

ТМФВ



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **08 (94)/2012**

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2000 році

Свідоцтво про державну реєстрацію
серія КВ № 6255 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, 61174 Харків, а/с 8692.
Тел.: (057) 756-73-38
e-mail: tmfv@tmfv.com.ua
http://www.tmfv.com.ua

Підписано до друку 25.08.2012.
Формат 60×84 1/2. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25.
Вид. № 08-2012.
Зам. № 75. Тираж 300 прим. Ціна договірна.
ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,
пл. Конституції, 18, к. 11.
Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.
Друкарня ТзОВ «Цифра прінт».
61166, м. Харків, вул. Культури, 20-В

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

Зміст

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА	3
<i>Єфіменко Н.П., Єфіменко П.Б.</i> Домінуючі пізнавальні мотиви безпеки праці майбутніх фахівців у галузі фізичної культури	3
ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	7
<i>Євтух М.І.</i> Зміни показників фізичної підготовки студентів ВНЗ під впливом програми фізичного виховання та оздоровлення	7
<i>Андрійчук О. Я., Григус І.М.</i> Ефективність реалізації програми фізичної реабілітації хворих на гонартроз	12
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ.....	18
<i>Жилін Є. І.</i> Особливості навчання руховим діям школярів молодших класів на прикладі футболу.....	18
«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ	19
<i>Худолій О.М., Іващенко О.В.</i> Програма курсу «Педагогіка фізичного виховання»	19
<i>Іващенко О.В., Почерніна А.Г.</i> Особливості розвитку витривалості у школярів старших класів	39
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	43
<i>Хімич І.Ю.</i> Дефіцит рухової активності як фактор погіршення здоров'я, зниження розумової і фізичної працездатності студентів вузів.....	43
НАША ДОВІДКА.....	50
Інформаційне повідомлення про VIII Всеукраїнську наукову конференцію (22 листопада 2012 року) «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту»	50
Інформаційне повідомлення про IX міжнародну наукову конференцію (28 лютого 2013 року) «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті»	51



Contents

ATHLETIC EDUCATION.....	3
<i>Efimenko N.P., Efimenko P.B.</i> Dominant cognitive reasons of safety of labour of future specialists are in industry of physical education.	3
HEALTH PHYSICAL CULTURE	7
<i>Evtukh Mykola.</i> Changes of physical training university students under the influence of physical education programs and wellness	7
<i>Andreychuk Olga, Grygus Igor.</i> Effectiveness of programs of physical rehabilitation of patients with knee osteoarthritis.....	12
PHYSICAL CULTURE IS AT SCHOOL.....	18
<i>Gylin E.I.</i> Features of educating to the motive actions of schoolchildren of junior classes on the example of football...18	
«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE	19
<i>Khudolii O.N., Ivashenco O.V.</i> The program of course is «Pedagogics of P.E».	19
<i>Ivashenco O.V., Pohernina A.G.</i> Features of development of endurance for the schoolchildren of senior classes.....	39
PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION	43
<i>Khimich I.J.</i> Lack of physical activity as a factor in declining health, decreased mental and physical performance of students	43
OUR HELP	50
<i>Information message</i> about the VIII Allukrainian scientific conference (on November, 22, in 2012) the «Actual problems of physical education and sport»	50
<i>Information message</i> about IX international a scientific conference (on February, 28, 2013) of Design and information technologies are in physical education and sport.....	51

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

УДК 796.012.1

ДОМІНУЮЧІ ПІЗНАВАЛЬНІ МОТИВИ БЕЗПЕКИ ПРАЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Єфіменко Н.П., Єфіменко П.Б.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Метою роботи було виявлення найбільш значущих домінуючих мотивів щодо вивчення дисципліни «Основи охорони праці» студентами 4 курсу ХДАФК майбутніми фахівцями у галузі фізичної культури. Методика дослідження була спрямована на виявлення переваги пізнавальних, ціннісних та соціальних мотивів. Було проведено анкетування та аналіз його результатів, щодо наявності забезпечення безпечних умов праці та виявлення домінуючих мотивів до вивчення дисципліни.

Ключові слова: мотив, мотивація, безпечні умови, травматизм.

Вступ. Актуальність проблеми формування домінуючих мотивів навчання з питань охорони праці та управління охороною праці є однією з найважливіших функцій професійної діяльності майбутніх фахівців у галузі фізичної культури, фізичного виховання та спорту.

Нещасні випадки з учнями та студентами, які сталися під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання були і залишаються трагедією, Вони тягнуть за собою величезні втрати робочого часу для надання першої допомоги і подальшого медичного лікування. Відволікається від своєї основної роботи велика кількість різних фахівців для розслідування нещасного випадку. Витрачаються кошти на оплату праці всім фахівцям, залученим у цей процес, на лікування і реабілітацію потерпілого. Стан справ із забезпеченням безпеки навчально-виховного процесу в освітніх установах є катастрофічним. Травми, отримані під час навчання та в побуту становлять до 80%, а на заняттях фізичною культурою — до 20% [2].

Хоча в загальній структурі травматизму спортивні ушкодження і займають не перше місце, проте за тяжкістю переломів кісток вони стоять на другому місці після дорожньо-транспортних травм. Тому травматизм, тим більше на заняттях фізичною культурою і спортом, від майбутніх фахівців, вимагає значно більшого вивчення і впровадження профілактичних заходів на всіх етапах фізичного виховання. Профілактика травматизму — одне з найважливіших завдань сучасного суспільства, яке повинно бути досягнуте, в першу

чергу, дотриманням техніки безпеки на заняттях фізичним вихованням.

Розробкою даної теми займалися такі вчені, як: В. К. Велитченко, який написав посібник «Фізкультура без травм» у якому описані головні причини травматизму та рекомендації з техніки безпеки та його профілактики. Величезне значення надає В.Ф. Башкіров у своєму посібнику профілактиці травматизму у спорті [3].

Разом з розвитком фізичного виховання виникає потреба у створенні безпечного середовища під час виконання фізичних вправ, що потребує створення універсальної техніки безпеки, тим самим забезпечуючи найкращі умови для фізичного розвитку людини. Оскільки фізичні вправи можуть призводити до травматизму, а саме на техніку безпеки під час проведення занять з фізичного виховання потрібно звертати увагу в першу чергу. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України, Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи та Державного комітету України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду від 21.10.2010 р. № 969/922/216 «Про організацію та вдосконалення навчання з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності та цивільного захисту у вищих навчальних закладах України», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 9 листопада 2010 р. за № 1057/18352 у вищих навчальних закладах України введено навчальні дисципліни «Основи охорони праці» та «Охорона праці в галузі». Ці дисципліни введено для всіх спеціальностей і напрямів підготовки за освітньо-кваліфікаційними рівнями «молодший спеціаліст» та «бакалавр» [1]. Наведе-

ний наказ підтверджує зростання важливості вивчення дисциплін відповідного напрямку для сучасного суспільства.

Метою нашого дослідження було виявлення найбільш значимих домінуючих пізнавальних мотивів безпеки праці при вивченні дисципліни «Основи охорони праці» студентами 4 курсу Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК) різних спеціальностей. Методика дослідження спрямована на виявлення переваги пізнавальних, ціннісних та соціальних мотивів. Було проведено анкетування й аналіз його результатів, щодо наявності забезпечення безпечних умов праці та кількості домінуючих мотивів до вивчення цієї дисципліни.

Аналіз мотиваційної сфери особистості студентів ХДАФК при викладанні дисципліни «Основи охорони праці» — одне з завдань викладача вищої школи. Цю проблему необхідно розглядати як загальну переорієнтацію в цінностях і оцінках сучасного суспільства по відношенню до життя і здоров'я людини.

З'ясувати мотиваційну сферу студентів не легко, оскільки вони не завжди готові бути відвертими з викладачами щодо причин, які спонукають їх до навчання. Під мотиваційною сферою студентів мається на увазі сукупність взаємопов'язаних елементів, що мають певну ієрархію і відбивають спрямованість його особистості.

В останній час у ВНЗ особливу актуальність набули питання підвищення мотивації студентів до навчання [4, 5, 6, 7]. Ця проблема активно розробляється у вітчизняній педагогіці (А.К.Маркова, П.В. Сімонов, А.В. Петровський). Особливий інтерес до неї спостерігається і в зарубіжній педагогіці, присвяченій дослідженню питань мотивації навчання, що належить таким авторам, як Є.П. Ільїн, Л.В. Куліков, Я.Л. Коломинський, Г.А. Малиновська [4, 7].

Так, автор Комченко А.К. [4] виділяє внутрішню та зовнішню мотивацію, яка, у свою чергу, поділяється на позитивну та негативну. В. Апелът виділив такі мотиви навчання: соціальні, пізнавальні та комунікативні [5].

На нашу думку можна виділити наступні мотиви вивчення дисципліни «Основи охорони праці»: пізнавальні, ціннісні та соціальні.

При викладанні дисципліни «Основи охорони праці» мотивацією є становлення пізнавальних мотивів безпеки праці, яка починається з оперативної оздоровчої інформації під час першої лекції та від того, яка інформація відібрана, залежить процес придбання і накопичення знань та умінь. Викладачам цієї дисципліни необхідно формувати у студентів майбутніх фахівців фізичного виховання систему базових знань і умінь з пробле-

ми забезпечення безпечних умов праці та існування людини в природному й соціальному середовищі. Необхідно стимулювати у студентів цю життєву позицію, навчити їх прийомам самоконтролю і необхідності реалізації захисних заходів, заснованих на розумінні механізмів виникнення небезпек і спрямованого на їх попередження.

У процесі праці проявляються, переважно, мотиви безпеки праці майбутнього фахівця у галузі фізичної культури. Так основну групу мотивів при викладанні дисципліни «Основи охорони праці» складають пізнавальні мотиви безпечних умов праці. До безпечної праці майбутнього спеціаліста спонукає, перш за все, мотив самозбереження — прагнення зберегти себе від дії небезпек праці.

Мотив характеризується силою дії, яка відображає ступінь усвідомленості та ясності об'єкта мотивації. Якщо майбутній фахівець недостатньо чітко уявляє небезпеку своєї праці, а тому недостатньо ясно усвідомлює важливість засобів захисту та правил безпеки, то сила його мотивації щодо використання цих засобів і виконання правил безпеки буде невисокою, а результат його поведінки в даній праці буде визначати не мотив безпеки, а інші мотиви. Домінуючий мотив безпеки проявляється у прагненні уникнути небезпек, яка виникає в процесі праці.

Отже, в організаціях і установах діяльності пов'язаної з фізичним вихованням треба шукати шляхи підкріплення і підсилення мотиву безпеки праці. Процес формування мислення студентів спрямованого на безпечні умови праці у більшості випадків виявляється і розвивається особливо при вирішенні ситуаційних завдань. Так при проведенні практичної роботи «Розслідування нещасного випадку на уроці фізичної культури» ми спостерігаємо психологічний механізм процесів, що відбуваються при виконанні ситуаційного завдання, який включає різні моменти. Так при зіткненні з новою незрозумілою ситуацією у студентів виникає стан подиву, здивування і виникає питання: «У чому суть справи?». Далі «розумовий процес» відбувається за схемою: висунення гіпотез, їх обґрунтування і перевірка. Студент або самостійно здійснює цей пошук ситуації, що склалася, або за допомогою викладача. Проблемна ситуація на основі аналізу перетворюється в ситуаційну задачу та припускає наступні етапи: проблемна ситуація — проблемне завдання — модель пошуків рішення — рішення.

Можливості людини протистояти небезпеці визначаються ступенем її мотивації до праці й до її безпеки. Мотиви є тим психологічним фактором, який визначає, чому людина в даній ситуації діє тільки так, а не інакше. Тому для розуміння причин, які спонукають людину свідомо йти на порушення правил безпеки, наражаючись при цьому

безпеці, необхідно, насамперед, розкрити мотиви такої поведінки.

При вивченні дисципліни «Основи охорони праці» не менш важливими є також ціннісні мотиви студентів, які розглядаються як умови, за допомогою яких диференціюють об'єкти їх професійної діяльності та їх значущість.

У формуванні певних ціннісних мотивів, здатних задовольнити потреби студентів, виявляється єдність фізичного, психічного і духовного розвитку особистості. При вивченні дисципліни «Охорона праці» в системі ціннісних мотивів студенти ставлять на перше місце цінність здоров'я. Тобто три рівні цінності здоров'я: фізичний, психічний, духовний,

Основними соціальними мотивами майбутнього працівника фізичного виховання, які необхідно враховувати при створенні безпечних умов праці, є: прагнення підтримати свій авторитет, справити гарне враження на керівництво і товаришів по роботі, тому що люди, які нехтують правилами безпеки, соціально осуджуються і караються; ставлення до роботи; контакти з товаришами, керівництвом; соціально-політичні, соціально-економічні та побутові фактори; рівень спілкування; рівень освіти і культури; стан здоров'я; рівень задоволеності своєю працею.

Аналіз результатів опитування щодо наявності домінуючих мотивів безпеки праці до занять з дисципліни «Основи охорони праці» студентів четвертого курсу зі спеціальності «Фізична реабілітація» та «Фізичне виховання» наведено у таблиці 1.

Аналізуючи результати відповідей студентів, при виявленні найбільш значимих пізнавальних мотивів безпеки праці на питання: «Який мотив є найбільш значимим», студенти відповіли: «Мотив самозбереження — прагнення зберегти себе від дії небезпек праці»: реабілітологи — 25,8%, а фахівці фізичного виховання — 27%. Це говорить про те, що це є домінуючим мотивом, як у фахівців фізичного виховання та майбутніх реабілітологів

На запитання: «Назвіть головні мотиви безпечних умов праці: знання про дію небезпечних фізичних, хімічних та біологічних факторів та їх вплив на здоров'я людини», студенти відповіли: реабілітологи — 20,2%, фізичне виховання — 17,1%.

На необхідність відомості своїх прав і обов'язків при складанні колективного договору, вказали майже однаково: реабілітологи — 17,7%, а фізичне виховання — 12,5%.

На запитання про організацію безпечної поведінки працівників в процесі праці реабілітологи відповіли -10%, фахівці фізичного виховання — 15%.

Узагальнені дані, отримані в результаті дослідження свідчать про те, що домінуючими мотивами при вивченні дисципліни «Основи охорони праці» є пізнавальні мотиви безпечних умов праці і вони склали у сумі у реабілітологів — 73,7%, та фахівців фізичного виховання — 71,6%.

Другою групою мотивів є ціннісні мотиви де студенти стосовно збереження стану здоров'я з метою підвищення працездатності і витривалості відповіді були однаково позитивні: у реабілітологів

Таблиця 1

Класифікація та зміст домінуючих мотивів безпеки праці до занять з дисципліни «Основи охорони праці» студентів четвертого курсу ХДАФК (%)

Види мотивів		Студенти спеціальності	
		«фізична реабілітація»	«фізичне виховання»
I	Пізнавальні мотиви безпечних умов праці		
	1. Мотив самозбереження — прагнення зберегти себе від дії небезпек праці	25,8%	27%
	2. Мотив безпечних умов праці: знання про дію небезпечних: фізичних, хімічних та біологічних факторів на здоров'я людини	20,2%	17,1%
	3. Знання своїх прав та обов'язків при складанні колективного договору	17,7%	12,5%
	4. Організація безпечної поведінки працівника в процесі праці, а саме процес підвищення рівня навчання працівників з питань охорони праці	10%	15%
II	Ціннісні мотиви		
	Збереження стану здоров'я з метою підвищення оцінки працездатності та витривалості	16,3%	13,4%
III	Соціальні мотиви		
	Знання, за яких умов стимулюється матеріально і соціально безпечна праця	10%	15%

склали по 16,3%, у фахівців фізичного виховання — 13,4%.

Знання, за яких умов стимулюється матеріально і соціально безпечна праця, відсоток позитивних відповідей дещо розділилися: у реабілітологів він склав 10%, в той же час у фахівців фізичного виховання — 15%.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

- проблема мотивації навчання у вищій школі, у майбутніх фахівців галузі фізичного виховання набуває все більшої актуальності;
- проведена нами дослідницька робота була спрямована на визначення домінуючих мотивів у майбутніх фахівців під час вивчення дисципліни «Основи охорони праці»;
- при аналізі мотивації навчальної діяльності під час вивчення наданої дисципліни, визначені домінуючими пізнавальні мотиви безпечних умов праці.

У подальшій роботі буде проводитися поглиблене дослідження елементів ієрархії мотиваційної сфери студентів.

Список літератури

1. *Типова навчальна програма нормативної дисципліни «Основи охорони праці» для вищих навчальних закладів для всіх спеціальностей і напрямів підготовки затвердженою Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України 18. 03.2011.*
2. *Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Киселев П.А., Попова Г.Н.* Меры безопасности на уроках физической культуры (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. — 150 с.
3. *Велитченко В.К.* Физкультура без травм: Пособие. — М.: ФиС, 1997. — 220 с.
4. *Маркова А.К.* Формирование мотивации учения / Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. — М.: Просвещение, 1990. — 192 с.
5. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания / Е.П. Ильин : 2-е изд., испр. и доп.. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. — 486 с.
6. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы / Ильин Е.П. — СПб.: Питер, 2002. — 512 с.
7. *Зимняя И.А.* Педагогическая психология. учебник / И.А. Зимняя — Изд. второе. доп. исп. и перераб. — М.: Издательская корпорация «Логос», 1999. — 384 с.
8. *Тарасюк В.С.* Охрана праці в лікувально-профілактичних закладах. Безпека життєдіяльності: підручник / В.С.Тарасюк, Г.Б. Кучанська. — К.: ВСВ «Медицина», 2010. — 488 с.

Надійшла до редакції 10.08.2012 р.

Ефименко Н.П., Ефименко П.Б. Доминирующие познавательные мотивы безопасности труда будущих специалистов в отрасли физического воспитания.

Целью работы было выявление наиболее значимых доминирующих мотивов относительно изучения дисциплины «Основы охраны труда» студентами 4 курса ХГАФК будущими специалистами в отрасли физической культуры. Методика исследования была направлена на выявление преимуществ познавательных, ценностных и социальных мотивов. Было проведено анкетирование и анализ его результатов, относительно наличия обеспечения безопасных условий труда и выявления доминирующих мотивов к изучению этой дисциплины.

Ключевые слова: мотив, мотивация, безопасные условия, травматизм.

Efimenko N.P., Efimenko P.B. Dominant cognitive reasons of safety of labour of future specialists are in industry of physical education.

The purpose of work was an exposure of the most meaningful dominant reasons in relation to the study of discipline of «Basis of labour students protection» 4 courses of Kharkov state academy of physical culture by future specialists in industry of physical culture. A research method was directed on the exposure of advantage of cognitive, valued and social reasons. A questionnaire and analysis of his results was conducted, in relation to the presence of providing of safe terms of labour and exposure of dominant reasons to the study of this discipline.

Keywords: reason, motivation, safe terms, traumatism.

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 796.034.2

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ

Євтух М.І.

Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне

Анотація. Стаття присвячена проблемі фізичного виховання студентської молоді. Проаналізовано зміни показників фізичної підготовленості студентів під впливом запропонованої програми фізичного виховання та оздоровлення. Відмічено достовірне покращення результатів виконання державних тестів фізичної підготовленості студентами основної групи, зокрема результатів виконання тестів з бігу, виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання в сід, стрибка у довжину з місця, стрибка вгору, виконання бігу на 100 м, човникового бігу 4x9 м, нахили тулуба вперед з положення сидячи. У студентів суттєво покращилися показники витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості, що вказує також на їх оздоровлення.

Ключові слова: студенти, програма, фізичне виховання, тести.

