 година;
- вивчення комплексів вправ на воді — 1 година;
- вивчення прикладних способів плавання — 1 година;
- плавання в одязі — 1 година
- вправи на координацію рухів у плаванні кролем на грудях — 1 година;
- вправи на координацію рухів у плаванні кролем на спині — 1 година;
- марафонське плавання — 1 година.

### Література

#### Основна література

1. Булах И.М. Плавание в пионерском лагере. — 3-е изд., перераб. и доп. — Мн.: Польша, 1988. — 126 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. — 3-е изд., перераб и доп. — М.: Физкультура и спорт 1989. — 128 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 77 с.
4. Ванькова Ж.С. Обучение технике спортивных способов плавания: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 84 с.

Таблиця 6

Розподіл балів. поточне тестування

№ з/п	Нормативи	Бали
Змістовний модуль 1		
1.	Тестування з теоретичного матеріалу	12
2.	Проведення комплексу вправ на суші	12
3.	Проведення комплексу вправ на воді	12
Змістовний модуль 2		
4.	Прикладний спосіб плавання «брас»	5
5.	Прикладний спосіб плавання «на боці»	5
6.	Прикладний спосіб плавання «брас на спині»	5
7.	Прикладний спосіб плавання «саженки»	5
8.	Плавання в одязі	10
9.	Тестування з прикладного плавання	12
Змістовний модуль 3		
10.	Плавання кролем на грудях у координації	5
Змістовний модуль 4		
11.	Плавання кролем на спині у координації	5
Змістовний модуль 5		
12.	Марафонське плавання — 400 м. на час	12
Загальна кількість балів 100		

5. Давидов Д.Ю. Плавание в оздоровительном лагере: Учебно-метод. пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1995. — 95 с.
6. Молинский К.К., Смирнов А.А., Борисова Е.С. Организация занятий по плаванию в пионерских и спортивно-оздоровительных лагерях: Учеб. пособие. — Л.: ГДОИФК, 1986. — 40 с.
7. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде. — 2-е изд., исправ. — М: Физкультура и спорт, 1958. — 72 с.
8. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. — М.: Высшая школа, 1990. — 191 с.

### Додаткова література

1. Дубовис М.С., Корон Ю.О. Игры та ігрові вправи для початкового навчання плаванню: Посібник для вчителя. — К.: Рад.школа, 1991. — 143 с.
2. Дукальський В.В., Марьяничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учеб.пособие. — Краснодар, 1990. — 111 с.

Надійшла до редакції 20.01.2012 р.



- 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 17.01.03)



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 спортивної психології, науковим керівникам, магістрантам, аспірантам, тренерам, спортсменам.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/01-51-59 від 15 червня 2010 р.)

Зміст	
Вступ .....	5
<b>Розділ 1. Загальна характеристика та структура психомоторних здібностей людини .....</b>	<b>9</b>
1.1. Системно-функціональні механізми управління психомоторними діями.....	9
1.2. Структура психомоторних здібностей людини.....	18
<i>Резюме</i> .....	30
<i>Контрольні запитання</i> .....	31
<b>Розділ 2. Основи теорії тестів та теорії оцінки психомоторних здібностей людини .....</b>	<b>32</b>
2.1. Основи теорії тестів психомоторних здібностей .....	32
2.1.1. Основні поняття теорії тестів.....	32
2.1.2. Інформативність тестів.....	33
2.1.3. Надійність тестів.....	35
2.2. Основи теорії оцінок психомоторних здібностей .....	39
2.2.1. Проблема і завдання теорії оцінок.....	39
2.2.2. Норми оцінок тестових результатів.....	40
<i>Резюме</i> .....	48
<i>Контрольні запитання</i> .....	49
<b>Розділ 3. Вимірювання і оцінка просторових і часових параметрів рухів .....</b>	<b>50</b>
3.1. Вимірювання і оцінка просторових параметрів рухів.....	50
3.2. Вимірювання і оцінка часу і часових параметрів рухів.....	77
3.3. Вимірювання і оцінка просторово-часових параметрів рухів.....	89
<i>Резюме</i> .....	015
<i>Контрольні запитання</i> .....	016
<b>Розділ 4. Вимірювання і оцінка силових параметрів рухів та просторово-динамічної чутливості .....</b>	<b>017</b>
4.1. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів .....	017
4.2. Оцінка диференціювання силових параметрів рухів.....	126
4.3. Оцінка розвитку здібності до просторово-динамічної чутливості.....	129
4.4. Оцінка чутливості кінестетичної сенсорної системи .....	132
<i>Резюме</i> .....	135
<i>Контрольні запитання</i> .....	135
<b>Розділ 5. Психомоторні методики вивчення властивостей нервової системи .....</b>	<b>136</b>
5.1. Методи дослідження сенсомоторної реакції людини.....	136
5.2. Методи дослідження темпу рухів людини ....	147
5.3. Методи дослідження ритму рухів людини ....	152
5.4. Оцінка розвитку рухової пам'яті.....	156
5.5. Оцінка розвитку уваги .....	159
<i>Резюме</i> .....	168
<i>Контрольні запитання</i> .....	169
<b>Розділ 6. Вимірювання і оцінка розвитку сенсомоторної координованості та рівноваги людини .....</b>	<b>170</b>
6.1. Вимірювання і оцінка розвитку сенсомоторної координованості.....	170
6.2. Діагностика здібності до збереження стійкості пози (рівноваги) .....	180
6.2.1. Діагностика розвитку здібності до статичної рівноваги .....	180
6.3. Діагностика розвитку здібності до динамічної рівноваги.....	186
6.3.1. Діагностика розвитку здібності до вестибулярної (статокінетичної) стійкості ...	195
<i>Резюме</i> .....	199
<i>Контрольні запитання</i> .....	200
<b>Розділ 7. Діагностика поведінки людини за показниками психомоторики .....</b>	<b>201</b>
7.1. Діагностика особистих властивостей особистості .....	201
7.2. Графологічна діагностика .....	207
<i>Резюме</i> .....	210
<i>Контрольні запитання</i> .....	201
<i>Словник основних термінів і понять</i> .....	212
<i>Список використаної літератури</i> .....	215



**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

<p><b>Вступ</b></p> <p>У сучасних умовах перебудови вищої школи висуваються нові вимоги до підготовки творчого спеціаліста, які потребують принципово інших підходів до викладання у ВНЗі, підвищують вимоги і до проведення лекційного курсу.</p> <p>Ефективний формувальний вплив лекція має за умов, якщо є не просто джерелом інформації, а виступає методом активного введення слухачів у глибини основних проблем науки, коли навчально інформаційний початок зливається з дослідженням проблемних питань програми. Лекція повинна забезпечити мотиваційний і загальноорієнтований етапи засвоєння цільової дії. Перенесення центру ваги з інформаційного підходу лекції на методологічний є найпершою умовою наступної творчої діяльності студентів. Пропоновані тексти лекцій підібрані згідно навчальної програми і мають бути обов'язковими саме у зв'язку з їх методологічною спрямованістю.</p> <p>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.</p> <p>В основу висвітлення обраних тем покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити цільову направленість лекції. Матеріали текстів лекцій тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання: анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Науково-методичні закономірності цих дисциплін конкретизуються в легкій атлетичі, набуваючи притаманні їй особливі форми і прояви.</p>	<p><b>Вступ</b> ..... 5</p> <p><b>Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики»</b> ..... 6</p> <p>1.1. Визначення і зміст легкої атлетики ..... 6</p> <p>1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ..... 6</p> <p>1.3. Освітнє, виховнє, оздоровчє і прикладнє значеннє заннєть легкою атлетикою ..... 8</p> <p>1.4. Місцє і значеннє легкої атлетики в системі фізичного виховання ..... 9</p> <p>1.5. Легка атлетика в школі ..... 9</p> <p>1.6. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів ..... 10</p> <p><b>Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики»</b> ..... 13</p> <p>2.1. Виникнення і розвиток легкої атлетики у світі 13</p> <p>2.2. Розвиток легкої атлетики в Україні ..... 15</p> <p>2.3. Під прапором національної збірної ..... 36</p> <p><b>Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу</b> ..... 66</p> <p>3.1. Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ..... 66</p> <p>3.2. Основні показники оцінки спортивної техніки ..... 67</p> <p>3.3. Цикл рухів у ходьбі..... 68</p> <p>3.4. Цикл рухів у бігу ..... 69</p> <p>3.5. Динаміка ходьби та бігу ..... 70</p> <p>3.6. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі..... 73</p> <p>3.7. Основні вимоги до раціональних рухів у бігу 74</p> <p><b>Розділ 4. Основи техніки стрибків</b> ..... 100</p> <p>4.1. Загальна характеристика техніки стрибків..... 100</p> <p>4.2. Техніка стрибка у висоту способом «переступання» ..... 011</p> <p>4.3. Техніка стрибків у довжину..... 015</p> <p><b>Розділ 5. Основи техніки метань</b> ..... 127</p> <p>5.1. Загальна характеристика метань ..... 127</p> <p>5.2. Фактори, від яких залежить дальність польоту легкоатлетичних снарядів ..... 127</p> <p>5.3. Фази метань. Задачі, які вирішуються в кожній фазі..... 133</p> <p>5.4. Техніка метання малого м'яча з розбігу ..... 137</p> <p>5.5. Техніка метання гранати з розбігу..... 140</p> <p>5.6. Штовхання ядра ..... 144</p> <p><b>Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі</b> ..... 151</p> <p>6.1. Урок — основна організаційна форма проведення заннєть з фізичної культури в школі..... 151</p> <p>6.2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини ..... 152</p>
--	---