Постановка проблеми. Проблема фізичного виховання студентської молоді, спрямованого на зміцнення та збереження здоров'я, набула сьогодні загальнопланетарного значення й розглядається як така, що кардинально змінює подальший розвиток людини. Майбутня трудова діяльність випускників вищих навчальних закладів ставить зростаючі вимоги до формування й удосконалення різноманітних фізичних здібностей студентів. Сучасний етап реформування системи вищої освіти характеризується значною інтенсивністю навчального процесу, що призводить до погіршення їх рухової активності, відбувається виснаження фізичних резервів організму внаслідок надлишкового робочого напруження, емоційного стресу, це спричиняє зниження пам'яті, погіршення мислення, зниження точності практичних дій, активності та працездатності [6, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної, спеціальної літератури з проблеми оздоровлення студентів виявив, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять [1, 2, 3]. Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [4, 5, 8]. На даний час експериментально доведено ефективність методики навчан-

ня студентів загального курсу ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивних спеціалізацій студентів і рівня розвитку рухових здібностей, яке сприяє більш якісному засвоєнню техніки пересування на лижах щодо кредитно-модульної системи навчання [7]; розроблено й експериментально перевірено педагогічні технології виховання культури взаємодії викладачів і студентів [6].

Мета роботи — обґрунтувати позитивний вплив програми фізичного виховання та оздоровлення на фізичну підготовленість студентів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування. Для визначення фізичної підготовленості були використані державні тести фізичної підготовленості студентів України.

Результати дослідження та їх обговорення.

У дослідженні взяло участь 152 студенти другого року навчання Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука (табл. 1).

Студенти основної групи займалися за комплексною програмою фізичного виховання та оздоровлення з обов'язковими самостійними заняттями, відвідування занять зі спортивним спрямуванням, робота на тренажерах. Визначальними рисами запропонованої програми було те, що заняття проводились з фізично здо-

Розподіл студентів по групах (кіл-ть)

Факультети	Контрольна група		Основна група	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
Юридичний			21	11
Економічний	14	17		
Кібернетики	18	3	5	
Журналістики	6	18	13	26
Всього	38	38	39	37

ровими студентами II курсу ВНЗ. Фізичне виховання було спрямовано на оволодіння навиками самостійного застосування засобів фізичного виховання, свідомого розуміння його позитивного впливу на весь організм, вміння самостійно організувати заняття з фізичного виховання та спрямування його на всебічний розвиток, підвищення фізичної працездатності та оздоровлення організму.

Для визначення витривалості проводили наступний тест: біг 3000 м (юнаки), 2000 м (дівчата). Силу визначали тестами: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі та підтягування на перекладині (тільки юнаки); вис на зігнутих руках; піднімання в сід за 1 хв.; стрибок у довжину з місця; стрибок вгору. Швидкість визначали за допомогою бігу на 100 м. Спритність визначали човниковим бігом 4 x 9 м. Гнучкість визначали нахилом тулуба вперед з положення сидячи.

На початку дослідження при виконанні тестових завдань результати у юнаків та дівчат основної та контрольної групи значно не відрізнялися (табл. 2, 3).

Наприкінці дослідження у юнаків (табл. 2):

- юнаки основної групи змогли пробігти дистанцію 3000 м вже за $12,16 \pm 0,13$ хв., сек. ($p < 0,05$), що трішки не дотягує до 5 балів; а контрольної — за $13,88 \pm 0,18$ хв., сек. ($p < 0,05$), що відповідає 3 балам. Як ми бачимо, у юнаків основної групи спостерігається покращення виконання нормативів на витривалість на 2 хв. 16 сек. (зростання майже на 2 бали), а в контрольній групі — лише на 53 сек. (оцінка не змінилася);
- юнаки основної групи виконали тест згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, в середньому $42,05 \pm 0,47$ разів ($p < 0,05$), що трішки не дотягує до 5 балів; юнаки контрольної групи — $29,16 \pm 1,10$ разів ($p < 0,05$), що відповідає 2 балам;
- юнаки основної групи змогли підтягнутися $14,05 \pm 0,22$ рази ($p < 0,05$), що за нормативами оцінюється в 4 бали; юнаки контрольної групи підтягнулися $9,47 \pm 0,56$ разів ($p < 0,05$), що відповідає 1 балу. Тобто, наприкінці дослідження констатуємо суттєве підвищення силових кондицій у юнаків основної групи: вони змогли

підтягнутися на 7,43 разів більше, що відповідає зростанню нормативів на 4 бали. На відміну, юнаки контрольної групи підтягнулися на 2,94 рази більше, а зростання нормативів лише на 1 бал;

- юнаки основної групи протрималися у висі на зігнутих руках $62,41 \pm 0,64$ сек. ($p < 0,05$), що відповідає 5 балам; юнаки контрольної групи — $47,55 \pm 1,74$ сек., тобто на рівні 4 балів. Слід відзначити, що у юнаків основної групи відбулося збільшення часу вису на зігнутих руках на 21,13 сек., що забезпечило зростання оцінки за норматив на 2 бали. У юнаків контрольної групи покращення результату лише на 2,10 сек. або на 1 бал;
- юнаки основної групи зуміли піднятися в сід за 1 хв. $52,97 \pm 0,75$ разів ($p < 0,05$), що оцінюється майже в 5 балів; юнаки контрольної групи зуміли піднятися всід за 1 хв. $48,00 \pm 1,15$ разів ($p < 0,05$), що оцінюється в 4 бали. Бачимо реальне зростання сили м'язів черевного пресу, що виражається в збільшенні на 8,76 разів (на 2 бали) піднімань в сід у юнаків основної групи. У юнаків контрольної групи збільшення піднімань в сід лише на 2,84 рази (на 1 бал);
- юнаки основної групи вже змогли стрибнути у довжину з місця в середньому на $260,97 \pm 1,71$ см ($p < 0,05$), що відповідає 5 балам; а контрольної — на $242,53 \pm 3,48$ см, що відповідає 4 балам. Тобто, слід відмітити зростання результату стрибка у довжину з місця у юнаків основної групи на 21,69 см, що забезпечило зростання оцінки до максимальної (на 2 бали), а в контрольній — лише на 2,56 см або на 1 бал;
- юнаки основної групи змогли стрибнути вгору в середньому на $53,90 \pm 0,52$ см ($p < 0,05$), що відповідає 4 балам; а контрольної — на $47,50 \pm 0,70$ см, що відповідає 3 балам. Суттєве зростання результату стрибка вгору у юнаків основної групи (на 10,23 см) забезпечило зростання оцінки на 2 бали, а в контрольній — лише на 1,08 см без зміни балу;
- студенти основної групи змогли пробігти дистанцію 100 м значно швидше — за $12,80 \pm 0,05$

Таблиця 2

Результати виконання державних тестів і нормативні оцінки фізичної підготовленості студентів (юнаки)

Види випробувань	Етап дослідження	Основна група		Контрольна група	
		результат	оцінка	результат	оцінка
Біг на 3000 м, хв., сек.	на початку	14,22±0,12	2,54±0,10	14,41±0,12	2,42±0,10
	наприкінці	12,16±0,13	4,26±0,12	13,88±0,18	3,11±0,14
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	на початку	27,33±0,80	1,79±0,12	24,71±0,68	1,42±0,11
	наприкінці	42,05±0,47	4,51±0,08	29,16±1,10	2,34±0,19
Підтягування на перекладині, разів	на початку	6,62±0,28	1,03±0,03	6,53±0,24	0,42±0,10
	наприкінці	14,05±0,22	4,00±0,11	9,47±0,56	1,68±0,23
Вис на зігнутих руках, сек.	на початку	41,28±2,03	3,36±0,25	45,45±1,93	3,34±0,17
	наприкінці	62,41±0,64	5,00±0,00	47,55±1,74	3,58±0,14
Піднімання в сід за 1 хв., разів	на початку	44,21±1,24	3,23±0,16	45,16±1,35	3,26±0,19
	наприкінці	52,97±0,75	4,49±0,10	48,00±1,15	3,84±0,16
Стрибок у довжину з місця, см	на початку	239,28±2,94	3,26±0,15	239,97±3,52	3,29±0,18
	наприкінці	260,97±1,71	4,56±0,08	242,53±3,48	3,58±0,18
Стрибок вгору, см	на початку	43,67±0,56	2,41±0,11	46,42±0,70	2,82±0,12
	наприкінці	53,90±0,52	4,23±0,11	47,50±0,70	3,13±0,12
Біг на 100 м, сек.	на початку	13,86±0,05	3,69±0,10	13,52±0,09	3,95±0,12
	наприкінці	12,80±0,05	4,97±0,03	13,47±0,07	4,21±0,09
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	на початку	9,20±0,06	3,59±0,13	9,20±0,06	3,63±0,12
	наприкінці	8,85±0,04	4,56±0,08	9,17±0,06	3,82±0,14
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	на початку	11,77±0,62	2,23±0,19	14,55±0,85	3,11±0,26
	наприкінці	18,28±0,42	4,38±0,10	14,29±0,83	3,05±0,25

- сек. ($p < 0,05$), що вже відповідає оцінці $4,97 \pm 0,03$ балів, а юнаки контрольної групи — гірше: за $13,47 \pm 0,07$ сек., що відповідає $4,21 \pm 0,09$ балам;
- студенти-юнаки основної групи виконали човниковий біг 4×9 м за $8,85 \pm 0,04$ сек. ($p < 0,05$), що дозволяє це оцінити в 5 балів; юнаки контрольної групи виконали човниковий біг 4×9 м за $9,17 \pm 0,06$ сек. та з оцінкою 4 бали. У юнаків основної групи покращення часу виконання на $0,35$ сек. та на 1 бал, а у юнаків контрольної групи — лише на $0,03$ сек. та без зміни балу;
 - юнаки основної групи виконали нахили тулуба вперед з положення сидячи в середньому на $18,28 \pm 0,42$ см ($p < 0,05$) та на нормативну оцінку 4 бали; юнаки контрольної групи — на $14,29 \pm 0,83$ см та на ту ж саму оцінку 3 бали. Покращення гнучкості у юнаків основної групи наприкінці дослідження відбулося на $6,51$ см та на 2 нормативних бали. Наприкінці дослідження у дівчат (табл. 3):
 - дівчата основної групи пробігли 2000 м за $9,73 \pm 0,09$ хв., сек. ($p < 0,05$), що трішки не дотягує

- до 5 балів, а контрольної — за $10,80 \pm 0,07$ хв., сек., що відповідає 3 балам. У дівчат основної групи відзначається покращення на 1 хв. 7 сек. (майже на 2 бали), у дівчат контрольної групи навпаки — погіршення на 10 сек. Незначне погіршення (на 10 сек.) часу долання дистанції в 2000 м дівчатами контрольної групи можна пояснити тим, що тестування студентів проводилося наприкінці семестру (перед сесією), вони, на відміну від основної групи, не займалися ще й самостійно фізичними вправами;
- дівчата основної групи змогли виконати тест згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, в середньому $21,70 \pm 0,44$ разів ($p < 0,05$), що наближається до 5 балів; дівчата контрольної групи — $7,45 \pm 0,35$ разів, що відповідає 1 балу;
 - дівчата основної групи протрималися у висі на зігнутих руках $24,62 \pm 0,61$ сек. ($p < 0,05$), що відповідає 5 балам; дівчата контрольної групи — $14,70 \pm 0,65$ сек., тобто на рівні 3 балів. У дівчат основної групи відбулося збільшення

Результати виконання державних тестів і нормативні оцінки фізичної підготовленості студентів (дівчата)

Види випробувань	Етап дослідження	Основна група		Контрольна група	
		результат	оцінка	результат	оцінка
Біг на 2000 м, хв., сек.	на початку	10,79±0,08	3,03±0,11	10,70±0,08	3,13±0,12
	наприкінці	9,73±0,09	4,46±0,10	10,75±0,07	3,05±0,11
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	на початку	8,11±0,32	0,84±0,08	7,42±0,32	0,74±0,08
	наприкінці	21,70±0,44	4,24±0,09	7,45±0,35	0,74±0,08
Вис на зігнутих руках, сек.	на початку	14,92±0,86	2,95±0,18	14,79±0,66	2,97±0,15
	наприкінці	24,62±0,61	4,92±0,04	14,71±0,65	2,92±0,14
Піднімання в сід за 1 хв., разів	на початку	30,14±1,31	1,38±0,24	37,87±1,39	2,84±0,27
	наприкінці	44,05±0,68	4,11±0,14	39,32±1,30	3,13±0,22
Стрибок у довжину з місця, см	на початку	190,08±4,02	2,89±0,25	192,70±2,78	3,16±0,22
	наприкінці	216,70±2,71	4,62±0,10	192,53±2,73	3,18±0,21
Стрибок вгору, см	на початку	37,54±0,56	2,11±0,12	37,58±0,54	2,03±0,15
	наприкінці	45,19±0,30	4,41±0,11	37,87±0,56	2,03±0,15
Біг на 100 м, сек.	на початку	15,65±0,14	3,57±0,18	15,34±0,10	3,87±0,11
	наприкінці	14,93±0,10	4,43±0,11	15,43±0,09	3,76±0,10
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	на початку	10,73±0,08	3,22±0,16	10,64±0,07	3,61±0,18
	наприкінці	10,28±0,07	4,19±0,12	10,63±0,08	3,53±0,16
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	на початку	13,15±1,18	2,65±0,29	13,95±1,02	2,87±0,27
	наприкінці	17,97±0,72	4,03±0,19	14,08±0,91	2,84±0,27

часу вису на зігнутих руках на 9,72 сек., що забезпечило зростання оцінки за норматив на 2 бали. У дівчат контрольної групи відбулося зниження результату на 0,10 сек;

- дівчата основної групи піднялися в сід за 1 хв. 44,05±0,68 разів ($p<0,05$), що оцінюється в 4 бали; дівчата контрольної групи зуміли піднятися в сід за 1 хв. 39,32±1,30 разів, що оцінюється в 3 бали. У дівчат основної групи констатуємо суттєве зростання сили м'язів черевного пресу, що виражається в збільшенні на 13,91 разів (на 3 бали) піднімань всід. У дівчат контрольної групи збільшення піднімань всід лише на 1,45 рази;
- дівчата основної групи стрибнули у довжину з місця в середньому на 216,70±2,71 см ($p<0,05$), що за нормативами перевищує 5 балів; а контрольної — на 192,53±2,73 см, що, як і на початку дослідження, відповідає 3 балам. Позитивним слід відмітити зростання довжини стрибка у довжину з місця дівчатами основної групи на 26,62 см, що забезпечило зростання оцінки вище максимальної (на 2 бали), а в

- контрольній групі показники менші як на початку дослідження на 0,15 см та без зміни балів;
- дівчата основної групи стрибнули вгору в середньому на 45,19±0,30 см ($p<0,05$), що за нормативами відповідає 4 балам; а контрольної — на 37,87±0,56 см, що, як і на початку дослідження, відповідає 2 балам. Констатуємо зростання стрибка вгору дівчатами основної групи на 7,65 см, що забезпечило зростання нормативної оцінки на 2 бали, а в контрольній групі на 0,29 см та без зміни балів;
- дівчата основної групи пробігли дистанцію 100 м за 14,93±0,10 сек. ($p<0,05$), що відповідає оцінці 4,43±0,11 балів, а дівчата контрольної групи — значно гірше: за 15,43±0,09 сек., що відповідає 3,76±0,10 балам;
- дівчата основної групи виконали човниковий біг 4x9 м за 10,28±0,06 сек. ($p<0,05$), що вже відповідає 5 балам; дівчата контрольної групи виконали човниковий біг 4x9 м за 10,63±0,08 сек. та з оцінкою 3 бали. У дівчат основної групи відзначається покращення часу виконання човникового бігу на 0,45 сек. та на 2 бали, а у дівчат контрольної групи — лише на 0,01 сек. та без зміни балу;

— дівчата основної групи виконали нахил тулуба вперед з положення сидячи в середньому на 17, 97±0, 72 см ($p < 0, 05$) та на нормативну оцінку 4 бали; дівчата контрольної групи — на 14, 29±0, 83 см та на ту ж саму оцінку 3 бали. Наочно бачимо покращення гнучкості у дівчат основної групи наприкінці дослідження на 4, 82 см та на 2 нормативних бали, а у дівчат контрольної групи лише на 0, 34 см без зміни оцінки.

Висновки. Завдяки застосуванню запропонованої методики фізичного виховання для оздоровлення студентів вдалося достовірно ($p < 0, 05$) покращити результати виконання державних тестів фізичної підготовленості студентами основної групи, зокрема результати виконання тестів з бігу, виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання в сід, стрибка у довжину з місця, стрибка вгору, виконання бігу на 100 м, човникового бігу 4x9 м, нахили тулуба вперед з положення сидячи. У студентів суттєво покращилися показники витривалості, швидко-силових якостей, спритності та гнучкості, що вказує також на їх оздоровлення.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на аналіз впливу запропонованої методики на функціональний стан студентів.

Список літератури

1. Андреева О. Стан і напрями удосконалення системи підготовки кадрів з рекреації та оздоровчої фізичної культури / О. Андреева, О. Благий, Л. Фандикова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2002. — № 2-3. — С. 24-26.
2. Канішевський С.М. Методологія, планування процесу фізичного виховання та оцінка функціонального стану студентів (КНУБА) в умовах кредитно-модульної організації навчання / С. М. Канішевський, Л. П. Віровський, Ю. В. Човнюк, М. І. Фуркало, І. О. Россипчук // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2005. — № 22. — С. 42—47.

3. Канішевський С.М. Модель співорганізації навчальних закладів України, орієнтованих на підвищення якості освіти дітей та молоді у галузі фізичного виховання: «дитячий садок — школа — дитячий юнацький клуб (ДЮК) — спортивний клуб (за інтересами) вищого навчального закладу (ВНЗ)» / С.М. Канішевський, І.О. Россипчук, Ю.В. Човнюк, О. І. Іванова, Є. О. Іванов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 10. — С. 102-108.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. — К. : Олімп. л-ра, 2010. — 248 с.
5. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: монографія / О.О. Малімон. — Луцьк, 2009. — 155 с.
6. Пісоцька О.О. Виховання культури взаємодії викладачів і студентів в університетському освітньо-виховному просторі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 / О.О. Пісоцька. — Луганськ, 2010. — 20 с.
7. Сидорова Т.В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 — Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Сидорова. — Х, 2010. — 20 с.
8. Фурман Ю.М. Особливості аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення осіб постпубертатного періоду онтогенезу в умовах різної метеоситуації / Ю. М. Фурман, С. Нестерова // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. — 2009. — № 2. — С. 82-84.
9. Ядвіга Ю.П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 — Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Ю.П. Ядвіга. — К., 2011. — 20 с.

Надійшла до редакції 08.08.2012 р.

Євтух Николай. Изменения показателей физической подготовки студентов вузов под влиянием программы физического воспитания и оздоровления.

Статья посвящена проблеме физического воспитания студенческой молодежи. Проанализированы изменения показателей физической подготовки студентов под влиянием предложенной программы физического воспитания и оздоровления. Отмечено достоверное улучшение результатов выполнения государственных тестов физической подготовленности студентами основной группы, в частности результатов выполнения тестов по бегу, выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, подтягивание на перекладине, виса на согнутых руках, поднимание в сед, прыжка в длину с места, прыжка вверх, выполнения бега на 100 м, челночного бега 4x9 м, наклоны туловища вперед из положения сидя. У студентов существенно улучшились показатели выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости, что указывает также на их оздоровление.

Ключевые слова: студенты, программа, физическое воспитание, тесты.

Evtukh Mykola. Changes of physical training university students under the influence of physical education programs and wellness

The article deals with the problem of physical education students. The changes in the indices of physical fitness of students under the influence of the proposed program of physical education and recreation. There was a significant improvement in the results of the state tests of physical fitness of students of the main group, in particular the results of the tests to run, perform flexion and extension of hand-ups on the floor, pulling up on the bar, vis on bended arms, lifting vsid, the long jump with space jump up, run 100 m, 4x9 m shuttle run, bend your torso forward from a sitting position. Students substantially improve endurance, speed and power quality, agility and flexibility, which also points to their recovery.

Keywords: students, program, physical education, tests.

УДК 615.825.1

ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ГОНАРТРОЗ

Андрійчук О. Я., Григус І.М.