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	<b>Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....</b>	<b>299</b>	
<b>Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів.....</b>	<b>176</b>		10.1.	Методика навчання стрибкам школярів молодших класів.....	299
7.1.	Основні поняття.....	176	10.2.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів.....	318
7.2.	Силові здібності та їх розвиток.....	177	10.3.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів середніх класів.....	327
7.3.	Розвиток швидкісних здібностей.....	201	10.4.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів старших класів.....	339
7.4.	Рухова витривалість та її розвиток.....	218	10.5.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів старших класів.....	341
<b>Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці.....</b>	<b>237</b>		10.6.	Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів.....	346
8.1.	Основні поняття.....	237	<b>Розділ 01. Методика навчання метанням.....</b>	<b>352</b>	
8.2.	Етапність процесу навчання та стадії формування рухових навичок.....	237	01.1.	Методика навчання метанням школярів молодших класів.....	352
8.3.	Характеристика етапів навчання руховим діям.....	239	01.2.	Методика навчання метанням школярів середніх класів.....	362
8.4.	Передумови і загальний порядок побудови навчання.....	244	01.3.	Методика навчання метанням школярів старших класів.....	371
<b>Розділ 9. Методика навчання ходьбі та бігу.....</b>	<b>250</b>				
9.1.	Методика навчання бігу школярів молодших класів.....	250			
9.2.	Методика навчання бігу школярів середніх класів.....	256			
9.3.	Методика навчання бігу школярів старших класів.....	268			



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

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



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

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано  
 Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник  
 для студентів вищих навчальних закладів  
 (лист № 14/18.2—1928 від 17.01.03)

Таблиця 4

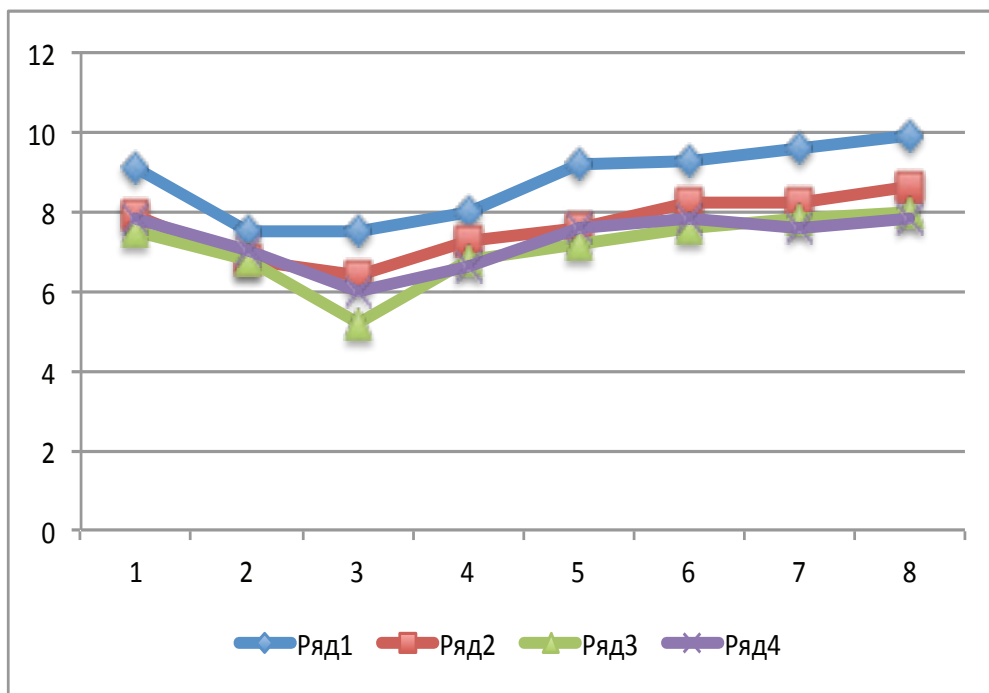
Результати впливу різних режимів виконання силових вправ на силову підготовленість дівчаток 4 класу

Варіант	Умови реєстрації	Тест 1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз»			Тест 2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість, с»			Тест 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість раз»			Тест 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, кількість раз»			Тест 5 «Стрибок у довжину з місця, см»		
		x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p
I	до роботи	9,1	2,23		3,33	,31		17,8	2,74		11,3	1,34		127,8	11,68	
	після роботи	7,5	2,37	,000	3,67	,48	,008	16,2	2,53	,000	10,8	1,14	,015	123,9	13,34	,004
	після заняття	7,5	1,96	,001	3,73	,56	,023	16,5	2,64	,000	10,0	1,15	,006	124,4	13,88	,010
	після 24 год.	8,0	2,31	,003	3,54	,37	,100	17,1	2,96	,010	10,7	1,34	,081	124,6	13,42	,013
	після: 3 зан.	9,2	1,87	,678	3,31	,37	,903	17,2	3,22	,260	10,9	,74	,104	127,7	11,13	,899
	6 зан.	9,3	2,16	,168	3,27	,29	,582	18,2	2,78	,037	11,2	1,03	,591	128,7	12,20	,182
	9 зан.	9,6	2,27	,015	3,26	,28	,549	18,1	2,56	,081	11,3	1,06	1,0	127,4	11,93	,666
	12 зан.	9,9	2,08	,003	3,19	,36	,195	18,0	2,21	,343	11,4	,70	,678	127,0	10,33	,585
	до роботи	7,9	2,28		3,70	,77		17,1	2,80		10,6	1,78		119,5	13,43	
	після роботи	6,8	2,66	,001	3,86	,66	,040	16,1	2,38	,023	10,5	1,43	,678	115,7	16,48	,016
	після заняття	6,4	1,66	,001	4,09	,54	,006	15,5	2,12	,002	9,6	1,17	,001	115,2	11,90	,005
	після 24 год.	7,3	1,83	,024	3,80	,68	,033	15,8	2,74	,009	9,9	1,37	,010	115,0	11,30	,019
після: 3 зан.	7,6	2,17	,081	3,68	,69	,690	16,7	2,75	,037	10,7	1,42	,591	114,4	14,08	,025	
6 зан.	8,2	1,69	,193	3,56	,71	,003	17,1	2,38	1,0	10,4	1,17	,443	118,7	12,39	,300	
9 зан.	8,2	2,15	,081	3,53	,70	,007	16,7	2,67	,037	10,6	1,17	1,0	116,7	13,12	,076	
12 зан.	8,6	2,17	,001	3,52	,68	,000	17,1	2,80	1,0	10,5	1,27	,678	116,0	11,50	,001	