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка С.Дем'янука

Анотація. У статті розглядаються питання ефективності та доцільності застосування фізичної реабілітації у хворих на гонартроз. Пацієнти основної групи займалися за розробленими індивідуальними програмами фізичної реабілітації, а контрольної – за загальноприйнятими. Відзначено позитивну порівняльну динаміку змін інтенсивності больових відчуттів у хворих основної групи після лікування у стаціонару, через три місяці й через шість місяців після виписування. Больові відчуття докучали набагато менше, ніж до поступлення в лікарню та проходження курсу лікування й реабілітації. Такі ж позитивні зміни відмітили пацієнти основної групи при визначенні тяжкості ранкової скутості в колінних суглобах, більшість з них відзначали мінімальну тяжкість скутості зранку.

Ключові слова: фізична реабілітація, біль, скутість, гонартроз.

Постановка проблеми. Остеоартроз належить до найбільш тяжких захворювань і займає 80 % у загальній структурі патологій суглобів. За даними досліджень, поширеність остеоартрозу коливається від 4,2 до 22,6 % [5]. Згідно з даними EULAR (2010 р.), остеоартроз є третім із найбільш поширених діагнозів хворих старшого віку [8]. За результатами епідеміологічних досліджень, розповсюдженість остеоартрозу в різних регіонах земної кулі сягає 30 %, причому досить часто (40 %) уражаються колінні суглоби, викликаючи гонартроз. В Україні поширеність ОА складає 240 на 10 000 населення, причому ці показники щорічно зростають. За статистичними даними, в Україні кожен третій мешканець страждає на остеоартроз [3].

Хронічний больовий синдром, який супроводжує прогресування хвороби, обмеження функцій суглобів значно знижують якість життя хворих.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність питання сприяла проведенню низки досліджень щодо проблем остеоартрозу. Так, проведено клініко-експериментальне дослідження щодо патогенетичного обґрунтування принципів етапного відновлюваного лікування хворих на артроз [2]. Висвітлено клініко-патогенетичне обґрунтування застосування фізичних чинників у реабілітації хворих на артроз [1]. Вивчено особливості застосування магнітотерапії та кальцеміну [4] й низькочастотного ультразвуку та магнітолазерної терапії в реабілітації хворих на остеоартроз [7]. Розроблено алгоритм хірургічного лікування хворих на деформівний артроз [6]. На жаль, остео-

артроз залишається хронічним захворюванням із відсутніми методами й засобами, які здатні повністю призупинити дегенеративні зміни та відновити структуру хряща.

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 роботи — обґрунтувати необхідність проведення та вивчити ефективність фізичної реабілітації хворих на гонартроз 0-I рентгенологічної стадії.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, науково-методичних праць, педагогічне спостереження та експеримент, соціологічне дослідження (анкетування, інтерв'ю, опитування), клінічне обстеження хворих на гонартроз (визначення функціонування стану опорно-рухового апарату, рівня фізичного стану).

Результати дослідження та їх обговорення. Усього під нашим спостереженням перебувало 127 хворих із гонартрозом, з них із 0 рентгенологічною стадією — троє, із I стадією — 124 хворих, що становить, відповідно, 1 % і 21 % від загальної кількості обстежених пацієнтів. Вибірковим поділом та за згодою хворих їх поділено на дві групи — контрольну (КГ), у яку увійшло 60 осіб, та основну (ОГ) — 67 пацієнтів. Середній вік хворих КГ — $45,5 \pm 1,2$; хворих ОГ — $47,21 \pm 0,8$ років. Згідно з рентгенологічними даними, у таких хворих були відсутні або сумнівні рентгенологічні ознаки остеоартрозу, проте відзначали клінічні симптоми захворювання:

дискомфорт, біль у суглобах впродовж попереднього місяця, що частіше виникає під час або відразу після тривалого перебування на ногах, фізичного навантаження, що вимагає відпочинку, після якого неприємні відчуття зникають. Виникнення болювих відчуттів призводить до тимчасової втрати працездатності. Функціональна здатність хворих обмежена при значних фізичних навантаженнях — функціональна недостатність суглоба (ФНС — 0–I).

Хворі обох груп отримували загальноприйняте медикаментозне лікування. В доповнення пацієнти КГ займалися за загальноприйнятою методикою реабілітації, а пацієнти ОГ — за розробленими індивідуальними програмами фізичної реабілітації. Комплексна програма фізичної реабілітації хворих на гонартроз ОГ складалася з лікувальної фізич-

ної культури, лікувального масажу, механотерапії, фізіотерапевтичних процедур, включаючи низькоінтенсивне лазерне опромінення, освітніх програм. Вона ґрунтувалася на сучасному підході до лікування гонартрозу — «піраміді лікування». В її основі — комплексний лікувальний і педагогічний підходи, індивідуальна спрямованість.

Однією з основних скарг, які примушують людей звернутися до лікаря, є біль. Аналізуючи характер болювих відчуттів у хворих КГ і ОГ, зауважуємо, що суттєвої різниці не існує, проте нас зацікавило питання порівняльної динаміки болювих відчуттів у хворих КГ і ОГ у результаті лікування та реабілітації.

На початку дослідження найбільшу групу склали хворі, у яких показник болю за ВАШ (мм) ста-

Таблиця 1

Порівняльна динаміка зміни інтенсивності болювих відчуттів хворих на гонартроз 0-I рентгенологічної стадії КГ і ОГ (ВАШ, мм)

ВАШ, мм	0-25		26-50		51-75		Середнє значення X±m	
	КГ n= 60	ОГ n= 67	КГ n= 60	ОГ n= 67	КГ n= 60	ОГ n= 67	КГ n= 60	ОГ n= 67
Чоловіки (на початку дослідження)	3 (11%)	1 (4%)	18 (67%)	22 (81%)	6 (22%)	4 (15%)	42,2 ± 0,96	41,8 ± 0,7
Жінки (на початку дослідження)	—	—	23 (70%)	26 (65%)	10 (30%)	14 (35%)	52,0 ± 0,85	49,4 ± 1,01
X	3 (5%)	1 (2%)	41 (68%)	48 (71%)	16 (27%)	18 (27%)	47,1 ± 1,39	45,6 ± 1,45
							p > 0,05	
Чоловіки (після курсу лікування)	13 (48%)	17 (63%)	14 (52%)	10 (37%)	—	—	30,4 ± 1,2	22,4 ± 0,92
Жінки (після курсу лікування)	23 (70%)	33 (83%)	9 (27%)	5 (12%)	1 (3%)	2 (5%)	26,6 ± 1,04	24,4 ± 1,33
X	36 (60%)	50 (75%)	23 (38%)	15 (22%)	1 (2%)	2 (3%)	28,5 ± 0,96	23,4 ± 1,3
							p < 0,05	
Чоловіки (через три місяці після курсу лікування)	12 (44%)	16 (59%)	15 (56%)	11 (41%)	—	—	31,2 ± 1,06	28,2 ± 1,24
Жінки (через три місяці після курсу лікування)	14 (42%)	34 (85%)	18 (55%)	6 (15%)	1 (3%)	—	32,2 ± 0,87	25,4 ± 0,65
X	26 (43%)	50 (75%)	33 (55%)	17 (25%)	1 (2%)		31,7 ± 1,3	26,8 ± 0,77
Чоловіки (через шість місяців після курсу лікування)	5 (19%)	13 (48%)	13 (48%)	14 (52%)	9 (33%)	—	40,9 ± 0,9	28,4 ± 0,67
Жінки (через шість місяців після курсу лікування)	7 (21%)	27 (68%)	15 (46%)	13 (32%)	11 (33%)		42,4 ± 1,3	26,2 ± 0,95
X	12 (20%)	40 (60%)	28 (47%)	27 (40%)	20 (33%)		41,7 ± 1,1	27,3 ± 0,65
							p < 0,05	

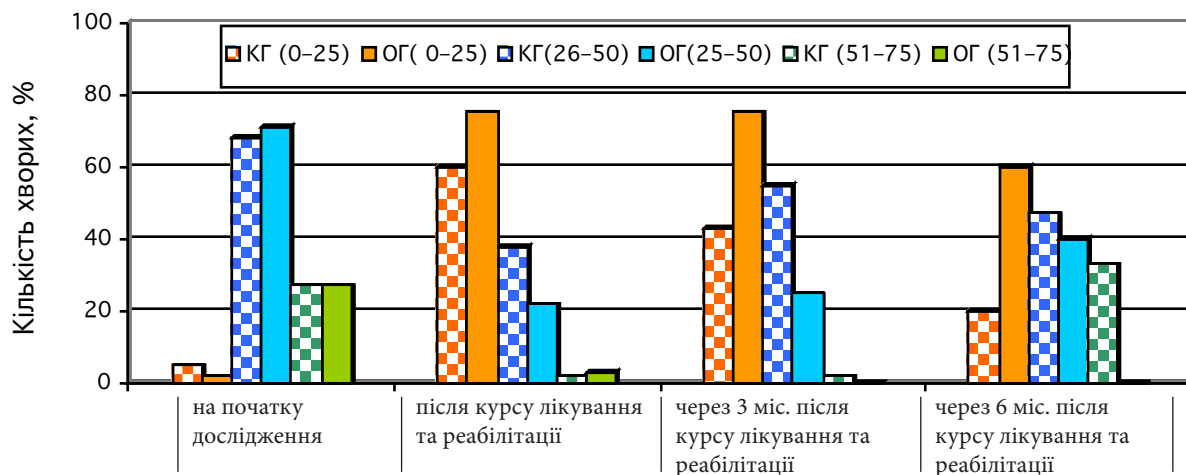


Рис. 1. Порівняльна динаміка показників болю (ВАШ, мм) у хворих на гонартроз 0-I рентгенологічної стадії КГ і ОГ

новив 26–50 (КГ–68 %, ОГ–71 %). Лише 11 % хворих чоловічої статі КГ і 4 % в ОГ вказали на незначну інтенсивність ранкової скутості (20–25 мм). 27 % опитаних у КГ і 27 % в ОГ зазначили тяжкість ранкової скутості в коліні на рівні 51–75 мм. На більш інтенсивний больовий синдром не вказав жоден з обстежених хворих.

Повторне визначення показника болю відразу після завершення курсу лікування й реабілітації дало такі результати: у хворих КГ показники болю зменшилися на 55 %, а в ОГ — на 73 %, проте в результаті свідомого дотримання рекомендацій лікаря та реабілітолога в позалікарняних умовах хворі ОГ відзначали, що через три місяці й через шість больові відчуття докучали набагато менше, ніж до початку курсу лікування й реабілітації. Так, через

три місяці 75 %, а через півроку — 60 % пацієнтів відзначали незначний біль, у той же час лише 43 % осіб КГ через три місяці й 20 % — через шість скаржилися на незначний біль (до 26 мм). В інших опитаних больові відчуття сягають більших значень ВАШ.

Порівняльну динаміку зміни інтенсивності больових відчуттів хворих КГ та ОГ подано в табл. 1 і на рис. 1.

Для визначення тривалості ранкової скутості хворим запропоновано вказати приблизну тривалість її у хвиликах. Так, у результаті опитування в КГ 26 респондентів (43 %) вважають, що протягом 15–20 хвилин триває ранкова скутість у суглобах, 13 хворих (22 %) зазначають 10–15-хвилинний термін і п'ятеро (8 %) указують на 5–10-хвилинний пе-

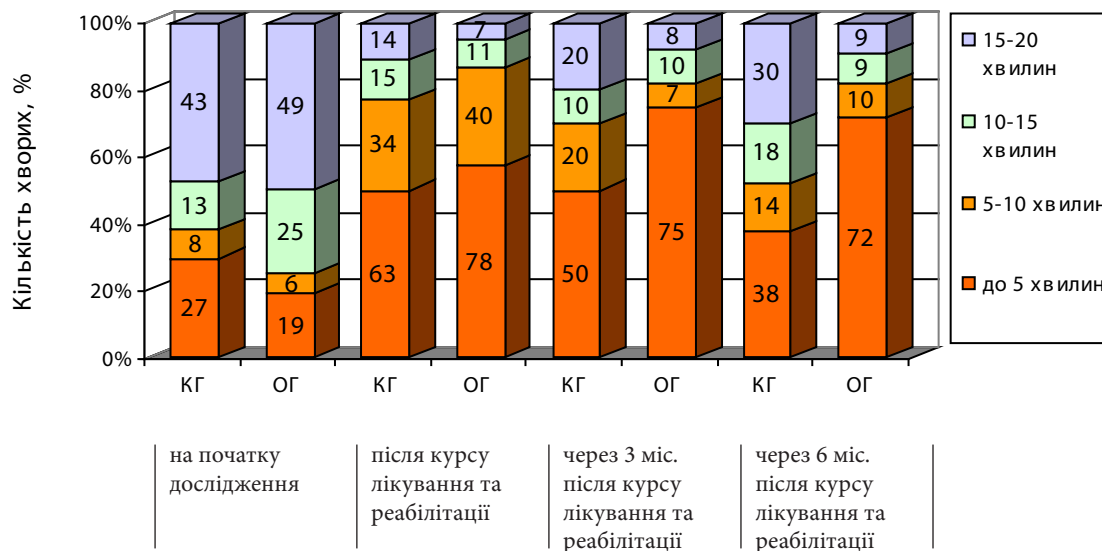


Рис. 2. Тривалість ранкової скутості в суглобах у хворих на гонартроз 0-I рентгенологічної стадії КГ і ОГ, хв.

Таблиця 2

Порівняльна динаміка змін тяжкості ранкової скутості в суглобах у хворих на гонартроз 0-I рентгенологічної стадії КГ і ОГ (ВАШ, мм)

ІМТ	0–25		26–50		51–75		76–100		Середнє значення X±m	
	КГ n= 60	ОГ n= 67	КГ n= 60	ОГ n= 67	КГ n= 60	ОГ n= 67	КГ n= 60	ОГ n= 67	КГ n= 60	ОГ n= 67
Чоловіки (на початку дослідження)	6 (22%)	7 (26%)	9 (33%)	8 (30%)	11 (41%)	10 (37%)	1 (4%)	2 (7%)	45,4 ±1,24	45,0 ±0,97
Жінки (на початку дослідження)	6 (18%)	11 (28%)	16 (49%)	19 (47%)	8 (24%)	8 (20%)	3 (9%)	2 (5%)	44,8 ±1,4	40,4 ±1,03
X	12 (20%)	18 (27%)	25 (41%)	27 (40%)	19 (32%)	18 (27%)	4 (7%)	4 (6%)	45,1 ±1,67	42,7 ±1,35
	p >0,05									
Чоловіки (після курсу лікування)	18 (66%)	22 (81%)	8 (30%)	4 (15%)	1 (4%)	1 (4%)	-	-	27,6 ±0,87	24,6 ± 1,14
Жінки (після курсу лікування)	20 (61%)	31 (77%)	13 (39%)	9 (23%)	-	-	-	-	27,8 ±0,9	24,6 ±0,65
X	38 (63%)	53 (79%)	21 (35%)	13 (19%)	1 (2%)	1 (2%)			27,7 ±1,17	24,6 ±1,11
	p <0,05									
Чоловіки (через три місяці після курсу лікування)	13 (48%)	21 (78%)	11 (41%)	3 (11%)	3 (11%)	-	-	-	32,6 ±1,28	20,0 ±1,1
Жінки (через три місяці після курсу лікування)	12 (36%)	31 (77%)	17 (52%)	9 (23%)	4 (12%)	-	-	-	35,2 ±0,9	24,6 ±1,12
X	25 (42%)	55 (82%)	28 (46%)	12 (18%)	7 (12%)				33,9 ±0,78	22,3 ±1,07
	p <0,05									
Чоловіки (через 6 місяців після курсу лікування)	8 (30%)	20 (74%)	9 (33%)	6 (22%)	8 (30%)	1 (4%)	2 (7%)	-	42,8 ±1,21	26,0 ±1,24
Жінки (через 6 місяців після курсу лікування)	8 (24%)	28 (70%)	17 (51%)	10 (25%)	7 (21%)	2 (5%)	1 (4%)	-	41,0 ±1,09	27,0 ±1,23
X	16 (27%)	48 (72%)	26 (43%)	16 (24%)	15 (25%)	3 (4%)	3 (5%)		41,9 ±1,68	26,5 ±1,53
	p <0,05									

ріод відновлення рухливості й 16 осіб (27 %) зазначають, що тривалість ранкової скутості становить до 5 хв. або відсутня.

Відповіді хворих ОГ загалом подібні. Так, половина опитаних — 33 пацієнти (49 %) — зазначили, що ранкова скутість у суглобі триває 15–20 хв, 17 хворих (25 %) відзначають 10–15-хвилинну тривалість дискомфорту, чотири пацієнти (6 %) вказують на 5–10-хвилинну скутість і 13 хворих (19 %) відповідають, що тривалість больових відчуттів — до 5

хвилин або не зауважують її взагалі. Після проведеного курсу лікування в КГ інтенсивність ранкової скутості зменшилась, у КГ 63 % пролікованих відзначили, що ранкова скутість триває до 5 хвилин, в ОГ 78 % хворих відзначили такі ж результати. Моніторинг за станом здоров'я протягом півроку свідчить, що в КГ показники поступово повертаються до вихідного рівня, тоді як в ОГ — «тримаються» на досягнутому після проходження курсу лікування та реабілітації рівні (рис. 2).

Ранкову скутість у суглобах хворі визначали за тяжкістю, оцінюючи її за ВАШ (100 мм). При зверненні до лікаря 41 % хворих КГ і 40 % в ОГ відзначали тяжкість ранкової скутості в колінних суглобах у діапазоні 26–50 мм. 32 % хворих у КГ і 27 % хворих в ОГ вказували на тяжкість ранкової скутості більше 51 мм. 7 % респондентів у КГ, 6 % хворих в ОГ зазначали значну тяжкість ранкової скутості — у діапазоні 76–100 мм.

Після курсу лікування та реабілітації, при повторному визначенні тяжкості ранкової скутості в колінних суглобах встановлено такі показники: у КГ 63 % хворих та 79 % в ОГ відзначають мінімальну тяжкість скутості в суглобі зранку; 35 % хворих КГ і 19 % — ОГ вказали на тяжкість у діапазоні 26–50 мм і лише по одному хворому в кожній групі, що становить 2 %, вказували біль у межах 51–75 мм.

На вищі показники не поспався жоден пацієнт (табл. 2).

Висновки

На початку дослідження інтенсивність основних симптомів захворювання (больових відчуттів та ранкової скутості (за ВАШ, 100 мм) у хворих на гонартроз 0–I рентгенологічної стадії біль та ранкова скутість були в межах — 40–50 мм. та прямо пропорційні рентгенологічній стадії захворювання. Після курсу лікування у стаціонарі та через 3 і 6 місяців зберігалися суттєві покращення стану пацієнтів основної групи, що вказує на необхідність впровадження та ефективність реалізації програми фізичної реабілітації хворих на гонартроз.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на визначення ефективних шляхів фізичної реабілітації хворих на гонартроз у віддалені терміни після госпіталізації.

Список літератури

1. *Богатирьова Т. В.* Клініко-патогенетичне обґрунтування застосування фізичних чинників в реабілітації хворих на артроз : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук : спец. 14.01.33 «Медична реабілітація, фізіотерапія та курортологія» / Т. В. Богатирьова. — О., 2001. — 33 с.
2. *Вишневський В. О.* Патогенетичне обґрунтування принципів етапного відновлювального лікування хворих на артроз (клініко-експериментальне дослідження) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук : спец. 14.01.33 «Медична реабілітація, фізіотерапія та курортологія» / В. О. Вишневський. — О., 2005. — 32 с.
3. *Герасименко С. І.* Сучасні підходи до комплексного лікування остеоартрозу / С. І. Герасименко, О. П. Борткевич, О. Є. Лоскутов // *Здоров'я України.* — 2007. — № 20. — С. 60–61.
4. *Грабовська О. А.* Клініко-патогенетичне обґрунтування застосування магнітотерапії та кальцієму у комплексному лікуванні хворих на артроз : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 14.01.33 «Медична реабілітація, фізіотерапія та курортологія» / О. А. Грабовська. — О., 2004. — 24 с.
5. *Дядык А. И.* Клинические и лабораторно-инструментальные сопоставления и степень активности воспаления у больных с остеоартрозом коленных суставов / А. И. Дядык, И. А. Боева, И. И. Здоховская // *Укр. ревматол. журн.* — 2008. — № 3. — С. 75–80.
6. *Ейтутіс Ю. Г.* Клініка, діагностика та лікування деформівного артрозу першого плесно-фалангового суглоба : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : 14.01.21 «Травматологія та ортопедія» / Ю. Г. Ейтутіс. — К., 2006. — 23 с.
7. *Канут М. І.* Використання низькочастотного ультразвуку та магнітолазерної терапії в реабілітації хворих на остеоартроз : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 14.01.33 «Медична реабілітація, фізіотерапія та курортологія» / М. І. Канут. — О., 2008. — 20 с.
8. *Zhang W.* EULAR evidence-based recommendations for the diagnosis of knee osteoarthritis / W. Zhang, M. Doherty, G. Peat, M. A. Bierma-Zeinstra [et al.] // *Ann Rheum Dis.* — 2010. — № 69. — P. 483–489.

Надійшла до редакції 12.08.2012 р.

Андрейчук Ольга, Григус Игорь. Эффективность реализации программы физической реабилитации больных гонартрозом.

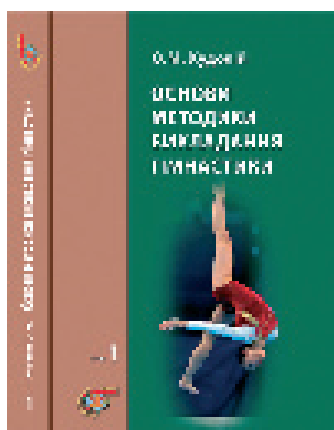
В статье рассматриваются вопросы эффективности и целесообразности применения физической реабилитации у больных гонартрозом. Пациенты основной группы занимались по разработанным индивидуальным программам физической реабилитации, а контрольной — по общепринятым. Отмечена положительная сравнительная динамика изменений интенсивности болевых ощущений у больных основной группы при выписке из стационара, через три месяца и через шесть месяцев после выписки. Болевые ощущения докучали гораздо меньше, чем до поступления в больницу и прохождения курса лечения и реабилитации. Такие же позитивные изменения отметили пациенты основной группы при определении тяжести утренней скованности в коленных суставах, большинство из них отмечали минимальную тяжесть скованности утром.

Ключевые слова: физическая реабилитация, боль, скованность, гонартроз.

Andreychuk Olga, Grygus Igor. Effectiveness of programs of physical rehabilitation of patients with knee osteoarthritis. The paper deals with the effectiveness and usefulness of physical rehabilitation in patients with knee osteoarthritis. Patients core team engaged by the developed individual programs of physical rehabilitation, and control — in common. Noted the positive dynamics of changes in the relative intensity of pain in patients of group at discharge from the hospital, three months and six months after discharge. Pain beset much less than before admission to hospital and medical treatment and rehabilitation. Similar improvements noted patients the main group in determining the severity of morning stiffness in the knee joints, most of them mentioned the minimum severity of stiffness in the morning.

Keywords: physical rehabilitation, pain, stiffness, knee osteoarthritis.

Нова книжка



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 17.01.06)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.012.1

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ

Жилін Є. І.

Харківський національний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Завданням дослідження було встановити рівень фізичного розвитку та технічної підготовки школярів молодших класів на прикладі футболу. За допомогою математичної обробки даних виявити взаємозв'язок між результатами тестувань.

Ключові слова: футбол, фізичний розвиток, технічна підготовка.

Вступ. Пошук обдарованих, здібних, перспективних дітей, які можуть у подальшому досягнути високих спортивних результатів на внутрішньому та міжнародному рівні, є одним із напрямів удосконалення системи підготовки в сучасному спорті вищих досягнень. Це розглядається як актуальне науково-практичне питання з чітко вираженими організаційними, педагогічними, соціально-економічними й етичними аспектами. У підготовці юних спортсменів використовуються різноманітні засоби та методи. Проте на етапі початкової підготовки застосування ігрового методу виконання вправ є пріоритетним.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Головними завданнями в навчально-тренувальному процесі молодших школярів є оволодіння загальнотеоретичними та спеціальними знаннями, формування базової структури рухів із виду спорту. Значну кількість науково-методичних робіт фахівців із різних видів спорту присвячено дослідженню фізичної та технічної підготовленості молодших школярів. Зокрема, у волейболі — Е.А. Сергеев (1979), В.М. Поповский (1980), баскетболі — Л.Ю. Поплавський (2004), гандболі — В.Г. Ткачук (1989) та ін. Разом з тим визначення рівня технічної підготовленості молодших школярів та взаємозв'язків їх показників набуває актуальності у футболі.

Мета дослідження — з'ясувати рівень взаємозв'язків показників технічної підготовленості з показниками фізичного розвитку.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень технічної підготовленості та розвитку рухових здібностей школярів молодших класів.
2. Виявити взаємозв'язки показників технічної підготовленості з показниками розвитку рухових здібностей школярів молодших класів на прикладі футболу.

Методи дослідження: тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Згідно з результатами педагогічного тестування рівня технічної підготовленості футболістів-початківців визначено, що у жонглюванні серед хлопчиків на високому рівні 3,5%, достатньому — 20%, середньому — 73%, початковому — 3,5%, у дівчаток 6,5% — достатній, 17% — середній та 76,5% — початковий. Отриманий результат може бути зумовлений тим, що тестування проводилось на початкових уроках модулю.

Під час тестування ударів по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м зафіксовано, що 17% хлопців володіють цим елементом на середньому рівні, 83% — на початковому, дівчата: 13% — середній рівень, 87% — початковий. Вказаний результат може залежати від розвитку координаційних здібностей, оскільки даний технічний елемент потрібно скоординувати свої рухи на точність виконання. Відомо, що точність максимально зростає до 14 років, а дітям лише 10 років і цей період розвитку є синтетичним для даної здібності, отже можна припустити, що результат ударів по м'ячу ногою на точність у дітей 11 років буде кращим за результат десятирічок.

Згідно отриманим результатам тестування оцінки техніки передачі м'яча внутрішньою стороною виявлено, що хлопчики володіють технічним



ПРОГРАМА КУРСУ «ПЕДАГОГІКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Худолій О.М., Іващенко О.В.,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Концепція курсу «Педагогіка фізичного виховання» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволить сформувати у студентів систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання. Програма курсу «Педагогіка фізичного виховання» має три модулі: фізичне виховання в системі освіти, теорія і методика навчання руховим діям, методика виховної роботи в процесі занять фізичними вправами і тренування.

Ключові слова: педагогіка, фізичне виховання, методика.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Педагогіка фізичного виховання (ПФВ) як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання. Знання вчителем теорії навчання і виховання є провідною умовою розвитку його педагогічного мислення, творчого розв'язання проблем фізичного виховання на будь-яких його рівнях і різноманітних формах, дозволяє йому засвоювати нові відомості, критично сприймати ті чи інші теоретичні положення і практичні дії, правильно оцінювати роль суміжних наукових дисциплін у реалізації завдань фізичного виховання, створювати основу для особистої педагогічної творчості.

Предметом ПФВ є — вивчення загальних закономірностей навчання і виховання.

Концепція курсу «Педагогіка фізичного виховання» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволить сформувати у студентів систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання.

Програма курсу «Педагогіка фізичного виховання» має три модулі:

1. Фізичне виховання в системі освіти.
4. Теорія і методика навчання руховим діям.

3. Методика виховної роботи в процесі занять фізичними вправами і тренування.

Перший модуль складається з тем «Вступ у педагогіку фізичного виховання» і «Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності».

Матеріали першої теми дозволяють створити цілісне уявлення про педагогіку фізичного виховання як наукову і навчальну дисципліну. Розглядаються об'єкт і предмет її вивчення. Установлюються зв'язки педагогіки фізичного виховання з науками, що вивчають педагогічні проблеми навчання і виховання. Дається характеристика змісту і розкривається структура навчального предмета. Приділяється увага педагогічним дослідженням у фізичному вихованні, так як зробити доступними для педагогічних працівників оригінальні способи рішення педагогічної задачі дає можливість тільки система знань і умінь у галузі підготовки і проведення, обробки, аналізу і представлення результатів дослідження.

До теми формулюються контрольні питання, які необхідно записати в робочий зошит і точно у письмовій формі дати на них відповідь після опрацювання матеріалів розділу.

Для перевірки знань рекомендуються тестові завдання, які дозволяють встановити рівень знань за темою. Оцінити результати тестування можна за таблицею відповідей на тестові завдання. Для поглиблення знань за темою рекомендується

література. Для вивчення матеріалів теми достатньо 1,5—2 години самостійної роботи.

У другій темі фізичне виховання розглядається як суспільне явище і галузь діяльності. Мета даної теми — сформулювати знання про національну систему фізичного виховання. Система фізичного виховання розглядається як соціальна система, що включає підсистему педагогічну і забезпечує ефективність її функціонування.

Система фізичного виховання та її оптимізація пов'язані з обґрунтуванням принципів на яких вона будується. Підпринципами розуміються теоретичні положення, що відображають закономірності всебічного розвитку особистості, виховання, навчання та розвитку рухових здібностей.

До теми сформульовані питання, на які необхідно дати відповіді після ознайомлення з матеріалом. Для самооцінки знань пропонуються тестові завдання. Для поглиблення знань рекомендується література. Для вивчення матеріалів теми достатньо 1,5—2 години самостійної роботи.

У **другий модуль** об'єднані теми, що дають цілісне уявлення про навчання руховим діям.

Головні завдання, які вирішуються в процесі опрацювання матеріалу:

1. Сформулювати уявлення про методологічну основу теорії навчання руховим діям.
2. Засвоїти принципи навчання фізичним вправам і шляхи їх реалізації в навчальному процесі.
3. Сформулювати знання про процес навчання руховим діям.
4. Засвоїти методи навчання руховим діям.
5. Ознайомитися з технологіями навчання руховим діям.
6. Сформулювати навички упорядкування програм навчання.

У темі «Теоретичні основи навчання фізичним вправам» акцентується увага на теоретичних передумовах до побудови процесу навчання руховим діям і принципах навчання.

Основні складові навчального процесу розглядаються у темі «Характеристика процесу навчання». Аналізується структура процесу навчання, особливості взаємодії фізичних вправ, а також фактори, які впливають на успішність формування рухових навичок.

Загальні вимоги до методів навчання сформульовані у темі «Методика навчання руховим діям». Наведена загальновідома класифікація методів. Розглянуті методи використання слова, наочного сприйняття і практичні методи.

Відомі в практиці технології розглядаються у темі «Технологія навчання руховим діям». Аналізуються складові технології навчання. Наводиться приклад технологічного підходу до складання програми навчання.

До кожної теми сформульовані контрольні питання, на які необхідно дати відповіді після ознайомлення з матеріалом. Для самооцінки знань пропонуються тестові завдання. Для поглиблення знань рекомендується література.

На вивчення матеріалів кожної теми достатньо 1,5—2 години самостійної роботи.

У **третій модуль** логічно об'єднані теми, що дають цілісне уявлення про виховну роботу з учнями. Головні завдання, які вирішуються в процесі опрацювання матеріалу:

1. Засвоєння основ методики виховної роботи з учнями.
2. Сформулювати знання про особливості виховного процесу в роботі вчителя ФВ.
3. Сформулювати навички планування навчання та виховання в галузі фізичної культури.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: теоретичні основи навчання і виховання;

вміти:

- формувати мотивацію до навчальної діяльності, використовуючи різноманітні засоби і методи фізичного виховання, під час проведення різних форм занять з фізичного виховання;
- ефективно застосовувати дидактичні принципи;
- використовувати сучасні методики і технології оцінювання знань під час проведення різних форм занять з фізичного виховання, а також підсумкового оцінювання, керуючись програмними і нормативними документами, що стосуються організації та проведення навчально-виховного процесу, та процесу фізичного виховання;
- забезпечувати необхідні передумови для ефективного навчання руховій дії;
- визначити порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії;
- розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них визначити завдання навчання;
- добирати і застосовувати ефективні методи навчання руховій дії у відповідності до етапу навчання;
- з врахуванням етапу навчання добирати основні і допоміжні засоби навчання руховій дії;
- використовувати різні способи регулювання навантаження в процесі навчання руховій дії;
- попереджувати помилки в процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі виконання її, визначити причини появи помилок та виправляти їх;

- застосовувати технічні засоби в процесі навчання руховій дії;
 - спостерігаючи за виконанням рухової дії, аналізувати основні кінематичні та динамічні характеристики;
 - оцінювати ступінь володіння руховою дією;
 - проектувати бажані результати навчально-виховного процесу, що виражається у визначенні бажаного стану рівнів теоретичної, фізичної і технічної підготовки;
 - для досягнення бажаного стану поставити низку конкретних завдань, щодо засвоєння теоретичної інформації, вдосконалення фізичних якостей та опанування фізичних вправ, передбачених програмою з фізичної культури, а також оздоровчі та виховні завдання;
 - визначити систему педагогічного впливу на учнів (засоби, методи, умови праці) для розв'язання поставлених завдань, враховуючи можливі несприятливі фактори;
 - створити підсистему поетапного контролю для перевірки правильності ходу педагогічного процесу;
 - користуючись навчальним планом і навчальною програмою з фізичної культури, враховуючи структуру планування навчально-виховного процесу з фізичної культури у школі, для найдодільнішої побудови процесу фізичного виховання, скласти документи планування (план-графік навчально-виховного процесу на рік, робочий план на семестр (чверть), конспекти уроків).
- Виконання програми здійснюється у формі лекцій (10 годин), семінарських (18 годин), індивідуальних (9 годин) та самостійних занять (17 години).
- У VII семестрі за даним курсом складається залік.

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни «Педагогіка фізичного виховання».
Опис предмета навчальної дисципліни

Підготовка бакалаврів	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів — 1,5 Загальна кількість годин — 54 Тижневих годин — 2	Шифр та назва напрямку — 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я» Шифр та назва спеціальності — 6.010201 «Фізичне виховання» Освітньо-кваліфікаційний рівень — бакалавр	Обов'язковий курс. Рік підготовки — 4 Форма навчання — очна Семестр VII. Лекції — 12 год. Семінари — 16 год. Індивідуальна робота — 8 год. Самостійна робота — 18 год. Вид контролю: залік — VII сем.

Розділ I. Програма дисципліни «Педагогіка фізичного виховання»

Модуль 1. Фізичне виховання в системі освіти

Педагогіка фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна: предмет вивчення і викладання. Методологія «Педагогіки фізичного виховання»: філософська методологія, загальнонаукова методологія, конкретно-наукова методологія. Дескриптивні і нормативні функції методології.

Моделі процесу вивчення дисципліни ПФВ.
Зміст і структура навчального предмета. Характеристика розділів навчальної дисципліни ПФВ.

Методи дослідження в педагогіці фізичного виховання.

Фізичне виховання як соціальне явище. Формування основ державної програми розвитку фізичної культури в Україні. Матеріально-технічне забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Система фізичного виховання: спрямованість функціонування, мета і завдання; принципи системи фізичного виховання (принцип національного виховання; принцип гуманістичної орієнтації; принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості; принцип усебічного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей).

Орієнтовний розподіл навчального часу за видами занять з курсу «Педагогіка фізичного виховання»

Модуль, № з/п	Змістовний модуль, № з/п	Тема	Загальна кількість годин	Лекції	Семінарські заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
1		ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ	14	2	4	2	6
	1	Вступ у педагогіку фізичного виховання			2	1	3
	2	Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності			2	1	3
2		ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ	21	6	6	3	6
	1	Теоретичні основи навчання фізичним вправам		2	2	1	2
	2	Характеристика процесу навчання руховим діям		2	2	1	2
	3	Технології навчання руховим діям		2	2	1	2
3		МЕТОДИКА ВИХОВНОЇ РОБОТИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	19	4	6	3	6
	1	Основи методики виховної роботи з учнями			2	1	2
	2	Особливості виховного процесу в роботі вчителя ФВ			2	1	2
	3	Планування навчання та виховання в галузі фізичної культури			2	1	2
		Всього	54	12	16	8	18

Модуль 2. Теорія і методика навчання фізичним вправам

Основні поняття (теорія, освіта, навчання, вміння і навички). Методологія моторного навчання. Теоретичні передумови до побудовання процесу навчання фізичним вправам: рефлексорна теорія; теорія функціональних систем; теорія оперантного рефлексу; теорія побудови руху; теорія управління засвоєнням знань, формуванням дій і понять). Аналіз вкладу фізіологічних та психологічних теорій формування рухових навичок у розвиток теорії навчання.

Принципи навчання (принцип свідомості, принцип активності, принцип науковості, принцип міцності, принцип індивідуалізації, принцип доступності, принцип наочності, принцип повторності, принцип системності, принцип послідовності, принцип поступовості).

Характеристика процесу навчання руховим діям. Мета, завдання і умови навчання фізичним вправам. Рухові вміння і навички, закономірності їх формування.

Структура процесу навчання фізичним вправам. Етапи процесу навчання (попередній період і основний період). Попередній період: визначення мети навчання, дослідження рухової структури і техніки вправи, дослідження дидактичної структури вправи, розробка програми індивідуального (групового) навчання вправі. Основний період: оцінка

підготовленості учня; попередня рухова підготовка учня, створення попереднього уявлення про вправу, що розучується; первинне розучування вправи; стабілізація навички й удосконалювання техніки вправи; виконання вправи у варіативних умовах; демонстрація вправи на змаганнях.

Стадії формування рухових навичок (стадія початкового навчання новому руху; стадія розвитку рухової навички; стадія завершення навчання).

Особливості взаємодії фізичних вправ. Негативний перенос рухових навичок.

Фактори успішного формування рухових навичок (домінуючий мотив навчання; руховий досвід; підкріплення правильного виконання вправи; умови навчання; кількість повторень; навчання вмінням управляти рухами; перерва між виконанням вправ і між заняттями; режим роботи і стан учнів).

Технологія навчання руховим діям. Поняття і терміни (методи навчання, методичний прийом, методика навчання, технологія навчання).

Загальні вимоги до методів навчання (наукова обґрунтованість, забезпечення виховного характеру навчання, відповідність принципам навчання, відповідність специфіці навчального матеріалу, відповідність індивідуальній і груповій підготовленості учнів, відповідність індивідуальним особливостям і можливостям учителя, відповідність умовам занять).

Класифікація методів навчання (за способами, що відбивають характер пізнавальної активності

Теми семінарських занять

№	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ у педагогіку фізичного виховання	2
2	Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності	2
3	Теоретичні основи навчання фізичним вправам	2
4	Характеристика процесу навчання руховим діям	2
5	Технології навчання руховим діям	2
6	Основи методики виховної роботи з учнями	2
7	Особливості виховного процесу в роботі вчителя ФВ	2
8	Планування навчання та виховання в галузі фізичної культури	2

Контрольні питання

1. Назвіть об'єкт і предмет вивчення педагогіки фізичного виховання.
3. Назвіть структуру дисципліни педагогіка фізичного виховання.
4. Дайте характеристику методологічним підходам до проведення науково-дослідної роботи в галузі педагогіки фізичного виховання і спорту.
5. Які основні методи дослідження використовуються в педагогіці фізичного виховання?
6. Поясніть доцільність використання методів математичної статистики в дослідженнях у галузі педагогіки фізичного виховання.

Завдання для самостійної роботи

1. Назвіть етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
2. Складіть схему наукового аналізу одного із тренувальних занять в обраному Вами виді спорту.

Література

1. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры / Матвеев Л.П. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 213—230.
2. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання / Сергієнко Л.П. — Харків: ОВС, 2007. — С. 92—95.
3. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Крутевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 222—245.

ті дитини; за способами передачі учителем своїх знань і умінь; за способами одержання учнями знань і умінь).