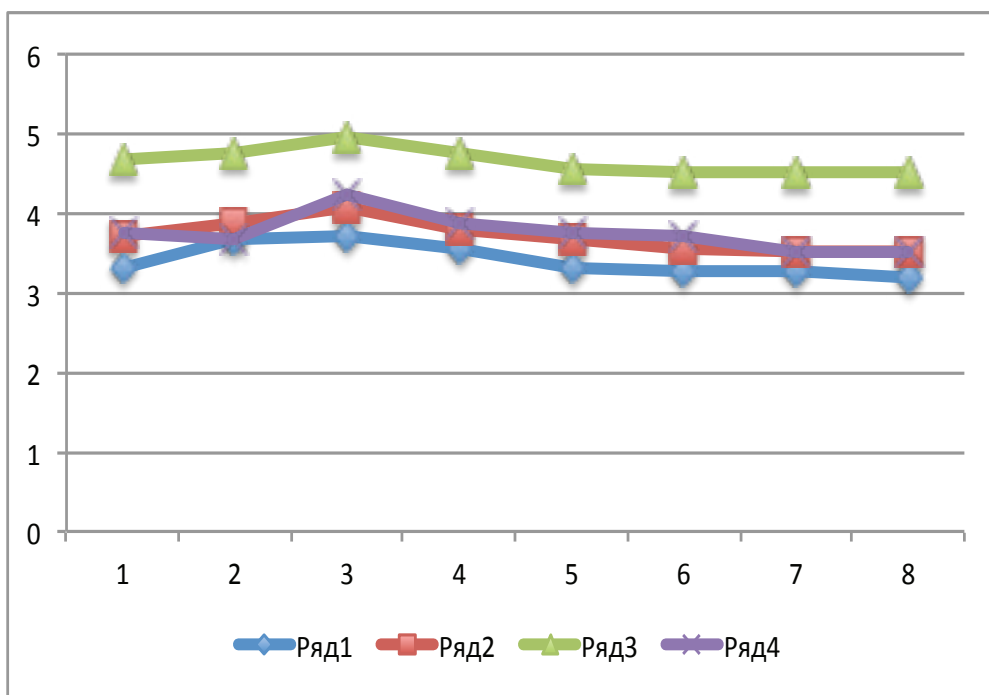
Продовження, початок на стор. 3

Продовження табл. 4

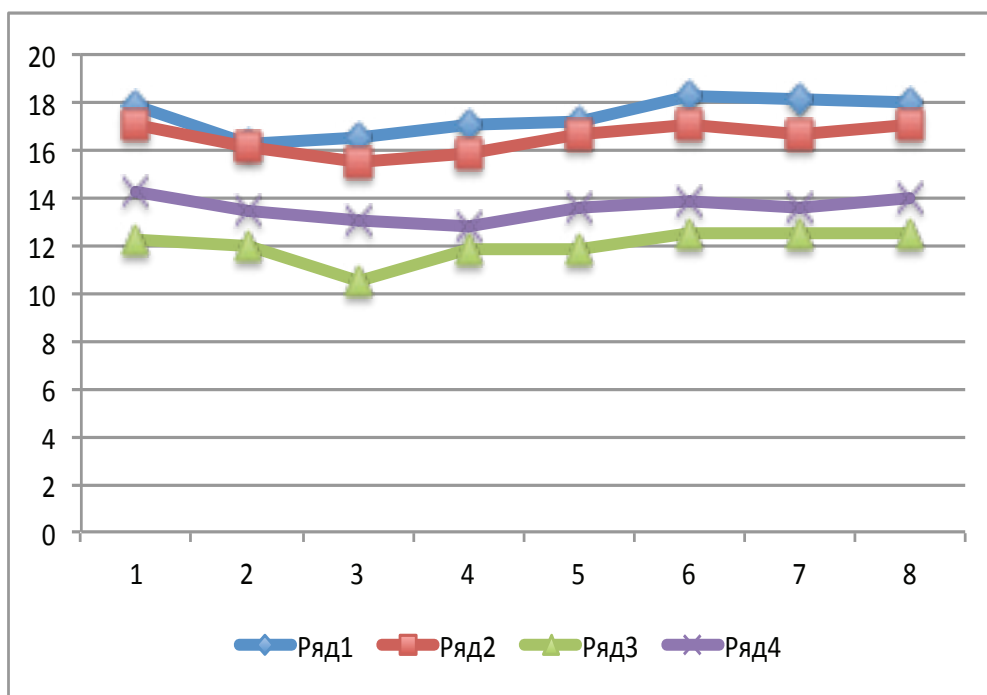
Варіант	Тест 1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз»			Тест 2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на час, с»			Тест 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість раз»			Тест 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с, кількість раз»			Тест 5 «Стрибок у довжину з місця, см»		
	x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p	x	s	p
Умови рестрації															
до роботи	7,5	4,43		4,67	2,02		12,3	3,71		10,7	1,64		121,5	6,69	
після роботи	6,8	3,58	,045	4,76	1,82	,300	12,0	3,23	,193	10,3	1,16	,037	117,7	6,70	,000
після заняття	5,2	3,65	,000	4,95	1,75	,100	10,5	3,72	,000	9,2	,79	,003	117,4	5,78	,002
після 24 год.	6,8	3,82	,010	4,75	2,10	,025	11,8	3,12	,052	10,1	1,73	,005	121,2	6,07	,697
після: 3 зан.	7,2	4,13	,081	4,54	1,93	,013	11,9	3,31	,037	10,4	1,51	,081	118,4	6,60	,015
6 зан.	7,6	4,06	,591	4,50	1,94	,001	12,5	3,31	,509	10,6	1,71	,678	120,0	8,82	,193
9 зан.	7,8	4,13	,193	4,51	1,93	,005	12,5	3,60	,443	11,1	1,29	,168	119,0	4,59	,015
12 зан.	8,0	3,80	,052	4,53	1,85	,063	12,5	3,03	,443	10,9	1,85	,168	119,8	6,14	,116
до роботи	7,8	2,25		3,77	,61		14,2	1,81		12,0	,67		106,0	13,08	
після роботи	7,0	1,89	,011	3,68	,49	,280	13,4	1,96	,000	10,8	,79	,001	102,4	11,97	,000
після заняття	6,0	2,00	,000	4,24	1,13	,107	13,0	1,49	,001	11,2	,42	,000	105,0	12,47	,555
після 24 год.	6,6	2,27	,001	3,86	,64	,028	12,8	1,69	,000	11,0	,67	,001	104,0	12,20	,168
після: 3 зан.	7,6	2,46	,168	3,77	,56	,898	13,6	1,71	,005	10,8	,42	,001	103,0	17,19	,217
6 зан.	7,8	2,25		3,70	,61	,210	13,8	,79	,269	12,0	,67	1,0	106,4	12,90	,721
9 зан.	7,6	2,17	,168	3,51	,41	,012	13,6	1,43	,051	11,6	,52	,037	105,2	12,39	,545
12 зан.	7,8	2,25		3,51	,43	,006	14,0	1,49	,443	11,4	,52	,051	104,0	15,42	,037
	III			IV											



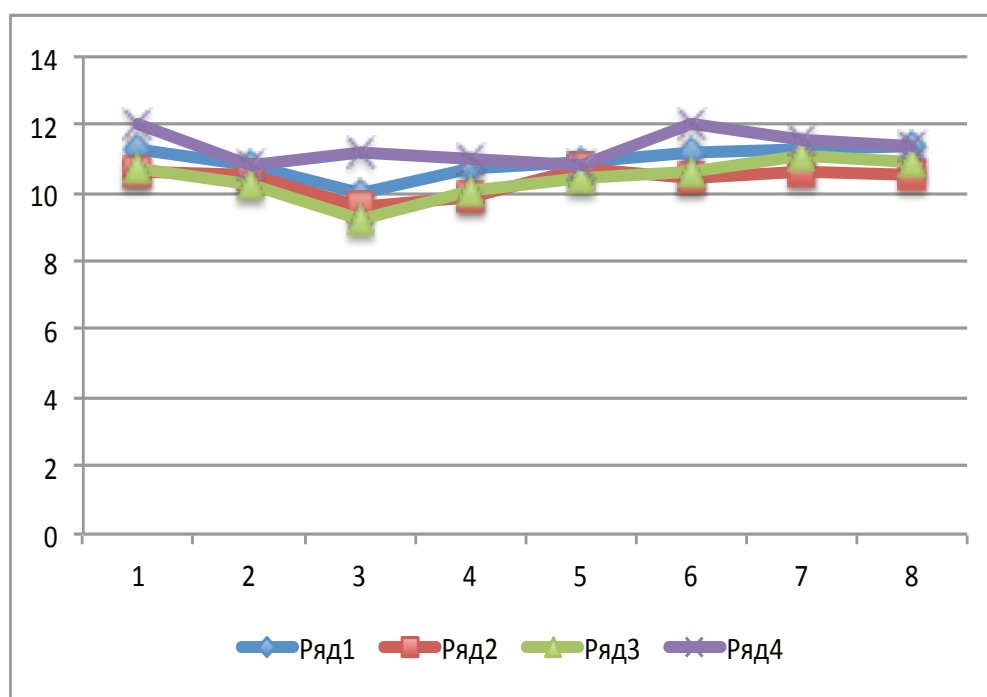
**Рис. 11.** Результати тестування хлопчиків четвертого класу після виконання вправ на I місці (тест 1): 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин; 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять. Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант



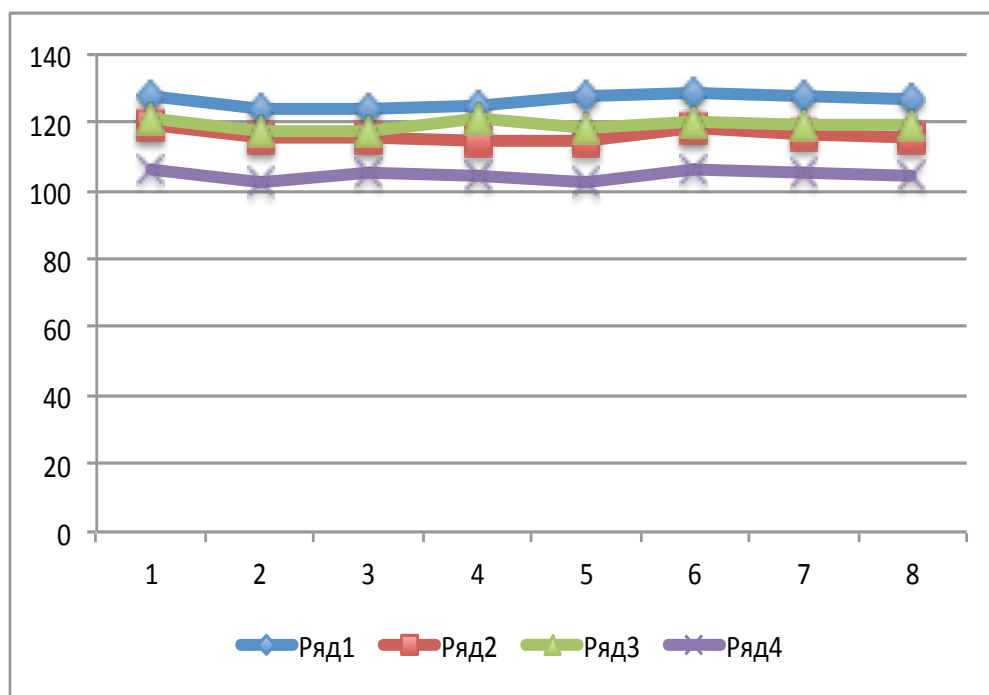
**Рис.12.** Результати тестування хлопчиків четвертого класу після виконання вправ на I місці (тест 2): 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин; 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять. Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант



**Рис. 13.** Результати тестування хлопчиків четвертого класу після виконання вправ на II місці (тест 3):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант



**Рис. 14.** Результати тестування школярів четвертого класу після виконання вправ на III місці (тест 4):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцяти чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант



**Рис. 15.** Результати тестування дівчаток четвертого класу після виконання вправ на IV місці (тест 5):  
 1 — до виконання вправ; 2 — після роботи; 3 — після заняття; 4 — через двадцять чотирьох годин;  
 5 — після трьох занять; 6 — після шести занять; 7 — після дев'яти занять; 8 — після дванадцяти занять.  
 Ряд 1 — I варіант; ряд 2 — II варіант; ряд 3 — III варіант; ряд 4 — IV варіант

Так, після *II варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 5;  $p < 0,016$ ); після заняття — тест № 5 ( $p < 0,005$ ); після 24 годин — тест № 5 ( $p < 0,019$ ). Статистично достовірне покращення результатів щодо вихідного рівня спостерігається у тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після трьох ( $p < 0,037$ ), дев'яти ( $p < 0,076$ ) і дванадцяти занять ( $p < 0,001$ ).

Після *III варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 5;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 5 ( $p < 0,002$ ). Статистично достовірного покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Після *IV варіанту* спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (тест № 5;  $p < 0,001$ ); після заняття — тест № 5 ( $p < 0,001$ ); після 24 годин — тест № 5 ( $p < 0,002$ ). Статистично достовірного покращення результатів щодо вихідного рівня у тесті № 5 «Стрибок у довжину з місця» після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Таким чином, у дівчаток **четвертого класу** на динаміку термінового (ТТЕ), відставленого (ВТЕ) і

кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) після виконання вправ на *четвертому місці* впливають режими чергування виконання вправ і відпочинку. Чим значніші зрушення в показниках силової роботи, тим більша динаміка результатів тестування через три, шість, дев'ять і дванадцять занять.