Методи навчання (поняття і терміни, загальні вимоги до методів навчання, класифікація методів навчання, характеристика практичних методів навчання, характеристика словесних методів навчання, характеристика методів наочного сприйняття).

Програмоване навчання руховим діям (лінійні програми; розгалужені програми; програми типу алгоритмічних розпоряджень).

Особливості навчання руховим діям у різних видах спорту.

Технологія навчання фізичним вправам

Модуль 3. Методика виховної роботи в процесі занять фізичними вправами

Основи методики виховної роботи з учнями. Основні поняття. Сутність і принципи процесу виховання. Мета виховання в сучасній школі. Критерії оцінки ефективності виховання.

Особливості виховного процесу в роботі вчителя ФВ. Основні виховні аспекти. Фактори спрямованого формування особистості. Особистість вчителя як фактор виховання. Роль фізкультурного колективу у формуванні особистості.

Планування навчання та виховання в галузі фізичної культури. Поняття і терміни. Сутність процесу планування навчання та виховання в галузі фізичної культури. Документи планування, методика їх упорядкування. Основні вимоги до сітьового планування навчальної і виховної роботи в галузі фізичної культури. Критерії оцінки ефективності планування навчальної і виховної роботи.

Розділ II. Тематика семінарів та література

Модуль 1. Фізичне виховання в системі освіти

Семінар 1. Вступ у педагогіку фізичного виховання

1. Педагогіка фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна:
 - предмет вивчення і викладання;
 - зміст і структура навчального предмета.
2. Основи науково-дослідної роботи:
 - загальні принципи розробки програм дослідження;
 - основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту;
 - математико-статистичні методи в дослідженнях у сфері педагогіки фізичного виховання і спорту.

4. *Теорія і методика фізичного виховання: Учеб. для студентів фак.физ.культури / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 154—157.*
5. *Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Худолій О.М. — Харків: ОВС, 2007. — С. 9—35.*
6. *Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Шиян Б.М. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 197—210.*
2. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України — К., 1996. — 31 с.*
3. *Закон України «Про освіту», 1991, 26 червня.*
4. *Закон України «Про внесення змін до Закону Української РСР «Про освіту». — 1996. — 25 квітня.*
5. *Закон України «Про фізичну культуру і спорт». — К., 1994. — 22 с.*
6. *Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України. — 1999. — 17 липня.*
7. *Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. — 1998. — № 1. — С. 5—12.*
8. *Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. — К., 1997. — 18 с.*
9. *Концепція кадрового забезпечення галузі «Фізичне виховання і спорт». — К.: КГИФК, 1992. — 18 с.*
10. *Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. — 1998. — № 2. — С. 2—7.*
11. *Олійник М.О. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, переробл. і доповн. / Олійник М.О., Скрипник А.П. — Харків: ХДДІФК, 2000. — 292 с.*
12. *Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Худолій О.М. — Харків: ОВС, 2007. — С. 36—72.*
13. *Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації». — К., 1998. — 48 с.*

Семинар 2. Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності

1. Фізичне виховання як соціальне явище.
2. Система фізичного виховання: — спрямованість функціонування; — мета і завдання; — принципи системи фізичного виховання.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику фізичної культури.
2. Дайте характеристику фізичного виховання.
3. Дайте характеристику спорту.
4. В якому взаємозв'язку знаходяться основні поняття теорії фізичного виховання?
5. Назвіть основні документи, які регулюють діяльність у галузі фізичної культури і спорту України.
6. Якими є визначальні принципи Закону України «Про фізичну культуру і спорт»?
7. Які органи несуть відповідальність за розроблення та впровадження державних програм розвитку фізичної культури і спорту?
8. Яка мета і завдання системи фізичного виховання?
9. Дайте характеристику оздоровчим завданням фізичного виховання.
10. Дайте характеристику виховним завданням фізичного виховання.
11. Дайте характеристику освітнім завданням фізичного виховання.
12. Назвіть принципи системи фізичного виховання.

Завдання для самостійної роботи

1. Випишіть із Закону України «Про фізичну культуру і спорт» завдання, поставлені перед фізкультурно-спортивним рухом України.

Література

1. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. — К., 1994. — 34 с.*

Модуль 2. Теорія і методика навчання фізичним вправам

Семинар 1. Теоретичні основи навчання фізичним вправам

1. Основні поняття.
2. Методологія теорії моторного навчання.
3. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.
4. Принципи навчання фізичним вправам.

Контрольні питання

1. Що є об'єктом теорії навчання?
2. Що є предметом теорії навчання?
3. Дидактичні принципи це... а) вихідні теоретичні положення, що визначають дії викладача й учня, б) вихідні методичні положення, що визначають дії викладача й учня.
Вірну відповідь запишіть у зошит.
4. Дайте характеристику складній руховій навичці як системі більш простих.
6. Як називають об'єкти, що вимагають концентрації уваги під час виконання дії?
7. Назвіть принципи навчання.

8. Назвіть основні шляхи реалізації принципу свідомості і активності під час вивчення фізичних вправ.
 9. Назвіть рівні доступності навчального матеріалу. Як в зв'язку з ними реалізується принцип доступності?
 10. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності? Дайте характеристику принципу наочності.
 11. Назвіть найважливіші характеристики принципів повторності, системності, послідовності, поступовості.
2. Рухові уміння і навички, закономірності їх формування.
 3. Структура процесу навчання фізичним вправам.
 4. Етапи процесу навчання.
 5. Стадії формування рухових навичок.
 6. Фактори успішного формування рухових навичок.

Контрольні питання

Прочитайте розділ і дайте відповідь на такі питання:

1. Які завдання вирішуються в процесі навчання фізичним вправам?
 2. Які умови організації навчальної діяльності забезпечують ефективність засвоєння фізичних вправ?
 3. Дайте характеристику руховим умінням і навичкам.
 4. Рухові уміння і навички характеризують:
 - а) якість виконання рухової дії;
 - б) ступінь володіння руховою дією;
 - в) механізм керування рухами.
- Запишіть вірну відповідь. Поясніть свій вибір.
5. Розкрийте структуру процесу навчання фізичним вправам.
 6. Назвіть фактори успішного формування рухових навичок.
 7. Сформулюйте правила успішного навчання фізичним вправам.
 8. Поясніть механізм негативного переносу рухових навичок.
 9. Порівняйте параметри які характеризують рухові уміння і рухові навички.
 10. Визначте в яких умовах спостерігається позитивний і негативний перенос рухових навичок. Запишіть послідовність вправ, виконання яких приводить до інтерференції.

Література

1. Ажицкий К.Ю. О зависимости «доза-результат» при начальном обучении технике выполнения отдельного элемента в спорте / Ажицкий К.Ю., Алексеев М.С., Соколенко А.В. // Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 4. — С. 33—43
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / Боген М.М. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
3. Мазниченко В.Д. Обучение движениям // Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ. культуры / Мазниченко В.Д. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — Т 1. — Гл. VII. — С. 166—167.
4. Мазниченко В.Д. Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков / Мазниченко В.Д. // Теория и практика физ. культуры. — 1984 — № 7 — С 49—51.

Література

1. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании / Белинович В.В. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н.А. — М.: Медицина, 1966. — 350 с.
3. Беспалько В.П. Программированное обучение: дидактические основы / Беспалько В.П. — М.: Высшая школа, 1970. — 300 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / Боген М.М. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
5. Боген М.М. Задачи обучения двигательным действиям / Боген М.М. // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 3. — С. 24—27
6. Боген М.М. Спортивная техника как предмет обучения / Боген М.М. // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 7. — С. 28—29
7. Мазниченко В.Д. Двигательные навыки в гимнастике / Мазниченко В.Д. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 136 с.
8. Мазниченко В.Д. Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков / Мазниченко В.Д. // Теория и практика физ. культуры. — 1984 — № 7 — С 49—51.
9. Мазниченко В.Д. Глава 6. Обучение двигательным действиям / Мазниченко В.Д. // Основы теории и методики физической культуры / под ред. проф. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С 56—70.
10. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Крутевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 423 с.
11. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Худолій О.М. — Харків: ОВС, 2007. — С. 309—343.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Шиян Б.М. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.

Семинар 2. Характеристика процесу навчання руховим діям

1. Мета, завдання і умови навчання фізичним вправам.

5. Мазниченко В.Д. Глава 6. Обучение двигательным действиям / Мазниченко В.Д. // Основы теории и методики физической культуры / под ред. проф. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С 56—70.
6. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 423 с.
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Худолій О.М. — Харків: ОВС, 2007. — С. 344—360.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Шиян Б.М. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / Боген М.М. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
5. Мазниченко В.Д. Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков / Мазниченко В.Д. // Теория и практика физ. культуры. — 1984 — № 7 — С 49—51.
6. Мазниченко В.Д. Глава 6. Обучение двигательным действиям / Мазниченко В.Д. // Основы теории и методики физической культуры / под ред. проф. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С 56—70.
7. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 423 с.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х частинах / Худолій О.М. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2004. — Ч. 1. — С. 334—384.
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 361—388.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Шиян Б.М. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.

Семінар 3. Технологія навчання руховим діям

1. Поняття і терміни.
2. Загальні вимоги до методів навчання.
3. Класифікація методів навчання.
4. Методи навчання.
5. Програмоване навчання фізичним вправам.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику термінам: метод навчання, методичний прийом, методика навчання, технологія навчання.
2. Які загальні вимоги пред'являються до методів навчання?
3. Назвіть класифікацію методів навчання.
4. Назвіть методи навчання і охарактеризуйте їх.
5. Яка послідовність використання методів слова в процесі навчання фізичним вправам?
6. Методи програмованого навчання як технологія формування рухових навичок.
7. Підготуйте програми навчання для таких гімнастичних вправ, як: переверот убік, стійка силою зігнувшись на голові і руках, стрибок ноги нарізно через коня в довжину, підйом переверото силою на перекладині, підйом махом уперед на паралельних брусах.

Література

1. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании / Белинович В.В. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
2. Берг А.И. Проблемы программированного обучения / Берг А.И., Тихонов И.И. // Программированное обучение. — Л.: Знание, 1968. — С. 3—22.
3. Беспалько В.П. Программированное обучение: дидактические основы / Беспалько В.П. — М.: Высшая школа, 1970. — 300 с.

Модуль 3. Методика виховної роботи в процесі занять фізичними вправами

Семінар 1. Основи методики виховної роботи з учнями

1. Поняття і терміни.
2. Мета виховання в сучасній школі.
3. Сутність і принципи процесу виховання.
4. Методи виховання.
5. Основні вимоги до організації процесу виховання.
6. Критерії оцінки ефективності виховання.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику поняття «виховання».
2. Назвіть мету виховання в сучасній школі.
3. Дайте характеристику особливостям процесу виховання.
4. Назвіть принципи виховання і схарактеризуйте їх.
5. Назвіть методи виховання і схарактеризуйте їх.
6. Назвіть основні вимоги до організації процесу виховання.
7. Дайте характеристику критеріям оцінки ефективності виховання.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.

2. *Белинович В.В.* Обучение в физическом воспитании / Белинович В.В. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
3. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры / Матвеев Л.П. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 213—230.
4. *Филин В.П.* Основы юношеского спорта / Филин В.П., Фомин Н.А. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с.
5. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов физической культуры / Филин В.П. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 128 с.
6. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Шиян Б.М. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.

Семинар 2. Особливості виховного процесу в роботі вчителя ФВ

1. Основні виховні аспекти.
2. Фактори спрямованого формування особистості.
3. Особистість вчителя як фактор виховання.
4. Роль фізкультурного колективу у формуванні особистості.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику основним виховним заходам.
2. Назвіть фактори спрямованого формування особистості у процесі занять фізичною культурою.
3. Дайте характеристику особистості вчителя фізичної культури.
4. Дайте характеристику фізкультурного колективу і його впливу на формування особистості.

Література

1. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
2. *Белинович В.В.* Обучение в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
3. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры / Матвеев Л.П. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 213—230.
4. *Филин В.П.* Основы юношеского спорта / Филин В.П., Фомин Н.А. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с.
5. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов физической культуры / Филин В.П. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 128 с.
6. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Шиян Б.М. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.

Семинар 3. Планування навчання та виховання в галузі фізичної культури

1. Поняття і терміни.
2. Сутність процесу планування навчання та виховання в галузі фізичної культури.
3. Документи планування, методика їх упорядкування.
4. Основні вимоги до сітьового планування навчальної і виховної роботи в галузі фізичної культури.
5. Критерії оцінки ефективності планування навчальної і виховної роботи.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику термінам, які використовуються в процесі планування навчальної роботи з фізичного виховання.
2. Які загальні вимоги пред'являються до процесу планування навчання та виховання в галузі фізичної культури?
3. Назвіть документи планування, методику їх упорядкування.
4. Назвіть основні вимоги до сітьового планування навчальної і виховної роботи в галузі фізичної культури.
5. Назвіть критерії оцінки ефективності планування навчальної і виховної роботи

Література

1. *Белинович В.В.* Обучение в физическом воспитании / Белинович В.В. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
2. *Берг А.И.* Проблемы программированного обучения / Берг А.И., Тихонов И.И. // Программированное обучение. — Л.: Знание, 1968. — С. 3—22.
3. *Беспалько В.П.* Программированное обучение: дидактические основы / Беспалько В.П. — М.: Высшая школа, 1970. — 300 с.
4. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 423 с.
5. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х частинах / Худолій О.М. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: "ОВС", 2004. — Ч. 2. — С. 37—73.
6. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Худолій О.М. — Харків: ОВС, 2007. — С. 361—388.
7. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Шиян Б.М. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.

Розділ 3. Індивідуальні науково-дослідні завдання

Згідно з Положенням про організацію навчального процесу підготовки фахівців за ECTS **індивідуальне навчально-дослідне завдання** (ІНДЗ) виконується з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних студентами за час навчання, та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

Тематика ІНДЗ відповідає змісту основних модулів курсу і тісно пов'язана з практичними потребами підготовки вчителя фізичної культури як до навчальної, так і навчально-тренувальної роботи в школі.

ІНДЗ перша творча спроба студента самостійно:

- осмислити проблему;
- аналізувати і систематизувати літературні джерела;
- застосовувати отримані знання у вирішенні практичних завдань;
- формулювати висновки і практичні рекомендації.

Студенту надається право вибирати тему ІНДЗ з числа визначених кафедрою навчального закладу.

Керівництво ІНДЗ здійснюється, як правило, кваліфікованими викладачами. Організація і контроль за процесом підготовки й захисту ІНДЗ покладаються на завідувача кафедри.

Тематика ІНДЗ щорічно коригується з урахуванням набутого на кафедрі досвіду, побажань спеціалістів, які беруть участь у рецензуванні робіт.

Текст ІНДЗ можна використати для наступного написання курсової роботи.

Орієнтовна тематика ІНДЗ і рекомендована література для опрацювання наведені нижче.

1. Методика навчання фізичним вправам школярів молодших класів.
2. Методика навчання фізичним вправам школярів середніх класів.
3. Методика навчання фізичним вправам школярів старших класів.
4. Методика навчання умінням управляти рухами школярів молодших класів.
5. Методика навчання умінням управляти рухами школярів середніх класів.
6. Методика навчання умінням управляти рухами школярів старших класів.
7. Програмоване навчання фізичним вправам.
8. Методика застосування показу на уроках фізичної культури.
9. Обґрунтування оптимальної кількості повторення рухових дій у навчанні основним видам вправ.

10. Зміст і методика диференційованого навчання на уроках фізичної культури.
11. Побудова алгоритмів навчання на прикладі п'яти основних вправ одного із розділів програми для паралельних класів.
12. Чинники, які забезпечують ефективність навчання фізичним вправам у молодших класах.
13. Чинники, які забезпечують ефективність навчання фізичним вправам у середніх класах.
14. Чинники, які забезпечують ефективність навчання фізичним вправам у старших класах.
15. Спрямованість і структура процесу навчання у фізичному вихованні.
16. Особливості етапів навчання фізичним вправам у молодших класах.
17. Особливості етапів навчання фізичним вправам у середніх класах.
18. Особливості етапів навчання фізичним вправам у старших класах.
19. Методи навчання фізичним вправам.
20. Реалізація дидактичних принципів у навчанні фізичним вправам учнів молодших класів.
21. Реалізація дидактичних принципів у навчанні фізичним вправам учнів середніх класів.
22. Реалізація дидактичних принципів у навчанні фізичним вправам учнів старших класів.

Література

1. *Адаптация* организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой / Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков АПН СССР. — М.: Педагогика, 1982. — 240 с.
2. *Ажицкий К.Ю.* О зависимости «доза-результат» при начальном обучении технике выполнения отдельного элемента в спорте / Ажицкий К.Ю., Алексеенко М.С., Соколенко А.В. // Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 4. — С. 33—43.
3. *Анисимов Е.А.* Зависимость изменения точности воспроизведения мышечных усилий от их относительной и абсолютной величин / Анисимов Е.А. // Теория и практика физической культуры. — 1980. — № 11. — С. 31.
4. *Бальсевич В.К.* Естественнаучные и организационные предпосылки развития массовости физкультурно-спортивного движения на современном этапе / Бальсевич В.К., Громыко В.В., Захаров А.С., Попков В.В. // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 8. — С. 43—46.
5. *Белинович В.В.* Обучение в физическом воспитании / Белинович В.В. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
6. *Берг А.И.* Проблемы программированного обучения / Берг А.И., Тихонов И.И. // Программированное обучение. — Л.: Знание, 1968. — С. 3—22.
7. *Бернштейн Н.А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н.А. — М.: Медицина, 1966. — 350 с.