### Висновки

1. Покращення силової підготовленості можливе за умови коли силове навантаження приводить до значних змін після роботи на кожному місці, після заняття (ТТЕ) і через двадцять чотири години після навантаження (ВТЕ).
2. Чим більша динаміка ТТЕ і ВТЕ, тим значніші поліпшення результатів силових тестів спостерігаються вже через три заняття.
3. Перспективним напрямком подальших розвідок є моделювання термінового, відставленого і кумулятивного тренувальних ефектів в процесі розвитку сили у школярів молодших класів.

### Список літератури

1. *Гаврилюк А.* Порівняльний аналіз індивідуальних рівнів фізичної підготовленості молодших школярів м. Луцька // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту: У

- 4-х т. — Львів: НВФ «Українські технології», 2006. — Т. 1. — С. 54—59.
2. *Марченко С.І.* Моделювання розвитку швидкості у школярів 2—4 класів засобами рухливих ігор // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — № 10. — С. 10—15.
  3. *Сембрат С.* Вікова спрямованість виборчого і комплексного планування педагогічних дій при удосконаленні фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку / Сембрат С., Погребний В. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту: У 4-х т. — Львів: НВФ «Українські технології», 2006. — Т. 1. — С. 29—34.
  4. *Скалій Тетяна.* Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7 - 17 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / за ред. проф. Єрмакова С.С.— Харків, 2006. — № 4. — С. 172—176.
  5. *Титаренко А.А.* Особливості розвитку рухових здібностей у дівчаток молодшого шкільного віку / Титаренко А.А. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2010. — № 9. — С. 3—12.
  6. *Титаренко А.А.,* Особливості методики розвитку сили у хлопчиків молодшого шкільного віку / Титаренко А.А., Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2011. — № 1. — С. 3—18, 35—41
  7. *Худолій О.М.* Особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку / Худолій О.М., Титаренко А.А. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2010. — № 8. — С. 3—12.
  8. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник / Худолій О.М. — Вид. 4. — Харків: ОВС, 2008. — 464 с.

Надійшла до редакції 20.01.2012 р

**Худолій О.М., Титаренко А.А.** Особенности методики развития силы у девочек младшего школьного возраста. В статье рассматривается методика развития силы у девочек младшего школьного возраста. Установлено, что комбинированный метод развития силы положительно влияет на развитие силовых способностей у школьников. Улучшение результатов тестирования возможно при условии когда силовая нагрузка приводит к значительным изменениям после работы на каждом месте, после занятия(ТТЕ) и через двадцать четыре часа после нагрузки(ВТЕ). Чем большая динамика ТТЕ и ВТЕ, тем более значительные улучшения результатов силовых тестов наблюдаются уже через три занятия.

**Ключевые слова:** школьники младших классов, девочки, комбинированный метод развития силы, срочный тренировочный эффект, отставленный тренировочный эффект.

**Khudolii O.M., Titarenko A.A.** Features of methodology of development of force for the girls of midchildhood.

In the article methodology of development of force is examined for the girls of midchildhood. It is set that the combined method of development of force positively influences on developing power flairs for schoolchildren. The improvement of testing results is possible on condition of when the power loading results in considerable changes after work on every place, after employment(TTE) and in twenty four hours after loading(BTE). Than greater dynamics of TTE and BTE, the more considerable improvements of results of power tests are observed already through three employments.

**Keywords:** schoolchildren of junior classes, girl, combined method of development of force, urgent training effect moved aside training effect.

УДК 796.012.6

## ПРОСВІТНИЦЬКА РОБОТА З БАТЬКАМИ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ВРОДЖЕНОЮ КЛИШОНОГІСТЮ

**Михайлова Н.Є.** Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне

**Анотація.** Метою дослідження є визначення основних напрямків та методи просвітницької роботи з батьками щодо проведення фізичної реабілітації дітей з вродженою клишоногістю. В дослідженні прийняли участь батьки 68 дітей дошкільного віку з вродженою клишоногістю. Батьки 67 (98,53%) дітей висловили своє незадоволення результатами лікування після оперативного втручання. Знання, які надавали батькам під час просвітницької роботи були наступними: реабілітаційні, психологічні, педагогічні. Основна увага приділялась налагодженню тісних і довірливих стосунків між батьками і спеціалістами. Використовували різні форми та методи роботи.

**Ключові слова:** вроджена клишоногість, батьки, просвітницька робота, фізична реабілітація.

**Постановка проблеми.** Першими вчителями маленької дитини стають її батьки, але часто процес навчання розпочинається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт. Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визначається життєва позиція підростаючого покоління. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті — для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля. Коли народилася дитина з вродженою клишоногістю, батькам необхідно не лише виховувати вірно дитину, а головне зробити вірний вибір у лікуванні, дотримуватися всього необхідного під час лікування, а надалі робити все необхідне, щоб попередити рецидив. Батькам важко зробити вірний вибір внаслідок незнань та обмеження інформації. Найкращі наслідки у фізичній реабілітації дітей з вродженою клишоногістю може дати співпраця родини і реабілітолога. Це дозволяє дотриматись єдності у напругах і методах попередження рецидиву.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної, спеціальної літератури з проблеми дослідження показав, що на даний час на підставі соціологічних досліджень проаналізовано роль сім'ї у формуванні особистості, а також виховні можливості різних типів сімей та їх вплив на самопочуття дитини [1]. Висвітлено вікові параметри розвитку опорно-рухового апарату дітей, наведено характеристику його змін під час росту дитячого організму; представлено алгоритми обстеження опорно-рухового апарату у дітей різних вікових груп у вигляді таблиць; описано основні

симптоми та синдроми в дитячій ортопедії: синдроми вродженого вивиху стегна, кривоший, симптоми розладів ходи, порушення росту, деформації хребта, ступні; розглянуто сучасні методи дослідження — сонографію, магнітно-резонансну томографію, денситометрію, атакожрентгенологічні особливості хребта та суглобів у різних вікових групах дітей; викладено деонтологічні аспекти відносин лікар — дитина, лікар — батьки з описанням різних типових характеристик дітей, батьків та лікарів [5]. Розроблено методологічне підґрунтя індивідуального генетичного прогнозування рухових здібностей у дітей; поглиблено існуюче уявлення про механізм передачі спадкової інформації щодо розвитку основних рухових здібностей дітей та підлітків [6]. Описано методіку, що застосовується для корекції особистісного розвитку дитини, оптимізації батьківсько-дитячих взаємин та стосунків між подружжям; зазначено, що її суть полягає у тому, що під виглядом підготовки до «ефективного психотерапевтичного впливу на дитину», здійснюється корекція міжособистісних стосунків між подружжям; встановлено, що описана методіка є високопродуктивною у вирішенні завдань формування Я-позитивного потенційного, як фактора регуляції поведінки дітей старшого дошкільного віку [4]. Охарактеризовано стан фізичного виховання дітей дошкільного віку, наведено методіку та програму експериментального дослідження форми занять фізичними вправами батьків з дітьми, доведено позитивний вплив співпраці батьків і дітей на ефективність виховання дошкільнят [2]. Запропоновано нову форму організації взаємодії працівників дошкільного навчального закладу — мультидисциплінарна команда, завдяки якій максимально враховуватимуться інтереси вихованців; підкреслено важливість командного підходу з

метою підвищення педагогічної та психологічної компетентності педагогічних працівників; визначено три моделі командної діяльності (мультидисциплінарна, інтердисциплінарна, трансдисциплінарна), функції кожного з членів команди (завідувач, вихователь, помічних вихователя, фізінструктор, психолог, батьки, медична сестра) та взаємозв'язки між ними; наголошено на рівноправній участі батьків у команді [3].

Робота виконана згідно теми «Вдосконалення організаційних та методичних засад програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

**Мета дослідження** — визначити основні напрямки та методи просвітницької роботи з батьками щодо проведення фізичної реабілітації дітей з вродженою клишоногістю.

**Завдання дослідження:** визначити форми організації роботи з батьками; поставити основні завдання щодо роботи з батьками; обґрунтувати роль батьків як основного чинника у лікуванні клишоногості та попередженні рецидиву.

**Методи дослідження.** Для отримання інформації щодо методів лікування, профілактики та проведення фізичної реабілітації за наявності вродженої клишоногості у дітей було проведено опитування батьків. Соціологічне дослідження сімей, що виховують дітей з вродженою клишоногістю, було спрямоване на отримання інформації щодо наявності проблемних сфер у фізичному розвитку дітей, обізнаності батьків про різні методи лікування вродженої клишоногості, профілактики рецидиву, проведення фізичної реабілітації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За допомогою опитування батьків було отримано первинну інформацію про методи, терміни, наслідки лікування дітей. Були опитані батьки 68 дітей з вродженою клишоногістю. Опитування батьків та аналіз амбулаторних карток виявив, що всім дітям при народженні був виставлений діагноз: важка двобічна клишоногість з різким обмеженням руху. Після консультації у ортопеда, всім батькам було запропоновано лікування: накладання гіпсових пов'язок з поступовою корекцією положення стоп. 67 (98,53%) батьків розпочали лікування гіпсовими пов'язками з 2-4 тижневого віку дітей. Батьки однієї (1,47%) дитини почали лікування коректорами за методом О. Гошкодері. У період від 9 до 11 місяців 67 (98,53 %) дітям було проведене оперативне втручання (за методом Зацепіна), надалі протягом 4-6 місяців дітям наклали гіпсові пов'язки для утримання результату оперативного втручання. 7

(10,29%) дітям були накладені пов'язки зі скотч-кастів протягом 3-х місяців, їх зміна відбувалась кожні 10-14 днів. Батьки 67 (98,53%) дітей висловили своє незадоволення результатами лікування після оперативного втручання, у них виникали проблеми щодо підбору взуття для дітей (при вкороченій довжині, стопа має високий підйом, що унеможливорює легко підібрати сезонне взуття). Батьки 34 (50,00%) дітей дали згоду на проведення фізичної реабілітації з їхніми дітьми (надалі ці діти склали основну групу), з ними проводилася просвітницька робота, відбувалося активне залучення всіх членів родини до процесу фізичної реабілітації та їх безпосередня партнерська участь.