8. *Беспалько В.П.* Программированное обучение: дидактические основы / Беспалько В.П. — М.: Высшая школа, 1970. — 300 с.
9. *Близнюк Ю.В.* Эффективность методов обучения физическим упражнениям в зависимости от типологических свойств нервной системы / Близнюк Ю.В. // Физическое воспитание детей и молодежи. — Киев, Здоровья, 1984. — Вып. 10. — С. 34—35.
10. *Богданова Д.Я.* Двигательные ощущения у школьников / Богданова Д.Я. // Физическая культура в школе. — 1962. — № 5 — С. 16—19.
11. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям / Боген М.М. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
12. *Боген М.М.* Задачи обучения двигательным действиям / Боген М.М. // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 3. — С. 24—27.
13. *Боген М.М.* Спортивная техника как предмет обучения / Боген М.М. // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 7. — С. 28—29.
14. *Букреева Д.П.* Возрастные особенности развития усложненных двигательных действий / Букреева Д.П., Косилов С.А. // Теория и практика физической культуры. — 1978. — № 1. — С. 41—43.
15. *Булгакова Н.Ж.* Время упреждения, надежность и точность как критерии оценки методов прогнозирования спортивной перспективности / Булгакова Н.Ж., Воронцов Н.Р., Дырко В.В., Черкасов А.Ю. // Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 5. — С. 20—22.
16. *Вайнштейн А.Л.* Влияние силы нервной системы на характер обучения физическим упражнениям младших школьников / Вайнштейн А.Л., Жур В.П. // Вопросы теории и практики физкультуры и спорта. — Минск, «Высшая школа», 1973. — Вып. 2. — С. 56—60.
17. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю.В. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
18. *Вильчковский Э.С.* Развитие двигательной функции у детей / Вильчковский Э.С. — Киев: Здоровья, 1983. — 208 с.
19. *Волков Л.В.* Методика воспитания физических способностей учащихся / Волков Л.В. — Киев: Радянська школа, 1980. — 104 с.
20. *Волков Л.В.* Физические способности детей и подростков / Волков Л.В. — Киев: Здоровья, 1981. — 120 с.
21. *Волков Н.И.* Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки / Волков Н.И., Задиорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. // Теория и практика физической культуры. — 1968. — № 11. — С. 26—29.
22. *Голубев Ю.В.* К оценке двигательных способностей юных гимнастов на разных этапах подготовки / Голубев Ю.В. // Теория и практика физической культуры. — 1983. — № 6. — С. 27.
23. *Губа В.П.* Экспериментальное сравнение методов обучения технике удара ногой у юных футболистов / Губа В.П., Седов А.А., Васин Н.В. // Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 6. — С. 29—30.
24. *Гужаловский А.* Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания / Гужаловский А. // Очерки по теории физической культуры: Труды ученых соц. стран / Сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 211—224.
25. *Данилина Л.Н.* Влияние занятий спортивной гимнастикой на точность воспроизведения движений школьниками / Данилина Л.Н. // Теория и практика физической культуры. — 1968. — № 5. — С. 47—50.
26. *Дикунов А.М.* Активизация учебно-познавательной деятельности спортсменов / Дикунов А.М. // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 6. — С. 37—39.
27. *Донской Д.Д.* Принципы движений в биомеханике спорта / Донской Д.Д. // Теория и практика физической культуры. — 1968. — № 4. — С. 11—14.
28. *Железняк Ю.Д.* Обоснование методики обучения школьников игре в волейбол / Железняк Ю.Д. // Физическое воспитание в школе / Под ред. З.И. Кузнецовой. — М.: Просвещение, 1964. — Вып. 2. — С. 123—174.
29. *Жуков П.И.* К вопросу о методике обучения в спортивной тренировке / Жуков П.И. // Теория и практика физической культуры. — 1956. — Т. XIX. — Вып. 3. — С. 175—180.
30. *Крестовников А.Н.* Очерки по физиологии физических упражнений / Крестовников А.Н. — М.: Физкультура и спорт, 1951. — 532 с.
31. *Мазниченко В.Д.* Двигательные навыки в гимнастике / Мазниченко В.Д. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 136 с.
32. *Мазниченко В.Д.* Обучение движениям / Мазниченко В.Д. // Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — Т. 1. — Гл. VII. — С. 166—167.
33. *Мазниченко В.Д.* Двигательные навыки в спорте: Методические разработки к спецкурсу для студентов спортивных факультетов / Мазниченко В.Д. — Малаховка, МОГИФК, 1981. — 43 с.
34. *Мазниченко В.Д.* Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков / Мазниченко В.Д. // Теория и практика физ. культуры. — 1984 — № 7 — С. 49—51.
35. *Мазниченко В.Д.* Глава 6. Обучение двигательным действиям / Мазниченко В.Д. // Основы теории и методики физической культуры / под ред. проф. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С. 56—70.
36. *Мартынова А.В.* К вопросу о раннем начале обучения спортивной гимнастикой / Мартынова А.В. // Проблемы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1961. — С. 297—301.
37. *Менхин А.В.* Методика обучения гимнастическим упражнениям / Менхин А.В., Шлемин А.М. // Гимнастика: Учебник для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — Гл. 4. — С. 45—47.
38. *Фарфель В.С.* Пространственная ориентировка в движениях и ее развитие у школьников / Фарфель В.С. // Труды 4-ой научной конференции по

- возрастной морфологии, физиологии и биохимии. — М., 1959. — С. 337—338.
39. Фарфель В.С. Современные проблемы физиологии спортивной тренировки / Фарфель В.С. — М., 1961. — 30 с.
 40. Фарфель В.С. Объективная срочная информация как методический принцип обучения управления движениями / Фарфель В.С. // Тезисы Всесоюзной научной конференции «Кибернетика и управление движениями в спорте». — М.: 1971. — С. 136—140.
 41. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / Фарфель В.С. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 226 с.
 42. Фарфель В.С. Развитие двигательной функции в школьном возрасте / Фарфель В.С. // Основные закономерности роста и развития детей и критерии периодизации: Материалы докладов симпозиума. — Одесса. 1975. — С. 227—228.
 43. Фарфель В.С. Двигательные способности юных гимнастов / Фарфель В.С., Ядовкер Г.М. // Гимнастика: Сб. статей. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — Вып. 1 — С. 48—50.
 44. Худoley О.Н. Эффективность обучения движениям гимнастов 8—10 лет при различном чередовании нагрузок / Худoley О.Н. // Теория и практика физической культуры. — 1985. — № 1. — С. 25.
 45. Худoley О.Н. Исследование эффективности обучения гимнастическим упражнениям юных гимнастов 8—10 лет на фоне больших и средних нагрузок / Худoley О.Н., Шлемин А.М. // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 2. — С. 33—35.
 46. Худoley О.Н. Эффективность обучения движениям гимнастов 8—10 лет при различном чередовании нагрузок / Худoley О.Н. // Теория и практика физической культуры. — 1985 — № 1 — С. 25.
 47. Шлемин А.М. К вопросу обучения и тренировки юных гимнастов / Шлемин А.М. // Обучение и тренировка гимнастов. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — С. 26—47.
 48. Шлемин А.М. Изменение функциональных и двигательных возможностей юных гимнастов в зависимости от степени интенсивности тренировочных нагрузок / Шлемин А.М. // Тренировка юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1965. — С. 119—133.
 49. Шлемин А.М. Исследование зависимости формирования двигательных навыков от развития физических качеств у юных гимнастов / Шлемин А.М. // Теория и практика физической культуры. — 1965. — № 2. — С. 28—34.
 50. Шлемин А.М. Секретов нет, есть закономерности // Физическая культура в школе / Шлемин А.М. — 1967. — № 3. — С. 4—5.
 51. Шлемин А.М. О способности восприятия длительности движений при обучении юных гимнастов / Шлемин А.М. // Теория и практика физической культуры. — 1967. — № 8. — С. 29—32.
 52. Шлемин А.М. О некоторых факторах улучшающих двигательную функцию детей и подростков / Шлемин А.М. // Материалы IV научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. — М.: 1968. — С. 162—164.
 53. Шлемин А.М. О значении умений управлять своими движениями в формировании двигательной функции у детей и подростков / Шлемин А.М. // Материалы IV научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. — М.: 1968. — С. 164—166.

Таблиця 4

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Модуль, № з/п	Змістовний модуль, № з/п	Тема	Дидактичне тестування	Співбесіда	ІНДЗ	Всього
1		ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ	12	5		17
	1	Вступ у педагогіку фізичного виховання	6			
	2	Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності	6			
2		ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ	18	10	32	60
	1	Теоретичні основи навчання фізичним вправам	6			
	2	Характеристика процесу навчання руховим діям	6			
	3	Технології навчання руховим діям	6			
3		МЕТОДИКА ВИХОВНОЇ РОБОТИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	18	5		23
	1	Основи методики виховної роботи з учнями	6			
	2	Особливості виховного процесу в роботі вчителя ФВ	6			
	3	Планування навчання та виховання в галузі фізичної культури	6			
		Всього	48	20	32	100

Система оцінки ІНДЗ з курсу «Педагогіка фізичного виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	2	1	без оцінки
2	В ІНДЗ сформульована проблема, визначені об'єкт і предмет дослідження	3	1—2	без оцінки
3	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	3	1—2	без оцінки
4	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3	2	без оцінки
5	Посилання на першоджерела відповідають списку літератури	2	1	без оцінки
6	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	6	1—3	без оцінки
7	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	
8	У роботі використано літературу видану ...	1995—2006	1985—1994	1960—1984
9	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	9	1—5	без оцінки
10	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
12	Робота містить орфографічні помилки, перекинуті терміни	без оцінки	без оцінки	
	Сума балів	32		

Розділ 4. Критерії оцінювання знань студентів

Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну — 100 балів. Складові рейтингу з дисципліни «Педагогіка фізичного виховання» наведені в таблиці 4.

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

Тестування розраховане на 10—15 хв. і оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 11—12 (92—100 %) питань оцінюється 6 балами, 9—10 (75—83 %) — 4 балами, 6—8 (50—66 %) — 2 балами, 0—5 (0—41 %) — 0 балами. Тестування протягом семестру проводиться 16 раз. Максимальна сума 48 балів (див. табл. 4)

Другою складовою є співбесіда за кожним модулем. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;

- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

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

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

3 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Передбачається 4 виступи, що може скласти максимальну суму 20 балів. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів.

Третьою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 32 бали (див. табл. 5). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

1. Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.

Система оцінки знань з курсу «Педагогіка фізичного виховання»

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою закладу	За дванадцятибальною шкалою
A	5 (відмінно)	100—97	12
		96—93	11
		92—90	10
BC	4 (добре)	89—84	9
		83—79	8
		78—75	7
DE	3 (задовільно)	74—70	6
		69—65	5
		64—60	4
FX	2 (незадовільно) з можливістю повторного складання	59—51	3
		50—42	2
		35—41	1
F	2 (незадовільно) з обов'язковим повторним курсом	1—34	Повторний курс

3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.
4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5—10 років) з теми дослідження.
6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.
7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.
8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.
9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких запозичено матеріал.
10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.
11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.
12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 6). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 60 балів, за його бажанням може бути звільнений від курсового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт за всіма модулями певну суму балів, яка складається з суми балів за кожний модуль. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 60 балів, здає підсумковий семестровий залік (проводиться у письмовій формі) в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

Надійшла до редакції 20.07.2012 р.

Худолей О.Н., Иващенко О.В. Програма курсу «Педагогіка фізического воспитания».

Концепція курсу «Педагогіка фізического воспитания» заключається в системному изложенні матеріала, котрий позволит сформировать у студентів систему фундаментальних знань, определяющих професійну діяльність в отрасли фізического воспитания. Програма курсу «Педагогіка фізического воспитания» имеет три модуля: фізическое воспитание в системе образования, теория и методика обучения двигательным действиям, методика воспитательной работы в процессе занятий физическими упражнениями и тренировки.

Ключевые слова: педагогіка, фізическое воспитание, методика.

Khudolii O.N., Ivashenco O.V. The program of course is «Pedagogics of P.E».

Conception of course «Pedagogics of P.E» consists in system exposition of material, that will allow to form for students the system of fundamental knowledge qualificatory professional activity in industry of P.E. Program of course «Pedagogics of P.E» has three modules: P.E in the system of education, theory and methodology of educating to the motive actions, methodology of educator work in the process of engaging in physical exercises and training.

Keywords: pedagogics, P.E, methodology.



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

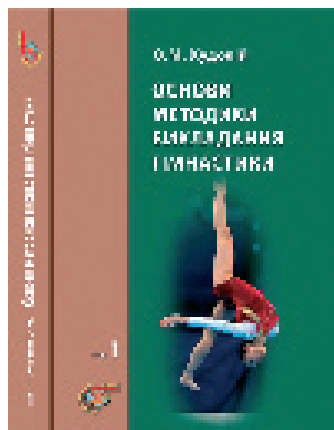
В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Наведені матеріали тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

Зміст

<p>Вступ</p> <p>У сучасних умовах перебудови вищої школи висувуються нові вимоги до підготовки творчого спеціаліста, які потребують принципово інших підходів до викладання у ВНЗі, підвищують вимоги і до проведення лекційного курсу.</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. Кошовой, 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>Вступ 5</p> <p>Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики» 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>Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики» 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>Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу 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>Розділ 4. Основи техніки стрибків 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>Розділ 5. Основи техніки метань 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>Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі 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	Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....	299	
Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів.....	176		10.1.	Методика навчання стрибкам школярів молодших класах.....	299
7.1.	Основні поняття.....	176	10.2.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів.....	318
7.2.	Силкові 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
Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці.....	237		10.6.	Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів.....	346
8.1.	Основні поняття.....	237	Розділ 01. Методика навчання метанням.....	352	
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
Розділ 9. Методика навчання ходьбі та бігу.....	250				
9.1.	Методика навчання бігу школярів молодших класів.....	250			
9.2.	Методика навчання бігу школярів середніх класів.....	256			
9.3.	Методика навчання бігу школярів старших класів.....	268			



Худолій О.М.
X98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.
 ISBN 966-7858-54-5.
 ISBN 966-7858-55-3(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 17.01.06)

елементом: 44% — високий, 33% достатній та 23 середній рівень навченості.

Дівчатка — 27% перебувають на високому та достатньому рівні, 37 — на середньому, і 9% — це початковий рівень володіння вправою.

Кореляційний аналіз результатів технічної підготовленості допоміг визначити наступне, що у хлопчиків між результатами удару по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м та результатами оцінки техніки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи визначено позитивний середній статистичний зв'язок $r = 0,62$ (таблиця 1). Можна припустити, що діти з більш розвинутою координацією рухів мають кращі результати, оскільки рухи тіла при виконанні вправи потрібно направити так, щоб м'яч потрапив у ціль чи до партнера. Таке виконання можливе лише з розвинутою точністю просторової оцінки руху, яка досягає найвищого рівня до 12-13 років.

У дівчаток кількість зв'язків виявилась більшою (таблиця 2), але встановлено що рівень їх значущості слабкий. Так, між результатами у жонглюванні та результатами удару по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м значення рівне ($r = 0,49$), а між результатами удару по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м та результатами оцінки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи — ($r = 0,41$). Ці зв'язки можуть характеризувати одну із сторін координаційних, уміння раціонально з точок зору

цільової направленості організовувати рухи та зусилля у просторі та за часом.

Фізична підготовка є однією із складових частин процесу навчання. Її високий рівень підвищує ефективність реалізації завдань змагальної діяльності. Таким чином, вивчення рівня фізичної підготовленості молодших школярів може вказати на напрями подальшого вдосконалення системи їхньої підготовки.

Під час оцінки рівня розвитку рухових здібностей хлопчиків (таблиця 3) визначено, що у стрибку в довжину з місця 60% показали високий результат, 23% — достатній та 17% середній.

Результати тестування човникового бігу вказують що високий рівень показали 70%, 6,5% — достатній, 17% — середній та 6,5% — початковий.

При тестуванні нахилу тулуба вперед з положення сидячи оцінку високого рівня отримало 33%, достатнього — 40%, середнього 23% та 4% — початковий рівень.

Аналіз результатів в бігу на 30 м, дозволив виявити, що 20% учнів мають високий рівень, достатній — 50%, середній — 24%, початковий — 6%.

За результатами реєстрації результатів підйому тулуба з положення лежачи в сід показник високого рівня становить 23%, достатнього — 37%, середнього — 40%. Результат початкового рівня в цьому тестуванні відсутній — 0%.

Таблиця 1

Матриця кореляційного зв'язку технічної підготовленості хлопчиків ХЗОШ №164 ($n=30$)

Зміст	Жонглювання м'ячем (рази)	Удари по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м (рази)	Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи (рази)
Жонглювання м'ячем (рази)		0,22	0,33
Удари по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м (рази)			0,62
Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи (рази)			

Таблиця 2

Матриця кореляційного зв'язку технічної підготовленості дівчаток ХЗОШ №164 ($n=30$)

Зміст	Жонглювання м'ячем (рази)	Удари по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м (рази)	Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи (рази)
Жонглювання м'ячем (рази)		0,49	0,22
Удари по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м (рази)			0,41
Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи (рази)			

Таблиця 3

Рівень розвитку рухових здібностей хлопчиків 3-х класів ХЗОШ №164 (n=30)

Рівень розвитку рухових здібностей	Стрибок у довжину з місця (см)	Човниковий біг 4x9 (с)	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	Біг на 30 м (с)	Підйом тулуба з положення лежачи в сід (рази)
Високий	60%	70%	33%	20%	23%
Достатній	23%	6,5%	40%	50%	37%
Середній	17%	17%	23%	24%	40%
Початковий	0%	6,5%	4%	6%	0%

Таблиця 4

Рівень фізичного розвитку дівчаток 3-х класів ХЗОШ №164 (n=30)

Рівень розвитку рухових здібностей	Стрибок у довжину з місця (см)	Човниковий біг 4x9 (с)	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	Біг на 30 м (с)	Підйом тулуба з положення лежачи в сід (рази)
Високий	40%	50%	13%	26,5%	17%
Достатній	23%	6,5%	31%	17%	40%
Середній	37%	17%	33%	30%	43%
Початковий	0%	26,5%	23%	26,5	0%

Таблиця 5

Матриця кореляційного аналізу дівчаток 3-х класів ХЗОШ №164 (n=30)

Зміст	Стрибок у довжину з місця (см)	Човниковий біг 4x9 (с)	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	Біг на 30 м (с)	Підйом тулуба з положення лежачи в сід (рази)
Стрибок у довжину з місця (см)		-0,58	0,41	-0,23	0,41
Човниковий біг 4x9 (с)			-0,41	0,50	-0,62
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)				-0,40	0,31
Біг на 30 м (с)					-0,48
Підйом тулуба з положення лежачи в сід (рази)					

Проведене тестування розвитку рухових здібностей дівчаток (таблиця 4) вказує, що результати стрибку в довжину з місця на 40% відповідають високому рівню, 23% — достатньому та 37% — середньому. Початковий результат не зафіксовано.

Результати тестування човникового бігу вказують що високий рівень показали 50%, 6,5% — достатній, 17% — середній та 26,5% — початковий.

При тестуванні нахилу тулуба вперед з положення сидячи оцінку високого рівня отримало 13%, достатнього — 31%, середнього 33% та 23% — початковий рівень.

Аналіз результатів в бігу на 30 м виявив, що 26,5% дівчаток мають високий рівень, достатній — 17%, середній — 30%, початковий — 26,5%.

За реєстрацією результатів підйому тулуба з положення лежачи в сід показник високого рівня становить 17%, достатнього — 40%, середнього — 43%. Результат початкового рівня в цьому тестуванні відсутній.

Для оптимізації зусиль, спрямованих на поліпшення фізичного розвитку юних футболістів, було встановлено взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості школярів молодшої школи.

За допомогою кореляційного аналізу результатів розвитку рухових здібностей виявлено, що у дівчаток (таблиця 5) наявні статистично достовірні взаємозв'язки між усіма результатами. У хлопчиків (таблиця 6) зв'язку не виявлено між результатами у бігу на 30 м і результатами стрибку в довжину

Матриця кореляційного аналізу хлопчиків 3-х класів ХЗОШ №164 (n=30)

Зміст	Стрибок у довжину з місця (см)	Човниковий біг 4x9 (с)	Нахил тулуба вперед, з положення сидячи (см)	Біг на 30 м (с)	Підйом тулуба з положення лежачи в сід (рази)
Стрибок у довжину з місця (см)		-0,68	0,57	-0,53	0,6
Човниковий біг 4x9 (с)			-0,58	0,79	-0,58
Нахил тулуба вперед, з положення сидячи (см)				-0,68	0,71
Біг на 30 м (с)					-0,51
Підйом тулуба з положення лежачи в сід (рази)					

Таблиця 7

Кореляційний аналіз результатів технічної підготовленості та результатів розвитку рухових здібностей

Зміст		Стрибок в довжину з місця (см)	Човниковий біг 4x9 (с)	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	Біг на 30 м (с)	Піднімання тулуба з положення лежачи в сід (см)
Жонгливання м'ячем	Хл.	0,35	-0,09	0,12	0,3	0,17
	Дівч.	-0,17	0,15	0,02	0,19	-0,04
Удари по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м	Хл.	0,03	-0,03	-0,18	0,08	-0,13
	Дівч.	0,13	0,001	0,12	-0,02	-0,07
Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи	Хл.	0,15	-0,04	0,09	-0,1	-0,03
	Дівч.	-0,08	-0,02	0,33	-0,27	-0,01

з місця. Також статистичний зв'язок відсутній між результатами нахилу тулуба вперед та результатами підйому тулуба з положення лежачи.

Кількість встановлених взаємозв'язків була очікуваною, оскільки рухові здібності залежні між собою.

Кореляційний аналіз між показниками технічної підготовленості та рівнем розвитку рухових здібностей дозволив встановити, що між ними статистично достовірного зв'язку не спостерігається. Це підтверджують результати кореляційного аналізу наведені у таблиці 7. Припущення про зв'язок координаційних здібностей з технічною підготовленістю не підтверджується, але і не відкидається, оскільки учні тестувалися лише на рівень розвитку загальної координації. Для більшої точності необхідно додатково провести інформативні тести розвитку координаційних здібностей та технічної підготовки учнів і повторити спробу встановлення зв'язку.

Висновки

Технічна підготовленість хлопчиків знаходиться на достатньому та середньому рівні, окрім оцінки техніки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи. Рівень технічної підготовленості дівчаток — середній та низькому. Основна маса результатів розвитку рухових здібностей школярів молодших класів вказує на високий середній та достатній рівень підготовки.