Знання, які надавали батькам під час просвітницької роботи були наступними:

*Реабілітаційні знання* надавали можливість зробити процес фізичної реабілітації дітей з вродженою клишоногістю безперервним, зрозуміти необхідність проведення профілактики рецидиву, її мету, та яким шляхом різні засоби фізичної реабілітації впливають на функціональний стан та рухливість гомілковоступневого суглобу і загальний фізичний стан дітей.

*Психологічні знання* дали можливість збагнути закономірності розвитку дитини у різні вікові періоди; зрозуміти індивідуальність дитини; з'ясувати психологічний зміст своїх помилок і труднощів у вихованні, що важливо при застосуванні різних засобів фізичної реабілітації.

*Педагогічні знання.* Батьки повинні не просто впливати на дитину в конкретних ситуаціях, а вибудувати цілісну, логічно виправдану виховну систему.

*Основні завдання роботи з батьками:*

1. Налагодити тісний та довірливий зв'язок з батьками.
2. Активізувати роботу батьків щодо фізичної реабілітації їхніх дітей.
3. Добитися безперервності процесу фізичної реабілітації.
4. Аналізувати вплив засобів фізичної реабілітації на стан дітей та виявляти найкращі шляхи подолання байдужого ставлення батьків до проблем дітей.
5. Постійно підвищувати рівень обізнаності батьків з різних питань, що стосуються фізичної реабілітації.
6. Допомогати батькам в оволодінні системою вмінь, необхідних для організації фізичної реабілітації вдома.
7. Впровадження форм роботи з сім'єю, що сприяють гуманізації взаємовідносин «реабілітолог — батьки».

У міжнародній теорії і практиці немає терміну «педагогічна культура батьків». Стосовно про-

блем сім'ї вживається термін «виховання батьків», який значно ширший за змістом. У нього закладена суть, яка виявляється в допомозі батькам у виконанні ними виховної функції і зачіпає всі сторони сімейного життя. Для цього використовували наступні види та методи роботи:

- відкриті заняття для батьків;
- батьківські збори;
- «круглі столи»;
- бесіди (колективні, групові, індивідуальні);
- оформлення наглядної продукції для батьків;
- підготовка тематичних папок;
- відвідування батьків удома (за бажанням батьків);
- конференції з досвіду проведення занять з фізичної реабілітації, проведення її в домашніх умовах;
- консультації спеціалістів, які працювали з дитиною;
- заняття-тренінги з фізичної реабілітації для батьків;
- робота окремо з групою батьків, в яких виникали подібні проблеми щодо проведення занять удома.

**Висновки.** Опитування батьків дітей з вродженою клишоногістю виявило їх незадоволення результатами лікування, що доводить необхідність пошуку інших шляхів покращення функціонального стану нижніх кінцівок у дітей. Під час дослідження активно залучали батьків до процесу фізичної реабілітації дітей з вродженою клишоногістю, ставилися до батьків як до партнерів, тому постійно проводили роботу з батьками. Робота проводилася в напрямку навчання батьків, надання їм психологічної підтримки та всебічної допомоги.

Активно проводилася психологічна робота з батьками. Батьки — головні природні вихователі дитини. Основний чинник у лікуванні клишоногості та попередженні рецидиву — це робота батьків з дитиною у вірному напрямку.

*Перспективи подальших досліджень.* Наші дослідження будуть спрямовані на дослідження шляхів попередження рецидиву у дітей з вродженою клишоногістю.

### Список літератури

1. *Батьки і діти: соціальне самопочуття дітей в українських сім'ях* / Ред.: Т. М. Тележенко; Укр. ін-т соц. дослідж., Ін-т дитинства. — К.: Логос, 2000. — 92 с.
2. *Васильєва С.* Фізичне виховання в системі «Батьки — діти» / С. Васильєва // Пед. пошук. — 2008. — № 2. — С. 69-72.
3. *Вронська В.* Багатопрофільна команда ДНЗ та її можливості в розвитку вихованців / В. Вронська // Нова пед. думка. — 2010. — № 1. — С. 101—105.
4. *Косарева І. О.* Корекція особистісного розвитку дошкільника / І. О. Косарева // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закл. освіти. — 2008. — Вип. 41. — С. 96-98.
5. *Крись-Пугач А. П.* Обстеження та діагностика опорно-рухових розладів у дітей. Етюди до мистецтва діагностики в дитячій ортопедії / А. П. Крись-Пугач, М. Д. Бурин. — К.; Хмельниц., 2002. — 216 с.
6. *Лишевська В. М.* Внутрішньосімейний генетичний прогноз розвитку рухових здібностей людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Лишевська. — К., 2002. — 19 с.

Надійшла до редакції 23.01.2012 р.

**Михайлова Наталія.** Просветительская работа с родителями по физической реабилитации детей с врожденной косолапостью.

Целью исследования явилось определение основных направлений и методов просветительской работы с родителями по проведению физической реабилитации детей с врожденной косолапостью. В исследовании приняли участие родители 68 детей дошкольного возраста с врожденной косолапостью. Родители 67 (98,53%) детей выразили свое недовольство результатами лечения после оперативного вмешательства. Знания, которые предоставляли родителям во время просветительской работы были следующими: реабилитационные, психологические, педагогические. Основное внимание уделялось налаживанию тесных и доверительных отношений между родителями и специалистами. Использовали различные формы и методы работы.

**Ключевые слова:** врожденная косолапость, родители, просветительская работа, физическая реабилитация.

**Mykhajlova Natalija.** Educate parents on the physical rehabilitation of children with congenital clubfeet.

The aim of the study was to determine the main directions and methods of outreach to parents for the physical rehabilitation of children with congenital clubfoot. The study involved 68 parents of preschool children with congenital clubfoot. Parents of 67 (98,53%) of the children expressed their dissatisfaction with the results of treatment after surgery. Knowledge, which provides parents while education was as follows: rehabilitation, psychological, pedagogical. The focus was on establishing a close and trusting relationship between parents and professionals. Used a variety of forms and methods of work.

**Key words:** congenital clubfeet, parents, educational activities, physical rehabilitation.

# МОДЕЛЮВАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

УДК 796.011.2

## МОДЕЛЮВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

**Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** У статті проаналізовано структуру і зміст навчально-тренувальної роботи зі студентками факультету фізичного виховання, які спеціалізуються з художньої гімнастики, та розроблено модель їхньої спортивної підготовки на період навчання у ВНЗ. Показано, що основною метою навчально-тренувального процесу студенток-гімнасток має бути підтримання, поступове удосконалення та індивідуалізація всіх сторін їхньої спортивної підготовки. Особлива увага має приділятися створенню позитивної мотивації до регулярних занять спортом у студентському віці та максимальному розкриттю індивідуальних творчих можливостей студенток-гімнасток.

**Ключові слова:** художня гімнастика, студентки, підготовка, факультет фізичного виховання.

**Вступ.** Студентський спорт завжди відігравав вагомий роль у підготовці висококваліфікованих спортсменів з різних видів спорту. Студенти-спортсмени — це, як правило, гордість будь-якого вищого навчального закладу, а тому кожний ВНЗ намагається залучити до навчання якомога більше абітурієнтів, які активно займаються спортом, та створити сприятливі умови для цих занять. Особливо актуальним є це питання у спеціалізованих ВНЗ з фізичної культури та на факультетах фізичного виховання університетів.

Окрім питаннями спортивної підготовки студентів-спортсменів розглядали в своїх роботах М. Гоголев (2010) [1], Л. Рапопорт (2001) [4], О. Стадник (2005) [5]. Авторами було визначено педагогічні умови успішності навчання студентів-спортсменів у вищих навчальних закладах та особливості керівництва й розвитку студентського спорту в університетах зарубіжних країн. Що ж стосується питань спортивної підготовки студенток факультету фізичного виховання, які спеціалізуються з художньої гімнастики, то вони ще не були предметом окремого наукового дослідження.

### Формулювання цілей роботи.

**Мета дослідження:** розробити модель спортивної підготовки студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики.

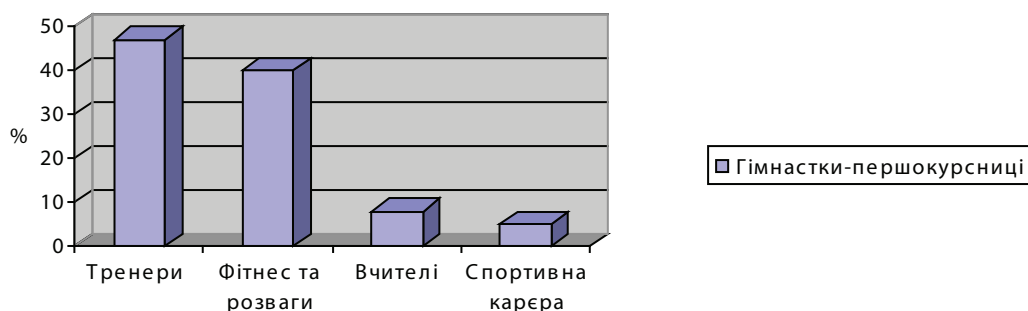
**Завдання дослідження:** проаналізувати структуру та зміст навчально-тренувальної роботи зі студентками факультету фізичного виховання, що

спеціалізуються з художньої гімнастики, та розробити модель їхньої спортивної підготовки на період навчання у ВНЗ.

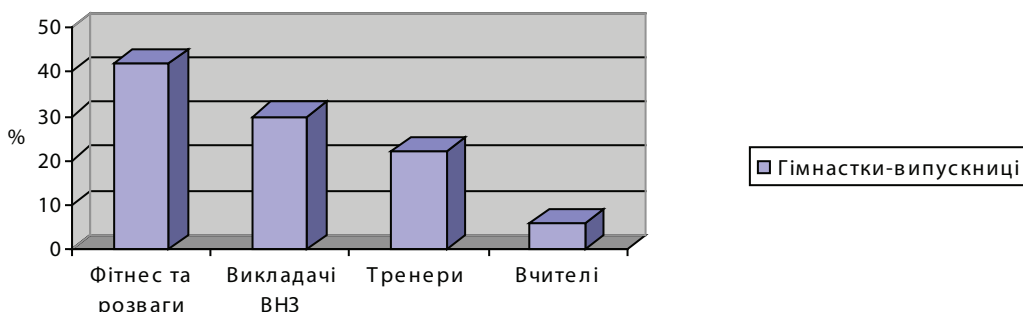
Для вирішення завдань, поставлених у роботі, було використано наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; анкетне опитування; педагогічні спостереження.

**Результати дослідження.** Як показує аналіз спеціальної літератури та власні спостереження, художня гімнастика культивується у багатьох як спеціальних так і неспеціальних вищих навчальних закладах. Цей красивий складнокоординований вид спорту приваблює дівчат різного віку, тому багато хто починає займатися художньою гімнастикою саме у вищих навчальних закладах. Проте дівчата, які присвятили заняттям художньою гімнастикою всі свої дошкільні й шкільні роки, вступаючи до ВНЗ намагаються припинити активні заняття спортом, навіть якщо стають студентками факультетів фізичного виховання або університетів чи академій фізичної культури. І це при тому, що студентський вік є віком, який співпадає з одним із самих плідних етапів багаторічної підготовки гімнасток — етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей [3].

З метою удосконалення процесу підготовки гімнасток під час навчання у ВНЗ нами було проведено дослідження, у ході якого ми визначили, мету й мотиви занять спортом студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики. У дослідженні взяли участь 59 гімнасток, що навчалися у різні роки на факультеті фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди.



**Рис. 1.** Мета вступу гімнасток на факультет фізичного виховання



**Рис. 2.** Спрямованість гімнасток-випускниць на майбутню професійну діяльність

Проведені спостереження показали, що за період з 1991 по 2011 рік 47% гімнасток які поступили на факультет фізичного виховання мали розряд майстра спорту, 53% - розряд кандидата в майстри спорту, 4 студентки виконали норму майстра спорту навчаючись у ВНЗ.

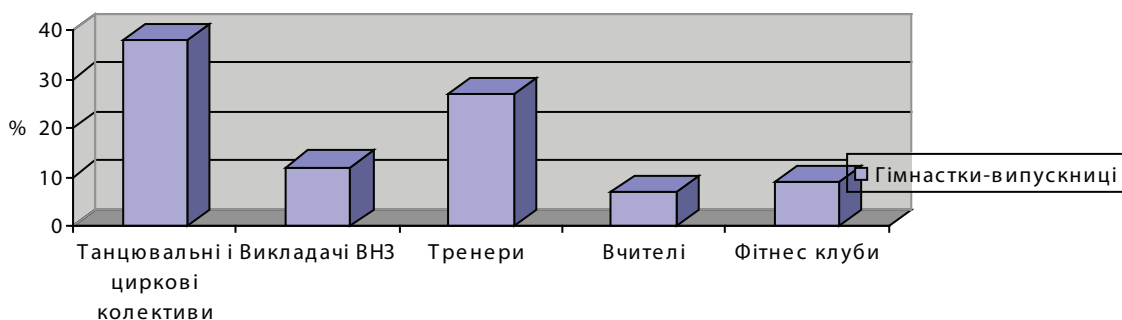
86% гімнасток-студенток факультету фізичного виховання закінчили ДЮСШ, 14% — СДЮСШОР, з них 58% входили до збірних команд області. Залишились членами збірних під час навчання на факультеті лише 10%, так, як багато студенток-гімнасток приїхали навчатися з інших міст.

Аналіз анкет досліджуваних, які вони заповнювали на початку навчання у ВНЗ показав, що 47% гімнасток поступили на факультет фізичного виховання щоб стати кваліфікованими тренерами,

40% - щоб працювати в фітнес та розважальній індустрії, 8% щоб стати вчителями фізичної культури і лише 5% - щоб продовжити спортивну кар'єру та виконати розряд майстра спорту (див. рис. 1).

Цікаво, що опитання, проведене на випускних курсах показало зовсім інший результат: найбільший відсоток — 42% випускниць-гімнасток бачили себе після закінчення ВНЗ учасницями різноманітних танцювальних та циркових шоу, 30% хотіли стати викладачами ВНЗ, 22% бажали отримати роботу у ДЮСШ в якості тренерів, і 6% прагнули приступити до роботи в школі (див. рис. 2).

Однак після закінчення ВНЗ найбільший відсоток випускниць-гімнасток — 38% увійшли до складу шоу-балетів та танцювальних і циркових колективів, 27% стали тренерами з художньої



**Рис. 3.** Особливості працевлаштування гімнасток після закінчення факультету фізичного виховання

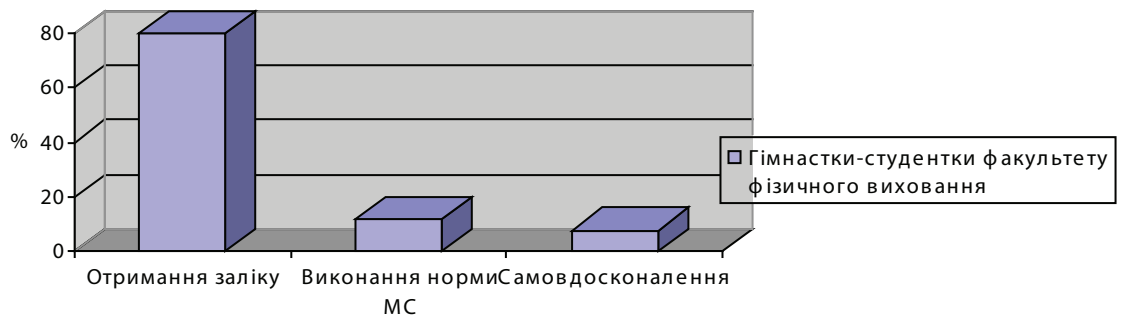


Рис. 4. Мотиви студенток-гімнасток до продовження занять спортом під час навчання у ВНЗ

гімнастики в ДЮСШ, 12% отримали роботу викладачів ВНЗ, 9% стали працівниками фітнес клубів, 7% стали вчителями фізичної культури і 7% - домогосподарками (див. рис. 3).

У ході дослідження була також визначена мотивація студенток-гімнасток до продовження занять художньою гімнастикою під час навчання на факультеті. Нажаль найбільший відсоток — 80% опитаних студенток-гімнасток продовжують займатися художньою гімнастикою у ВНЗ лише для того, щоб отримати залік з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності», 12% - щоб виконати норму майстра спорту і лише 8% - щоб удосконаливатися в улюбленому виді спорту (див. рис. 4).

Аналіз отриманих даних показав, що удосконалення спортивної підготовки гімнасток-студенток має відбуватися насамперед за рахунок підвищення мотивації до занять художньою гімнастикою та підбору цікавих дівчатам цього віку засобів тренування. Враховуючи бажання і прагнення гімнасток-студенток необхідно розширити арсенал їхньої технічної підготовки новітніми формами танцювального мистецтва, використовуючи в тренувальній роботі всі види сучасного танцю. Саме використання танцю в навчально-тренувальній роботі допоможе гімнасткам-студенткам максимально розкритися в артистичному плані і використовувати це у відпрацюванні змагальних композицій.

Погоджуючись з думкою українських та російських спеціалістів [2; 3], щодо особливостей підготовки гімнасток у віці 17-21 років, вважаємо доцільною індивідуалізацію тренувального процесу, та спрямованість його на підтримання високої фізичної та функціональної готовності поряд з деяким зниженням обсягу тренувальної роботи (згідно навчального плану гімнастки мають тренуватися 3-4 рази на тиждень).

Часто в студентському віці у гімнасток виникають проблеми психологічного плану: багаторічні (10-12 років) виснажливі тренування до вступу у

ВНЗ та необхідність продовжувати монотонні як за змістом так і за навантаженням тренування ще й під час навчання на факультеті, приводять іноді гімнасток до депресивного стану, з'являється психологічна втома. Запобігти цьому можуть відволікаючі заходи, урізноманітнення розминок (танцювальні, гімнастичні, аеробічні) та умов тренувань, а також участь студенток-гімнасток у показових виступах.

Враховуючи все це, нами було розроблено модель спортивної підготовки студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньою гімнастикою. Так, метою спортивної підготовки гімнасток-студенток є створення умов для збереження та удосконалення спортивної майстерності, набутої під час навчання в спортивних школах.

Завданнями спортивної підготовки гімнасток під час навчання у ВНЗ є:

1. Підтримання та повернення (якщо був перерив між закінченням спортивної школи та вступом до ВНЗ) фізичних та функціональних можливостей організму на фоні зниження обсягу тренувального навантаження.
2. Підтримання й удосконалення технічної підготовки, засвоєння складних і надскладних елементів та розробка нових.
3. Створення умов для емоційного розкриття гімнасток-студенток, удосконалення артистичності й віртуозності виконання змагальних програм.
4. Створення мотивації для повноцінних занять спортом під час навчання у ВНЗ й виховання уміння поєднувати ці заняття з великим обсягом навчальної та навчально-дослідної діяльності.
5. Поглиблення психологічних і тактичних знань, умінь і навичок, досягнення максимального рівня психологічної і тактичної готовності до змагань.
6. Поєднання спортивної підготовки з активною участю у показових виступах на святкових і урочистих заходах різного рівня і масштабу.

Таблиця 1.