За допомогою кореляційного аналізу встановлено взаємозв'язок між результатами удару по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м та результатами оцінки техніки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи у хлопчиків. У дівчаток: між результатами у жонгливанні та результатами удару по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м $r = 0,49$, а між результатами удару по м'ячу ногою на точність із відстані 11 м та результатами оцінки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи $r = 0,41$.

Перспективи подальших досліджень. Наступні розвідки будуть спрямовані на визначення вікових особливостей процесу навчання дітей молодшого шкільного віку ігровим вправам.

Список літератури

1. Чанади А. Футбол: техніка / Арпад Чанади — М. : Фізкультура и спорт, 1978. — 256 с.
2. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / [А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес.] — К., 2001. — 61с.
3. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. — К. Олімпійська література, 2005. — 294 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. — К. : Олимпийская литература, 2003. — 268 с.
5. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 222 с.
6. Фізична культура. 1 — 4 класи. Розробки уроків / Т.С. Бондар — Х. Веста: Видавництво «Ранок», 2008. — 272 с.

Надійшла до редакції 12.07.2012 р.

Жилин Е. И. Особенности обучения двигательным действиям школьников младших классов на примере футбола. Задачей исследования было установить уровень физического развития и технической подготовки школьников младших классов на примере футбола. С помощью математической обработки данных выявить взаимосвязь между результатами тестирований.

Ключевые слова: футбол, физическое развитие, техническая подготовка.

Gylin E.I. Features of educating to the motive actions of schoolchildren of junior classes on the example of football. The task of research was to set the level of physical development and technical preparation of schoolchildren of junior classes on the example of football. By means of the mathematical processing of data to educe intercommunication between the results of testing.

Keywords: football, physical development, technical preparation.



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.

УДК 796.012.1

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Іващенко О.В., Почерніна А.Г.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Проведене дослідження дозволило визначити динаміку розвитку специфічної витривалості учнів старших класів під час уроків фізичної культури. Аналіз отриманих результатів показав, що при проходженні навчального модулю «волейбол» програми з фізичної культури для старших класів у досліджуваних, як дівчат, так і хлопців відбувся статистично вірогідний приріст результатів тестування, що відповідають специфіці спортивних ігор, зокрема швидкості, спритності та швидко-силової витривалості.

Ключові слова: школярі старших класів, аеробна витривалість, специфічна витривалість.

Актуальність дослідження. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фізичний стан сучасних учнів з кожним роком погіршується. Це пов'язано із впровадженням нових технологій, інтенсифікацією навчання, що потребує нервово-емоційного та фізичного навантаження школярів і призводить до суттєвої перебудови психічних і фізіологічних станів. Так, навчання в старших класах супроводжується не тільки соціальними змінами, але й фізіологічними змінами організму школяра. За статистикою близько 40% старшокласників переходить до спеціальних медичних груп у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я.

Проблему погіршення здоров'я можливо подолати раціонально організувавши режим дня школяра з включенням до нього достатньої рухової активності. Так, спеціально організована рухова активність має займати не останнє місце в житті кожної дитини шкільного віку, сприяти залученню до систематичних занять фізичною культурою, розвивати усі фізичні якості й зокрема витривалість, яка дозволяє: виконувати значний обсяг рухових дій; тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивної рухової діяльності; швидко відновлювати сили після значних навантажень. Саме рівень витривалості опосередковано з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної системи. Тому робота з розвитку витривалості, як основа покращення працездатності та зміцнення здоров'я має бути пріоритетним напрямом роботи вчителів на уроках фізичної культури.

Особливості розвитку витривалості в учнів старших класів були висвітлені в наукових працях Круцевич Т.Ю. (2008), Гогіна О.В.(2001), Самокиша

І.І., Босенко А.І. (2011), Мякішева В.А.(1977), Худолія О.М.(2007), Шияна Б.М.(2004) тощо. Але слід зауважити, що звичний за змістом і інтенсивністю, монотонний урок з розвитку витривалості, перестає бути цікавим для учнів та не є чинником, що викликає позитивні зміни в організмі старшокласників. І це стає основним проблемним питанням, яке має досліджуватися в галузі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди на 2011—2015 р.

Мета дослідження — визначити динаміку розвитку специфічної витривалості учнів старших класів під час уроків фізичної культури.

Завдання дослідження — узагальнити теоретичні питання щодо особливостей розвитку витривалості у школярів старших класів та проаналізувати динаміку розвитку специфічної витривалості під час уроків фізичної культури в загальноосвітній школі.

Об'єкт дослідження — процес фізичного виховання школярів старших класів.

Предмет дослідження — особливості розвитку витривалості у школярів старших класів.

Методика дослідження. Дослідження проводилися на базі старших класів ЗОШ №167 м. Харкова протягом шести тижнів. В педагогічних тестуваннях взяли участь учні 10-х класів (10 хлопців та 10 дівчат). Для визначення рівня витривалості досліджуваних нами було проведено наступні тестування: силову динамічну витривалість визначалася за допомогою піднімання в сід з положення лежачи на спині (кількість разів за 1хв.); силову статичну витривалість — за допомогою вису на зігнутих руках (утримання положення в с); швидко-сило-

ву витривалість — за допомогою вистрибування з присіду (кількість разів за 1хв.)

Поряд з цим, з метою більш ґрунтовного дослідження впливу уроків фізичної культури на розвиток рухових здібностей старшокласників, ми визначали рівень розвитку швидкості (біг 30м), сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), гнучкості (нахил вперед із положення сидячи), спритності (човниковий біг) та швидкісно-силових здібностей (стрибок в довжину з місця).

Для виявлення динаміки зміни рівня розвитку витривалості та інших фізичних якостей в учнів під час проходження навчального модулю «волейбол», були проведені два заміри всіх видів тестувань. Отримані результати тестувань оброблялися методами математичної статистики, зокрема, вірогідність різниці між результатами тестувань обчислювалась за допомогою знаходження t-критерія Ст'юдента.

Результати дослідження. За результатами досліджень, в дівчат статистично вірогідними відмінностями виявились результати тестувань: в бігу на 30м ($t = 2,4$ при $p < 0,05$), човниковому бігу ($t = 2,4$ при $p < 0,05$), вистрибуванні з повного присіду ($t = 2,3$ при $p < 0,05$). Слід відмітити покращення результатів тестувань в бігу на 30м (11.90%), човниковому бігу (7.21%) та вистрибуванні з присіду (12.42%). Це свідчить про розвиток таких рухових здібностей

як швидкість, спритність та швидкісно-силова витривалість. Отримані дані наведені в табл. 1.

Порівняння двох вибірових середніх зв'язаних вибірок показало, що ухлопців статистично вірогідні відмінності виявились в результатах тестувань у бігу на 30 м ($t = 2,3$ при $p < 0,05$) та човниковому бігу ($t = 2,3$ при $p < 0,05$). Поліпшились результати тестувань у вистрибуванні з присіду ($t = 1,0$ при $p > 0,05$). Відмічається покращення результатів тестувань в швидкості (6,21%), спритності (2,84%) та швидкісно-силової витривалості (5,84%). Отримані дані наведені в табл. 2.

Таким чином, при проходженні навчального модулю «волейбол» у досліджуваних спостерігається покращення результатів тестувань в бігу на 30 м, човниковому бігу та вистрибуванні з присіду. Розвинулись рухові здібності які відповідають саме специфіці спортивних ігор. Так, виконання переміщень на спортивному майданчику, елементів техніки нападу та захисту призводить до розвитку швидкості, спритності та швидкісно-силової витривалості в учнів старших класів. Гра у волейбол відрізняється від інших ігрових видів спорту значним відсотком стрибків вгору, наприклад, у третій зоні (біля сітки) виконується більшість стрибків для імітації або виконання нападаючого удару або блоку, в другій та четвертій — виконуються нападаючі удари. Саме велика кількість стрибків та

Таблиця 1

Показники тестування фізичних якостей досліджуваних (дівчата $n=10$)

Зміст	Перше тестування (4-12.10.2011р.)	Друге тестування (28.11-9.12 2011р.)	t	p	%
Швидкість (біг 30м), с.	5,4 ± 0,18	4,8 ± 0,19	2,4	p<0,05	11,90
Силовa витривалість (підйом тулуба в положення сидячі), кількість разів	42,4 ± 1,62	43,7 ± 1,62	0,6	p>0,05	2,97
Гнучкість (нахил вперед з положення сидячі на підлозі), см.	17,5 ± 1,62	18,1 ± 1,52	0,3	p>0,05	3,31
Сила (підтягування на низькій перекладині), кількість разів	19,3 ± 1,30	20,8 ± 1,62	0,7	p>0,05	7,21
Спритність (човниковий біг), с.	10,8 ± 0,16	10,2 ± 0,19	2,4	p<0,05	5,56
Швидкісно-силова вправа (стрибок в довжину з місця), см.	189,3 ± 3,79	196,9 ± 4,44	1,3	p>0,05	3,86
Силовa статична витривалість (вис на зігнутих руках), с.	42,2 ± 3,25	44,0 ± 3,25	0,4	p>0,05	4,09
Швидкісно-силовa витривалість (вистрибування з повного присіду), кількість разів	27,5 ± 1,08	31,4 ± 1,30	2,3	p<0,05	12,42

Показники тестування фізичних якостей досліджуваних (хлопці $n=10$)

Зміст	Перше тестування (4-12.10.2011р.)	Друге тестування (28.11-9.12 2011р.)	t	p	%
Швидкість (біг 30м), с.	4,5 ± 0,09	4,2 ± 0,07	2,3	p<0,05	6,21
Силова витривалість (підйом тулуба в положення сидячі), кількість разів	48,3 ± 0,90	49,0 ± 0,80	0,6	p>0,05	1,48
Гнучкість (нахил вперед з положення сидячі на підлозі), см.	11,1 ± 0,60	11,5 ± 0,70	0,4	p>0,05	3,17
Сила (підтягування на низькій перекладині), кількість разів	12,5 ± 0,90	12,8 ± 0,80	0,2	p>0,05	2,13
Спритність (човниковий біг), с.	9,5 ± 0,10	9,3 ± 0,06	2,3	p<0,05	2,84
Швидкісно-силова вправа (стрибок в довжину з місця), см.	218,9 ± 4,49	223,0 ± 4,49	0,6	p>0,05	1,83
Силова статична витривалість (вис на зігнутих руках), с.	40,8 ± 2,39	42,7 ± 2,49	0,6	p>0,05	4,47
Швидкісно-силова витривалість (вистрибу- вання з присіду), кількість разів	45,5 ± 1,60	48,3 ± 2,19	1,0	p>0,05	5,84

прискорень є основною характеристикою рухової змальної діяльності у юних волейболістів.

Для встановлення зв'язку між результатами тестувань учнів був використаний кореляційний аналіз. Після первинного заміру у хлопців спостерігався сильний кореляційний зв'язок між силовою динамічною витривалістю та швидкістю ($r = -0,74$), силовою динамічною витривалістю та гнучкістю ($r = 0,75$), силовою динамічною витривалістю та спритністю ($r = 0,70$), силовою динамічною витривалістю та силовою статичною витривалістю ($r = 0,88$). При встановленні взаємозв'язку між силовою статичною витривалістю та іншими руховими здібностями, були виявлені сильні кореляційні зв'язки між силовою статичною витривалістю та гнучкістю ($r = 0,75$).

Це свідчить про те, що розвиток силової динамічної витривалості в хлопців старшого шкільного віку (15—17 років) може сприяти розвитку швидкоти, спритності та силової статичної витривалості. Тобто, при плануванні навчального процесу на уроці з фізичної культури у старшокласників, необхідно розвивати швидкість та силову динамічну витривалість на окремих заняттях. Силову динамічну та силову статичну витривалість слід розвивати на одному уроці, послідовно виконуючі вправи статичного та динамічного характеру.

Між отриманими даними другого заміру тестів у хлопців були виявлені більш сильні, в порівнянні з

першим заміром, кореляційні зв'язки між силовою динамічною витривалістю та швидкістю ($r = -0,79$). Між силовою статичною та силовою динамічною витривалістю були встановлені сильні кореляційні зв'язки ($r = 0,87$). Між силовою динамічною та швидкісно-силовою витривалістю також було встановлено сильний кореляційний взаємозв'язок ($r = 0,74$) на відміну від першого заміру. При встановленні взаємозв'язку між силовою статичною витривалістю та іншими руховими здібностями, були виявлені сильні кореляційні зв'язки між силовою статичною витривалістю та швидкістю ($r = -0,85$), між силовою статичною витривалістю та спритністю ($r = -0,73$). Середні статистичні взаємозв'язки було виявлено між силовою статичною витривалістю та гнучкістю ($r = 0,57$), між силовою статичною та швидкісно — силовою витривалістю ($r = 0,54$). При встановленні взаємозв'язку між швидкісно-силовою витривалістю та іншими руховими здібностями, були виявлені сильні кореляційні зв'язки між швидкісно-силовою та силовою динамічною витривалістю ($r = 0,74$).

За результатами кореляційного аналізу даних першого заміру тестувань у дівчат, нами встановлено, що у старшому шкільному віці показники силової динамічної витривалості мають сильний взаємозв'язок із силою ($r = 0,80$), спритністю ($r = -0,81$), швидкісно-силовими здібностями ($r = 0,72$), силовою статичною витривалістю ($r = 0,84$) та

швидкісно-силовою витривалістю ($r = 0,60$). Показники силової статичної витривалості мають сильний взаємозв'язок із силою ($r = 0,693$), гнучкістю ($r = 0,71$), спритністю ($r = -0,82$). Також було виявлено сильний взаємозв'язок між швидкісно-силовою витривалістю та швидкістю ($r = 0,69$), силою ($r = 0,69$), швидкісно-силовими здібностями ($r = 0,70$).

Після аналізу результатів тестів вторинного заміру у дівчат, було виявлено сильніший кореляційний зв'язок, в порівнянні з першими результатами кореляційного аналізу, між силовою динамічною витривалістю та силою ($r = 0,85$), спритністю ($r = -0,97$), швидкісно-силовими здібностями ($r = 0,74$), силовою статичною витривалістю ($r = 0,95$) та гнучкістю ($r = 0,88$), між силовою статичною витривалістю та силою ($r = 0,75$), між силовою статичною витривалістю та гнучкістю ($r = 0,92$), силовою статичною витривалістю та спритністю ($r = -0,93$), силовою статичною витривалістю та швидкісно-силовими здібностями ($r = 0,72$). При встановленні взаємозв'язку між швидкісно-силовою витривалістю та іншими руховими здібностями, були виявлені сильні кореляційні зв'язки між швидкісно-силовою витривалістю та швидкісно-силовими здібностями ($r = 0,88$).

Висновки

Проведене дослідження дозволило визначити динаміку розвитку специфічної витривалості учнів старших класів під час уроків фізичної культури. Аналіз отриманих результатів показав, що при проходженні навчального модулю «волейбол»

програми з фізичної культури для старших класів у досліджуваних, як дівчат, так і хлопців відбувся статистично вірогідний приріст рухових здібностей, що відповідають специфіці спортивних ігор, зокрема швидкості, спритності та швидкісно-силової витривалості.

Перспективи подальших досліджень. Наступні розвідки будуть спрямовані на визначення вікових особливостей розвитку витривалості у школярів старших класів.

Список літератури

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харківський державний пед.агігічний університет ім. Г.С. Сковороди. — Харків: «ОВС», 2001. — 112 с.
2. Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. — Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008
3. М'якишев В.А. Развитие выносливости у мальчиков школьного возраста под влиянием занятий бегом в медленном темпе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. М'якишев. — М.: ГЦОЛИФК, 1977. — 24 с.
4. Самокиш І.І., Босенко А.І. Особливості фізичної підготовленості дівчаток 9-10 років у процесі навчальних занять фізичною культурою, спрямованих на розвиток витривалості. — Тернопіль, 2011.
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник. — Харків: «ОВС», 2007. — 406 с.:іл.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Част. 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2004. — 248с.

Надійшла до редакції 17.06.2012 р.

Ивашенко О.В., Почернина А.Г. Особенности развития выносливости у школьников старших классов.

Проведенное исследование позволило определить динамику развития специфической выносливости учеников старших классов во время уроков физической культуры. Анализ полученных результатов показал, что при прохождении учебного модуля "волейбол" программы по физической культуре для старших классов в исследуемых, как девушек, так и ребят отмечается статистически достоверный прирост уровня развития двигательных способностей, которые отвечают специфике спортивных игр, в частности скорости, ловкости и скоростно-силовой выносливости.

Ключевые слова: школьники старших классов, аэробная выносливость, специфическая выносливость.

Ivashenco O.V., Pohernina A.G. Features of development of endurance for the schoolchildren of senior classes.

Undertaken a study allowed to define the dynamics of development of specific endurance of students of senior classes during the lessons of physical culture. The analysis of the got results showed that at passing of the educational module program «volley-ball» on a physical culture for senior classes in investigated, both girls and guys the reliable increase of level of developing motive flairs that answer the specific of sport games is marked statistically, in particular to speed, adroitness and speed-power endurance.

Keywords: schoolchildren of senior classes, aerobic endurance, specific endurance.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.011.3

ДЕФІЦИТ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ЗНИЖЕННЯ РОЗУМОВОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ

Хіміч І.Ю.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»

Анотація. У суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних засадах, здоров'я людини є найвищою цінністю, найважливішим надбанням держави; воно – безперечний пріоритет, фундамент життєстійкості та процесу розвитку.

Усе це безпосередньо стосується студентської молоді. Заняття фізичним вихованням сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці студентства до майбутньої професійної діяльності. Це положення відображене у наказі про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України (2008), де зазначено, що в Україні ситуація щодо стану здоров'я у сучасних умовах критична.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, фізична працездатність, студент, фізичне виховання

Вступ. За даними наукових досліджень, до 90% учнів і студентів мають відхилення стану здоров'я, 30—50% із них — незадовільну фізичну підготовку (Н. Булгакова, 2005; В. Вовк, 2001; В. Романенко, 2004; О. Тимошенко, 2010). Як наслідок, у вищих навчальних закладах України у 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп (О. Дубогай, 2005; В. Завацький, 2001).

Важливою складовою частиною системи професійної освіти і виховання майбутніх фахівців (О. Кузнецова, 2004; Л. Лубишева, 2001), а одночасно і засобом зміцнення здоров'я та оптимального гармонійного фізичного розвитку особистості (М. Булатова, 2008; Ю. Усачов, 2008) є наявність навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі, яка б забезпечила оволодіння студентами спеціальними знаннями та комплексом необхідних умінь і навичок.

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів у період навчання у вищому навчальному закладі є усвідомлення значущості фізкультурно-оздоровчої рухової діяльності та формування протягом навчання потреби у систематичному фізичному самовдосконаленні організму (М. Галайдюк, 2003; Т. Круцевич, 2003).

Відтак, проблемними залишаються питання особливостей використання засобів та методів фізичного виховання, їх спрямованості.

Стаття написана у відповідності з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного вихо-

вання міжуніверситетського медико-інженерного факультету НТУУ «КПІ».

Мета дослідження полягає у розгляді впливу дефіциту рухової активності як фактору погіршення здоров'я, зниження розумової і фізичної працездатності студентів вузів.

Завдання дослідження: проаналізувати стан досліджуваної проблеми у психолого-педагогічній і спеціальній літературі; визначити основні фактори зниження рівня рухової активності та рівень мотиваційної спрямованості до занять фізичним вихованням студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, нормативних документів із проблеми дослідження; класифікація й систематизація теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи збору інформації (анкетування, тестування, педагогічне спостереження), що сприяли вивченню стану досліджуваної проблеми; метод структурно-системного аналізу; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Рухова активність сучасної людини в даний час зменшується у всіх вікових діапазонах. О. Брейкіна [1], аналізуючи достатньо великий матеріал вітчизняних та зарубіжних джерел, автор відзначає, що до 21 року життя тільки 40% чоловіків і 30% жінок мають необхідний рівень рухової активності, який забезпечує достатній рівень розумової і фізичної працездатності.