Навчальний план-графік для груп ПСМ з художньої гімнастики

№ п.п.	Розділи підготовки	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Загальна фізична підготовка	20	20	16	16
2	Спеціальна фізична підготовка	20	20	18	18
3	Техніка вправ без предмета	30	30	36	36
5	Техніка вправ з предметами	50	55	60	60
6	Хореографічна підготовка	30	25	20	20
7	Музично-рухова підготовка	20	20	10	10
8	Композиційна підготовка	10	10	20	20
9	Психологічна підготовка	2	2	2	2
10	Участь в змаганнях, показових виступах, контрольні нормативи	10	10	10	10
11	Всього	192	192	192	192

Аналіз широкого кола спеціальної літератури та власних досліджень свідчить, що найбільш ефективними для вирішення вищезазначених завдань засобами є:

- спеціальні розминки різного характеру: партерні, гімнастичні, хореографічні, народно-характерні, сучасно-танцювальні і комплексні, загальні і індивідуальні;
- індивідуальна робота над елементами, з'єднаннями і композиціями;
- індивідуальна спеціально-фізична підготовка;
- індивідуальна теоретична, психологічна і тактична підготовка;
- показові виступи різного характеру і масштабу.

Слід відмітити, що для віку, в якому перебувають студентки характерний високий ступінь функціональної досконалості, тому саме в цьому віці можна чекати інтелектуальну і емоційну зрілість, пластичність, музичність, більш досконалого в образному відношенні виконання [2].

Враховуючи мету й завдання спортивної підготовки студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики, нами було розроблено навчальний план-графік тренування гімнасток-студенток, розрахований на чотири роки навчання. План-графік складався на основі навчального плану для студентів 1-4 курсів факультету фізичного виховання, яким на дисципліну «Підвищення спортивної майстерності» (тренувальні заняття) відводиться по 192 години на рік.

До змісту спортивної підготовки студенток гімнасток було включено загальну та спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку, що складалася з вивчення техніки вправ без предме-

та і з предметом, хореографічної, акробатичної, музично-рухової та композиційної підготовки, а також психологічної підготовки (див. табл. 1). Ми цілеспрямовано не включали до плану теоретичну підготовку та тренерську й суддівську практику, так як ці розділи спортивної підготовки вивчаються під час дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Як видно з таблиці 1, для студенток старших курсів планується збільшення кількості годин на безпредметну, предметну та композиційну підготовку при деякому зменшенні годин, що відводяться на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Це зумовлюється поступовим ускладненням змагальних програм гімнасток-старшокурсниць. Всі студентки-гімнастки обов'язково мають взяти участь у показових виступах різного масштабу, від факультетських і загально університетських до обласних та міжнародних. У кінці кожного семестру для студенток-гімнасток проводяться залікові змагання.

Варто додати, що стимулювати студенток-гімнасток до продовження спортивної кар'єри під час навчання у ВНЗ може участь у студентських спортивних змаганнях, яких на жаль сьогодні в Україні проводиться дуже мало. А також можливість виконання норми майстра спорту саме на студентських змаганнях.

**Висновок.** Таким чином, основною метою навчально-тренувального процесу студенток-гімнасток має бути підтримання, поступове удосконалення та індивідуалізація всіх сторін їхньої спортивної підготовки. Особливу увагу слід приділяти створенню позитивної мотивації до регулярних знятть спортом у студентському віці та максимальному розкриттю індивідуальних творчих можливостей студенток-гімнасток.

## Список літератури

7. *Гоголев, Н.Е.* Методика физической подготовки гимнастов в вузе с использованием якутских самобытных средств : автореф.дис...канд пед. наук: 13.00.04 / Гоголев Николай Ефимович; Хабаровск, 2010. — 20 с.
8. *Карпенко Л.А.* Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике //Л.А.Карпенко //Культура физическая и здоровье. — 2007. — №4. — С.45—49.
9. *Нестерова, Т.В.* Структура многолетней подготовки спортсменок на уровне достижений в художественной гимнастике /Т.В.Нестерова //Современный олимпийский спорт и спорт для всех: XI междунар. науч. конгресс: в 4 ч. — Минск, 2007. — Ч.1. — С.182-185.
10. *Рапопорт, Л.А.* Педагогическое управление развитием студенческого спорта в университетах России : автореф.дис...д-ра пед. наук : 13.00.04 / Леонид Афинович Рапопорт; Екатеринбург, 2001. — 46 с.
11. *Стадник, А.В.* Педагогические условия спортивной подготовки студентов-спортсменов вуза на основе личносно ориентированного подхода : автореф.дис...канд пед. наук: 13.00.04 / Александр Васильевич Стадник. — Магнитогорск, 2005. — 21 с.
12. *Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності* /Ж.А.Білокопитова, Т.В.Нестерова, А.М.Дерюгіна, В.А.Безсонова. — К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 1999. — 115 с.

*Надійшла до редакції 10.02.2012*

**Кравчук Татьяна, Санжарова Нина, Голенкова Юлия.** Моделирование учебно-тренировочного процесса студенток факультета физического воспитания, специализирующихся по художественной гимнастике.

В статье проанализированы структура и содержание учебно-тренировочной работы со студентками факультета физического воспитания, которые специализируются по художественной гимнастике, и разработана модель их спортивной подготовки на период обучения в ВУЗе. Показано, что основной целью учебно-тренировочного процесса студенток-гимнасток должно быть поддержание, постепенное усовершенствование и индивидуализация всех сторон их спортивной подготовки. Особенное внимание должно уделяться созданию позитивной мотивации к регулярным занятиям спортом в студенческом возрасте и максимальному раскрытию индивидуальных творческих возможностей студенток-гимнасток.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, студентки, подготовка, факультет физического воспитания.

**Kravchuk Tatyana, Sanzharova Nina, Golenkova Julia.** Modelling of training process of students of faculty of the physical training, specialising on art gymnastics.

In article the structure and the maintenance of training work with students of faculty of physical training who specialise on art gymnastics are analysed, and the model of their sports preparation for training in high school is developed. It is shown, that maintenance, gradual improvement and an individualization of all parties of their sports preparation should be a main objective of training process of students-gymnasts. The especial attention should be given to creation of positive motivation to regular playing sports at student's age and to the maximum disclosing of individual creative possibilities of students-gymnasts.

**Keywords:** art gymnastics, students, preparation, physical training faculty.

## ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА В УКРАЇНІ

УДК [025.5]:796.072.2

### ІНФОРМАЦІЙНА ДІАГНОСТИКА ДЖЕРЕЛ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВНЗ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ (НА ПРИКЛАДІ ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ)

**Свістельник І.**

Львівський державний університет фізичної культури

**Анотація.** У статті здійснена діагностика наявних інформаційних джерел з фізичної реабілітації. Показано, що інформаційні ресурси були відібрані, опрацьовані та систематизовані у вигляді науково-тематичного бібліографічного видання за допомогою інформаційно-пошукової системи бібліотеки ЛДУФК. Встановлено, що інформаційне забезпечення навчально-освітнього процесу та науково-дослідної діяльності за спеціальністю «Фізична реабілітація», за якою готують фахівців у ВНЗ, є значним за обсягом, однак у його тематико-видовій структурі переважають наукові статті у фахових і нефахових виданнях. Виявлено, що наукову інформацію з фізичної реабілітації можна отримати також в електронному форматі – у науковому виданні «Спортивна наука України», яке належить ЛДУФК.

**Ключові слова:** інформаційне забезпечення, підготовка фахівців, інформаційна діагностика, інформаційне забезпечення.

**Постановка проблеми.** Підготовка фахівців з високим ступенем готовності до професійної діяльності вимагає подальшого вдосконалення інформаційного забезпечення навчального процесу та науково-дослідної діяльності. Процеси використання інформації, її надання потребують особливих підходів до його організації і розвитку. Повнота, своєчасність, доступність інформації є критерієм корисності інформаційного забезпечення. Підготовка фахівців у галузі фізичної культури і спорту передбачає наявність певного інформаційного забезпечення освітнього та тренувального процесів. Від його якості залежить у цілому і рівень підготовки студентів. Більшість ВНЗ фізкультурного профілю сьогодні не спроможні у фінансовому плані повною мірою забезпечити інформаційні потреби викладачів і студентів: хоча як такого дефіциту навчальної і наукової літератури не існує, її вартість є високою [1]. Спеціальності 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт», 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» та спеціальність 24.00.03 «Фізична реабілітація» із захисту дисертацій на здобуття наукового ступеня вимагають наявності відповідного інформаційного простору, у якому можна знайти відповіді на численні запитання щодо проблем проведення досліджень з обра-

ного напрямку [2]. Успіх наукової праці потребує своєчасного отримання інформації для виконання дослідження на високому науковому рівні та її передання для впровадження отриманих результатів у загальносвітовий науково-комунікаційний обіг і практичного застосування. Результативність наукових досліджень значною мірою залежить від ефективності їх інформаційного забезпечення, від того, наскільки повно і своєчасно задовольняються інформаційні потреби студентів, магістрантів, учених, до чого безпосередньо причетні й бібліотеки [3].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано в рамках основної теми 1.5 Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011 — 2015 рр.

**Мета дослідження** — проаналізувати стан інформаційного супроводу навчального процесу та наукових досліджень з фізичної реабілітації у вищому навчальному закладі фізкультурного профілю.

**Результати дослідження.** Інформаційний супровід навчального процесу та науково-дослідної діяльності у вищій фізкультурній освіті вимагає надання певним чином структурованої інформації, формування єдиного інформаційного середовища, яке має стати максимально доступним кінцевому користувачу. Сьогодні у кожному вищому навчальному закладі фізкультурного профілю інформацію накопичують, систематизують, аналітично опра-

цьовують, тематично упорядковують у вигляді друкованої (каталоги) чи електронної (електронний каталог) інформаційно-пошукової системи. Традиційний пошук інформації за посередництва друкованої інформаційно-пошукової системи відтепер суттєво поступається комп'ютерним технологіям (мережі Інтернет), яким надають перевагу студенти, магістранти, молоді дослідники та викладачі ВНЗ. І це зрозуміло, бо традиційний пошук інформації у бібліотеках має свої недоліки, в основі яких лежать зайві часові витрати та відсутність знань роботи з каталогами, а інший, електронний, дозволяє отримати її безперешкодно, посторінково, з можливістю одночасного читання чи ксерокопіювання, збереження і без відвідування бібліотеки та самостійного пошуку. Водночас науковці, що здійснюють дослідження протягом останніх 10 років, можуть простежити тенденцію радикальних змін у доступі до наукової інформації порівняно з тим періодом, коли єдиним джерелом інформації для них були бібліотеки. Тепер учені мають можливість посылатися як на паперові, так і на електронні видання; більшість (80%) використовує пошукові системи мережі Інтернет, і тільки решта — каталоги бібліотек.

Сучасні умови навчально-освітнього процесу та науково-дослідної діяльності істотно впливають на форми, способи та засоби інформаційного забезпечення. Його розглядають уже не тільки як сукупність процесів з підготовки і представлення спеціально підготовленої наукової інформації для вирішення управлінських чи науково-технічних завдань відповідно до етапів їх виконання із застосуванням різних напрямів (режимів) задоволення інформаційних потреб, а як дослідження попиту на інформацію та кількість цієї інформації для вирішення наукових завдань і досліджень. Ініціатива тепер належить не користувачеві, який шукає потрібну інформацію і звертається до послуг інформаційної служби, а фахівцям інформаційної служби, які самостійно пропонують користувачу потрібну йому інформацію, готують і надають структуровані інформаційні джерела для вирішення наукових завдань відповідно до етапів його виконання [4]. Інформаційна служба з власної ініціативи надає інформацію, задовольняє інформаційні потреби науковців, застосовуючи різновиди інформаційного забезпечення — інформаційний супровід, аналітичне опрацювання першоджерел, інформаційну діагностику. Особливо слід відзначити роль інформаційної служби у забезпеченні такими видами інформаційних продуктів, як аналітичні огляди, структуровані тематичні бібліографічні видання тощо. Саме такі види інформації віддзеркалюють інформаційні процеси, потоки інформації, темпи розвитку на-

уки в галузі фізичної культури і спорту, наукові напрямки, теми, висвітлюючи основні наукові досягнення не тільки в галузі, а й у суміжних науках.

Сьогодення висуває до системи інформаційного забезпечення достатню велику кількість вимог, зумовлених специфікою науково-дослідної діяльності [5]. Інформаційна діагностика стану і розвитку такого важливого для ВНЗ фізкультурного профілю напрямку, як фізична реабілітація, спонукала до аналізу величезної кількості інформаційних джерел, що зібрані, систематизовані, аналітично опрацьовані у бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури, і дозволила встановити, яким інформаційним потенціалом володіє галузь у підготовці фахівців напряму підготовки «Здоров'я людини» спеціальності «Фізична реабілітація».

Для визначення стану інформаційного забезпечення необхідними інформаційними ресурсами було переглянуто систематичний каталог та предметний каталог з фізичного виховання і спорту, картотеки авторефератів дисертацій та дисертацій, захищених у ЛДУФК; опрацьовано, систематизовано й бібліографічно описано 2071 першоджерело 1273 авторів із 105 видань. Відібрана й тематично структурована інформація дозволила встановити, що у тематико-видовій структурі інформаційного забезпечення спеціальності переважають наукові статті, надруковані у спеціалізованих журналах. Зокрема, найбільше статей з фізичної реабілітації друкують журнали: «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» (241 джерело), «Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія» (127 джерел), «Слобожанський науково-спортивний вісник» (105 джерел), «Фізіотерапія, бальнеологія, реабілітація» (78 джерел), «Спортивний вісник Придніпров'я» (75 джерел), «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» (61 джерело) тощо; та збірники наукових праць: «Молода спортивна наука України» (249 джерел), «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» (45 джерел), «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (38 джерел) тощо. Бібліотека налічує у фонді п'ять монографій, 19 навчальних посібників, 19 навчально-методичних видань, 35 авторефератів дисертацій з тематики фізичної реабілітації. Серед величезної кількості інформаційних джерел — десять підручників, серед яких три видання найвідомішого в Україні першого підручника «Фізична реабілітація» (автор — В. М. Мухін), написаного державною мовою, який у номінації «Кращий підручник року» 2011 року удостоєний премії Національного олімпійського комітету.

Окрім друкованих джерел інформації, у каталогах бібліотеки відображені картки з

бібліографічним описом електронних джерел, зокрема є бібліографічні описи статей з електронного наукового вісника «Спортивна наука України» (<http://www.nbu.gov.ua/e-journals/SNU/title.html>).

У результаті аналітико-синтетичного опрацювання первинних інформаційних ресурсів був упорядкований анований бібліографічний покажчик друкованих та електронних джерел з назвою «Фізична реабілітація», у якому бібліографічні записи сформовано за рубриками і представлено за алфавітним принципом подання інформаційного матеріалу (прізвище автора(-ів), назва статті, книги, брошури, автореферату). Кожне інформаційне джерело ановане трьома мовами (українською, російською та англійською). До переліку електронних джерел увійшли статті з електронного наукового видання «Спортивна наука України». Бібліографічний покажчик заплановано надрукувати у першій половині 2012 року.

Висновки. Проблема інформаційного забезпечення галузі фізичної культури і спорту кожний ВНЗ фізкультурного профілю сьогодні, на жаль, вирішує самотужки. Зокрема, Львівський державний університет фізичної культури пропонує своє бачення щодо інформаційного забезпечення навчально-освітнього процесу та науково-дослідної роботи, тому вдається до аналітико-синтетичного опрацювання інформації, яке найповніше розкривається у систематизованому вигляді — науково-тематичних бібліографічних покажчиках. Саме такі видання покликані з максимальною повнотою на підставі вивчення та узагальнення первинних джерел інформувати фахівців галузі про нові інформаційні ресурси: книги, підручники, статті відповідної тематики, розкрити склад галузевого документального потоку і завдяки цілеспрямованому накопиченню інформації є важливим засобом орієнтування в основних напрямках останніх наукових досліджень галузі, зокрема спеціальності «Фізична реабілітація». До того ж наукове видання дозволяє інформаційно діагностувати стан та проблеми розвитку цього напрямку.

Загалом створений покажчик є першою спробою систематизувати величезну кількість

інформаційних першоджерел з визначеної тематики, надати можливість студентам, магістрантам, аспірантам, викладачам, усім тим, хто відстежує проблеми, сучасний стан та розвиток фізичної реабілітації, без відвідування бібліотек отримати сучасну, повну, актуальну, достовірну, бібліографічно опрацьовану інформацію. Анований бібліографічний покажчик відображає інформаційні ресурси Львівського державного університету фізичної культури за період з 1974 до 2011 року. У ньому представлені навчальні та наукові видання, тези доповідей конференцій, статті зі збірок наукових праць, друкованих та електронних журналів. Матеріал покажчика тематично структурований за розділами (в алфавітному порядку), усередині розділів систематизація здійснена в алфавітному порядку прізвищ авторів і назв. Анотації наведені в авторській редакції.

#### Список літератури

1. Єрмаков С. С. Наукові інформаційні аспекти фізкультурної освіти / Єрмакова С. С. // Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали II електрон. наук. конф. — Х., 2006. — С. 3–6.
2. Єрмаков С. С. Спеціальність 24.00.03 «Фізична реабілітація» в інформаційному науковому просторі / Єрмаков С. С. // Роль фізичної культури як вагомого фактора покращення стану здоров'я населення і модернізації стилю життя : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. — Івано-Франківськ, 2006. — С. 20–21.
3. Філіпова Л. Інформаційне забезпечення наукових досліджень: тенденції розвитку (на прикладі медичної науки) / Людмила Філіпова, Неоніла Артамонова // Вісник книжкової палати. — 2009. — № 3. — С. 24–31.
4. Блюменау Д. И. Библиотечно-информационное обеспечение научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ / Д. И. Блюменау. — Л. : [б. и.], 1978. — 74 с.
5. Дрешер Ю. Н. Информационное обеспечение системы здравоохранения Республики Татарстан / Ю. Н. Дрешер // Общественное здоровье и здравоохранение. — 2004. — № 1. — С. 85–95.

Надійшла до редакції 17.01.2012 р.

**Свистельник И.** Информационная диагностика источников по физической реабилитации в высших учебных заведениях физкультурного образования (на примере Львовского государственного университета физической культуры).

В статье осуществлена диагностика имеющихся информационных источников по физической реабилитации. Показано, что информационные ресурсы были систематизированы в виде научно-тематического библиографического издания с помощью информационно-поисковой системы библиотеки Львовского государственного университета физической культуры. Установлено, что информационное обеспечение учебно-образовательного процесса и научно-исследовательской деятельности по специальности «Физическая реабилитация» в вузе физкультурного образования является чрезвычайно мощным, однако за тематико-видовой структурой представлено подавляющим большинством научных статей в профессиональных и не профессиональных изданиях. Показано, что научную информацию по физической реабилитации можно также получить благодаря электронному формату — научному изданию «Спортивная наука Украины», который издает Львовский государственный университет физической культуры.

**Ключевые слова:** информационное обеспечение, подготовка специалистов, информационная диагностика, информационное обеспечение.

**Svistel'nik I.** Informative diagnostics of sources on a physical rehabilitation in higher educational establishments of physical education (on the example of the Lvov State University of physical culture).

In the article diagnostics of present informative sources is carried out from a physical rehabilitation. It is shown that informative resources were selected, worked and systematized as scientifically-thematic bibliographic edition by the information system of library of the Lvov state university of physical culture. It is set that informative providing of educational-educational process and research activity after speciality «Physical rehabilitation» after which prepare specialists in institutes of higher of athletic type is extraordinarily powerful, however after a specific structure it is presented swinging majority of scientific reasons in professional and not professional editions. It is discovered, that scientific information from a physical rehabilitation it is possible to get due to an electronic format - scientific edition «Sporting science of Ukraine», which publishes the Lvov State University of physical culture.

**Key words:** informative providing, preparation of specialists, informative diagnostics, informative providing.