Студентство представляє особливу соціальну групу, для якої характерно зниження рухової активності внаслідок збільшення витрат часу на навчальну діяльність, що в свою чергу негативно позначається на стані здоров'я студентів. При цьому негативний вплив гіподинамії значно посилюється різними шкідливими звичками (куріння, вживання тонізуючих та алкогольних напоїв), які призводять до раннього зношування молодого організму [2, 3]

Аналізуючи повсякденну діяльність студентів, В. Дубровський [4] зазначає невпорядкованість її організації і хаотичність змісту. Це простежується в несвоечасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, малому перебуванні на свіжому повітрі, недостатній рухової активності, відсутності гартування, порушенні добового стереотипу через виконання домашнього завдання в нічний час, роботі в умовах поганого штучного освітлення, прийомі їжі і вживання тонізуючих напоїв в період, призначений для нічного відпочинку, курінні і т.д. Постійно накопичуються, негативні наслідки такої організації життєдіяльності, як правило, ведуть до збільшення числа хворих студентів. А так як ці процеси тривають протягом 5—6 років навчання, то до закінчення вузу здорових людей практично не залишається.

Експериментальними дослідженнями, проведеними російськими вченими в останні роки [5, 6] доведено, що навчальне навантаження студентів і особливо першокурсників має певну специфіку. Робоче навантаження у звичайні дні складає 12—14 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії — 16—18 годин. При цьому висока інтенсивність освітнього процесу супроводжується стресовими ситуаціями, які особливо превалюють у студентів, які проживають у гуртожитку.

Обмеження рухової активності (гіподинамія) суперечить біологічним законам розвитку людини. Її негативний вплив позначається на перебудові діяльності серцево-судинної системи, погіршенні пристосувальних механізмів апарату кровообігу до фізичного навантаження, значному зниженні фізичної працездатності, зростанні енерговитрат. При цьому спостерігається атрофія м'язів, зменшення міцності кісток, погіршення діяльності основних функціональних систем організму [7]. Гіпокінезія (зниження загального обсягу рухової активності, мала рухливість, вимушене зменшення обсягу довільних рухів) веде до зниження мікронасосної функції м'язів, зменшенню роботи всіх ланок кровообігу, виникнення цілого комплексу різних порушень обміну речовин, системі дихання, прискоренню процесу старіння [8]. Результатом її впливу є скорочення об'єму м'язової маси, зниження тону м'язів, зменшення маси та щільності кісткової тканини, зниження еластичності сухо-

жиль і суглобових зв'язок, погіршення координації. Різке зменшення кількості сигналів, що надходять від м'язів в центральну нервову систему, негативно позначається на її діяльності та призводить до зниження розумової працездатності. Відбуваються при цьому зміни в ендокринній системі сприяють швидкій стомлюваності, прояву емоційної нестійкості [3].

На думку Д. Живковича [9], при низькому рівні рухової активності повсякденні морфофункціональні зміни помітні не дуже сильно, проте негативне кумулятивний вплив гіподинамії та гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі, які проявляються:

- в зниженні функціональної активності органів і систем;
- в порушенні процесів нервової і гуморальної регуляції;
- в появі трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, його нервово-м'язового і кісткового компонентів;
- в порушенні обмінних процесів;
- в збільшенні об'єму жирової тканини.

Для 60—80% студентів характерний гіподинамічний режим діяльності, їх рухова активність у сучасному освітньому процесі становить 40—60% природної потреби в рухах, при мінімальній нормі 12—15 годин на тиждень [10].

Будь-яка, в тому числі й освітня діяльність людини сполучена з різними емоційними проявами. Кожен індивідуум володіє власним емоційно-енергетичним стереотипом, обумовленим вродженими властивостями темпераменту; станом внутрішніх органів, які викликають той або інший емоційний стан; засобами впливу, які можуть виробити у людини певні реакції. Будь-яка емоція супроводжується виділенням певних гормонів, що впливають на позитивні або негативні процеси в організмі. Інтенсивні, тривалі та часто повторювані негативні емоції, так само як і нестача емоційних переживань, знижують опір організму, пригнічують компенсаторні і зменшують резервні механізми організму і тим самим сприяють розвитку порушень в діяльності внутрішніх органів і обмінних процесів [2].

Стрес — реакція за відсутності або зниженні поведінкового компонента, що викликає важкі порушення на рівні клітин і тканин [2]:

- стрес, пов'язаний із затримкою зовнішньої реакції (страх, тривога, депресія), виникає при посиленні секреції адреналіну;
- стрес з яскравим зовнішнім проявом (агресія, лють, гнів) пов'язаний з виділенням норадреналіну.

Охолодження і перегрівання, фізичні навантаження, хвороби та інші подразники призводять до розвитку комплексної неспецифічної реакції

(стрес-синдрому) з вираженим посиленням діяльності ендокринних залоз, переважанням в обміні речовин процесів розпаду. При цьому розрізняють реакції двох видів [3]:

1. Якщо збудник занадто сильний або діє тривалий час, настає заключна фаза стрес-синдрому — виснаження.

2. Якщо подразник не перевищує пристосувальних резервів організму, відбувається мобілізація і перерозподіл енергетичних і структурних ресурсів організму, активізуються процеси специфічної адаптації.

Розумова працездатність невіддільна від загального стану здоров'я і рухової активності. У віці 17—20 років, коли завершується формування організму, його вегетативних функцій, найбільш результативним є дія фізичних вправ. У віці 20—29 років досягає свого найвищого рівня одне з найважливіших для діяльності людини якостей — витривалість. У «студентському» віці відбувається найбільш активний розвиток і відносна стабілізація психофізіологічних функцій, завершується основний цикл соматичного формування людини, відбувається становлення інтелекту, його цілісності та структури, що організується мисленням. Навчання, що супроводжується постійною розумовою роботою, визначає високий загальний тонус інтелекту [11]. В цей період фізичне виховання стає найважливішим засобом загартування організму і біологічною основою для ефективного процесу пізнавальної діяльності; тренувана мускулатура допомагає нервовій системі справлятися з розумовими навантаженнями [11].

Відомо, що якщо у людей сформований інтерес до рухової діяльності, то вона для них стає джерелом отримання психосоматичного комфорту чи, як називав П. Лесгафт, «піднесеним почуттям задоволення». Тільки у випадку, якщо потреба в руховій активності обумовлена внутрішніми спонуканнями, що спираються на позитивні емоції та інтерес, можна говорити про позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток особистості. При цьому необхідною умовою підвищення розумової і фізичної працездатності людини шляхом використання фізичних вправ є визначення оптимального рівня рухової активності. Надмірний рівень фізичних навантажень веде до перевтоми, різкого зниження працездатності і дезадаптації організму [12]. Великий вітчизняний фізіолог І. Сеченов вперше показав перевагу зміни роботи одних м'язів іншими перед повною їх бездіяльністю для відновлення працездатності. Цей принцип є основою в організації відпочинку в сфері розумової діяльності. Крім того, в процесі регулярного виконання фізичних вправ в корі великих півкуль виникає «домінанта руху», яка позитивно впливає на стан м'язової, ди-

хальної та серцево-судинної систем, активізуючи сенсомоторну зону кори головного мозку, піднімає тонус всього організму. Ця домінанта сприяє і відновним процесам під час активного відпочинку [11].

А. Лотоненко [3] вважає, що за час навчання у вузі майбутній фахівець повинен навчитися підтримувати і зміцнювати здоровий психосоматичний тонус своєї життєдіяльності формами і методами рухової активності. Особливості вузівського фізичного виховання визначаються тим, що студентський період — це остання можливість отримання знань, умінь і навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти.

В даний час фізичне виховання і спорт є загальновизнаними матеріальними, інтелектуальними, емоційно-психологічними та духовними цінностями суспільства в цілому і кожної людини окремо.

За даними Л. Лубишевої [13], аналіз анкетного опитування студентів російських вузів показав, що для більшості з них (82% опитаних) здоров'я є базовою цінністю. Однак цілеспрямовано займатися його збереженням і зміцненням не вистачає часу, знань. Матеріальний рівень життя не дозволяє в повній мірі користуватися платними послугами оздоровчих центрів, басейнів, тренажерних залів і т.д. Тим не менше, автор вважає за необхідне особливо відзначити високу переконаність студентів у позитивному впливі спортивної діяльності на якість здоров'я, на відновлення розумової працездатності.

За результатами, анкетного опитування, яке ми проводили зі студентами 1—2 курсу НТУУ «КПІ» встановлено, що абсолютна більшість студентів (96%) вважає фізичне виховання необхідним, причому 40% респондентів відзначають необхідність занять спортом, 60% віддають перевагу оздоровчому фізичному вихованню [14].

Є. Ільїн [15, с. 264—269] слушно відзначає, що вивчення мотивів, інтересів і орієнтацій студентської молоді допоможе визначити причини низької мотивації до занять фізичними вправами, скорегувати навчальні плани та сформувані певну стратегію диференційованого підходу.

На запитання з приводу мотивації до фізичного виховання пропонувалося вибрати не більше двох варіантів відповідей із запропонованих. Більшість респондентів 42,5% вважає основним мотивом занять з фізичного виховання — бажання бути фізично привабливими, 20,5% студентів вважають, що заняття з фізичного виховання необхідні для зміцнення здоров'я, 5% називають поліпшення самопочуття, 7,5% вважають, що заняття фізичними вправами дозволяють впевненіше почувати себе в суспільстві, і лише 1,5% планують домогтися високих результатів у спорті, крім того одним з мотивів

Таблиця 1

Основні мотиви занять фізичними вправами у юнаків

Варіанти відповіді	Результати відповідей (%)
Для підготовки до майбутньої трудової діяльності	3
Для отримання заліку	17
Для набуття впевненості	7
Для покращення зовнішнього вигляду	40
Для підвищення спортивних результатів	2
Для покращення самопочуття	6
Для зміцнення здоров'я	25

Таблиця 2.

Основні мотиви занять фізичними вправами у дівчат

Варіанти відповіді	Результати відповідей (%)
Для підготовки до майбутньої трудової діяльності	1
Для отримання заліку	25
Для набуття впевненості	8
Для покращення зовнішнього вигляду	45
Для підвищення спортивних результатів	1
Для покращення самопочуття	4
Для зміцнення здоров'я	16

щодо занять фізичним вихованням є підготовка до майбутньої трудової діяльності (2%).

Слід підкреслити, що не менш важливим мотивом щодо занять фізичним вихованням для юнаків (17%) та дівчат (25%) є отримання заліку з фізичного виховання (табл. 1).

У студенток спостерігаються аналогічні результати. Вивчаючи мотиви, які спонукають дівчат до занять фізичними вправами, було встановлено, що головним для них є покращення зовнішнього вигляду (45%) (табл. 2.).

На підставі вищевказаного можна зробити висновок, що зміна на краще власної будови тіла, як мотив, існує у більшості студентської молоді. Вибір цього мотиву зумовлений тим, що юнаки та дівчата дуже уважні до власної зовнішності. Вони співставляють власні фізичні дані з результатами однолітків, оцінюють свою зовнішність і порівнюють її зі стереотипом зовнішності чоловіка чи жінки. При цьому еталони краси інколи бувають завищеними. Оздоровчі мотиви свідчать про зрілість студентів, які вже досить добре розуміють значення фізичного виховання. Це підтверджують результати про-

ведення анкетного опитування, які вказують на те, що переважна більшість студентів, незалежно від статі та самооцінки рівня ФП, вважають, що завдяки фізичному вихованню можна покращити свій стан здоров'я (юнаки — 99%, дівчата — 94%) та зовнішній вигляд (юнаки — 98%, дівчата — 100%).

Наші експериментальні дані збігаються з результатами досліджень Г. Зайцева [16, с. 24], Т. Кірдіана [17, с. 158], Т. Круцевича [18, с. 50], які стверджують, що такий стан речей зумовлений, з одного боку, певними проблемами у стані здоров'я та турботою про виконання репродуктивної функції, з іншого, тим, що переважна більшість студентської молоді з гарною статуєю пов'язують можливість бути привабливими, звертати на себе увагу та досягнення успіху в професійній кар'єрі. Усе це значно сприяє формуванню позитивного настрою, впевненості у собі, покращує можливості у спілкуванні, особливо із протилежною статтю. Водночас у студентів, які мають проблеми зі статуєю, досить часто виникають на цьому підґрунті різні психологічні комплекси, що стають на заваді в подальшому трудовому житті.

Висновки

Потрібно радикальний, концептуальний перехід в політиці охорони здоров'я від розгляду громадян як пасивних споживачів медичних послуг — до усвідомлення необхідності зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини спільними зусиллями держави, громадських організацій і особистості. Формування індивідуальних, особистісно-орієнтованих програм оздоровлення, спрямованих на зміцнення здоров'я конкретної людини, поліпшують його адаптацію до навчальної і трудової діяльності ще не знайшло свого місця в освітніх системах, в тому числі і у вузах.

Перспективи подальших досліджень. Проблема заповнення дефіциту рухової активності, розробки та наукового обґрунтування засобів і методів профілактики гіподинамії та гіпокінезії за допомогою фізичних вправ є важливим науковим напрямком теорії та методики фізичного виховання.

Список літератури

1. Брейкина О.А. Физическая активность как один из компонентов здорового образа жизни студентов / О.А. Брейкина // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция теории и практики: мат. междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию ф-та ФКиБЖ ВГПУ, 23-27 октября 2008 г. / ВГПУ. — Воронеж, 2008. — С. 15—17.
2. Митяева А.М. Здоровый образ жизни : учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. — М. : Академия, 2008. — 144 с.
3. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. — М. : Еврошкола, 2008. — 450 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов / В.И. Дубровский. — М. : ВЛАДОС, 2005. — 543 с.
5. Скуратович М.Н. Методика занятий по физическому воспитанию в вузе со студентами специальной медицинской группы с различными вариантами вегетативной дисфункции: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Н. Скуратович. — Омск, 2006. — 142 с.
6. Яцковская Л.Н. Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья, посредством оздоровительно-образовательного тренинга: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Н. Яцковская / СибГУФКиС. — Красноярск, 2007. — 24 с.
7. Карпенко М.П. Психологические, организационные и технические аспекты оздоровления

- студентов методами физической культуры и метеобарокоррекции / ред. М.П. Карпенко / М.П. Карпенко, О.Я. Боксер, А.Л. Димова. — М. : СГА, 2003. — 111 с.
8. Ракеева М.Т. Движение — путь к активному долголетию / М.Т. Ракеева // проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту: мат. междунар. науч.-практ. конф. — Чебоксары: ЧПУ им. И.Я. Яковлева, 2003. — С. 82-84.
9. Живкович Д. Роль и место физического воспитания и спорта в системе реабилитации инвалидов / Д. Живкович, М. Живкович, В. Климова, М. Климова // Проблемы физкультурного образования: поддержание, направленность, методика, организация: матер. I междунар. науч. конгресса, 21-24 октября 2009 г. / БелГУ. — Белгород, 2009. — С. 187—189.
10. Полевщиков М.М. Индивидуальный поход в системе оздоровления учащихся / М.М. Полевщиков, А.М. Шарага, Н.И. Палагина // Физическая культура, спорт и здоровье: Сб. науч. Ст. — М., 2002. — С. 57—62.
11. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе : учеб. пособие / М.Я. Виленский. — М. : МГПИ, 1982. — 156 с.
12. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. — М. : Наука, 1981. — 278 с.
13. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. — М. : «Академия», 2001. — 240 с.
14. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / І. Ю. Хіміч ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. — К., 2011. — 19 с.
15. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Евгений Павлович Ильин. — СПб. : Питер, 2000. — 512 с.
16. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. — 1997. — №7. — С. 21-24.
17. Кірдан Т. Покращення статури, як один із мотивів фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / Т. Кірдан // Молода спортивна наука України: зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. — Львів, 2004. — Том 3. — Випуск 8. — С. 156—158.
18. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. — 1999. — №1. — С. 47—50.

Надійшла до редакції 18.07.2012 р.

Химич И.Ю. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижение умственной и физической работоспособности студентов вузов.

В обществе, построенном на гуманистических и демократических принципов, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно — бесспорный приоритет, фундамент жизнестойкости и процесса развития.

Все это непосредственно касается студенческой молодежи. Занятия физическим воспитанием способствуют формированию гармонично развитой личности и подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности. Это положение отражено в приказе об утверждении мероприятий, направленных на реформирование системы физического воспитания учащихся и студенческой молодежи в учебных заведениях Украины (2008), где указано, что в Украине ситуация по состоянию здоровья в современных условиях критическая.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, физическая работоспособность, студент, физическое воспитание.

Khimich I.J. Lack of physical activity as a factor in declining health, decreased mental and physical performance of students.

In a society built on humanistic and democratic principles, human health is the highest value, the most important property of the state, it is — the indisputable priority, the foundation of vitality and development process.

All this directly affects students. Do physical education conducive to the formation of harmoniously developed personality and preparing students for future professional activities. This position is reflected in the order approving measures to reform the system of physical education students and students in educational institutions of Ukraine (2008), stating that the situation in Ukraine on the state of health in modern conditions is critical.

Keywords: physical activity, health, physical performance, student, physical education.



Сергієнко Л.П.

C32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1064 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

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

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



Худолій О.М.

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

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

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



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

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

**МОДЕЛЮВАННЯ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
 У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

IX міжнародна наукова конференція (28 лютого 2013 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робочі мови конференції: українська і російська.

Для включення у програму конференції необхідно **до 10 січня 2013 року** надіслати тези доповіді в обсязі 3 сторінок і матеріали доповіді (стаття, **українською мовою**) — 6—12 сторінок, а також дискету з набраним текстом.

Вимоги до статей і тез:

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

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 10 січня 2013 р.
Засідання, семінар, круглий стіл	28 лютого 2013 р за програмою конференції, яка буде розіслана учасникам до 3 березня, за адресою: — 79000, Україна, м. Львів, вул. Підголюско, 25, ЛДУФК, кафедра стрільби та технічних видів спорту; — м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ
Розсилання збірника авторам Розсилання електронної версії	до 15 березня 2013 р. до 28 лютого 2013 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.tmfv.com.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

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

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

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

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

Худолію Олегу Миколайовичу.

Адреса оргкомітету:

79000, Україна, м. Львів, вул. Підголюско, 25, ЛДУФК, кафедра стрільби та технічних видів спорту, заступник голови оргкомітету
 Виноградський Богдан Анатолійович, тел.: 80679501393, e-mail: bvynohrad@ukr.net; Лопатьев Анатолій Олександрович, тел. 8-067-287-48-82, e-mail: dziu@cmm.lviv.ua.

61174 Харків, а/с 10947. Худолій Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ. Телефон для довідок: **067-756-73-38**.

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Восьма Всеукраїнська наукова конференція (25—26 квітня 2013 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робоча мова конференції: українська.

Для включення у програму конференції необхідно до **01 березня 2013 року** надіслати **тези доповіді** в обсязі 3 сторінок і **матеріали доповіді** (стаття) — 6—12 сторінок на електронну пошту e-mail: **public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Вимоги до матеріалів:

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

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 1 березня 2012 р.
Засідання, семінар, круглий стіл (тільки для учасників з ВНЗ м. Харкова)	25—26 квітня о 14:00, м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ
Розсилання збірника авторам	до 30 квітня 2012 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.ovc.kharkov.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

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

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

Оплата за публікації для учасників конференції з України: **поштовий переказ** на адресу: **60174 Харків, а/с 8692. Худолію Олега Миколайовичу.**

Адреса оргкомітету: 60174, а/с 8692. Оргкомітет конференції. Худолій Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ, голова оргкомітету. Телефон для довідок: **067-756-73-38**.

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

У журналі друкуються статті наступної спрямованості

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

Вимоги до оформлення статей

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

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

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

E-mail: **public@tmfv.com.ua**. Телефон для довідок: **067-756-73-38**.

Інше

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