



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 25.09.2012.

Формат 60×84 1/8. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.

Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25.

Вид. № 09-2012.

Зам. № 45. 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

Свістельник І. Спортивні журнали в системі документальної
наукової комунікації (повідомлення перше) 3

Цимбалюк Ж.О., Піддубний О.Г., Маракушин А.І., Кирпенко В.Н.
Оптимізація фізичного виховання студентів виш на основі
технологізації педагогічного процесу викладання дисципліни 7

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ 11

Кутек Т.Б. Структура та зміст удосконаленої концептуальної
моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок,
які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках 11

ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ 16

Лобода В. С. Особливості психофізіологічних чинників,
що забезпечують ефективність техніко-тактичних дій юних
тенісистів 6—8 років 16

«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ 19

Худолій О.М., Карпунець Т.В., Іващенко О.В. Робоча програма
з педагогічної практики в школі (IV курс, напрям підготовки: 6.01020
Фізичне виховання) 19

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ 37

Худолій О.М., Іващенко О.В., Піменов О.О. Особливості силової
підготовленості школярів старших класів 37

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 42

Семаль Н., Грибовська І., Грибовський В. Характеристика моделі
інформаційно-пропагандистської діяльності організацій сфери
фізичного виховання та спорту для залучення неповносправних
до фізкультурно-спортивних занять 42

Кучер В.О., Григус І.М. Вплив здорового способу життя на
самопочуття та фізичну працездатність осіб чоловічої статі
віком 30—40 років 46

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>Svistelnik Irene.</i> Sport magazines are in the system of documentary scientific communication.	3
<i>Tsymbaluk Z.A., Piddubnyi A.G., Marakushin A.I., Kirpenko V.N.</i> Optimization of physical training of the students of the university on the idea of technologization of pedagogical process of teaching subject.....	7
BASES OF THE SPORTING TRAINING.....	11
<i>Kutek T.</i> Structure and maintenance of the improved conceptual model of management long-term preparation of sportswomen that is specialized in track-and-field jumps	11
BASES OF YOUTH SPORT	16
<i>Loboda V.</i> Features of psychological factors that provide efficiency of tactical actions of young tennis players 6—8	
«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE	19
<i>Khudolii O.M., Ivashenko O.V., Karpunec T.V.</i> Executable code from pedagogical practice at school (IV course, direction of preparation : 6.01020 P.E.).....	19
PHYSICAL CULTURE IS AT SCHOOL.....	37
<i>Khudolii O.N., Ivashenko O.V. Pimenov A.O.</i> Features power training school senior classes	37
HEALTH PHYSICAL CULTURE	42
<i>Semal Natalia, Hribovskaya Irina, Hribovsky Vitaly.</i> The characteristics of a model advocacy sector organizations physical education and sports to attract disabled in physical culture and sports	42
<i>Kucher V.O, Grygus I.M.</i> The influence of a healthy lifestyle on health and physical fitness of males aged 30-40 years.	46
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

СПОРТИВНІ ЖУРНАЛИ В СИСТЕМІ ДОКУМЕНТАЛЬНОЇ НАУКОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ (ПОВІДОМЛЕННЯ ПЕРШЕ)

Свістельник Ірина

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті представлені спортивні наукові журнали, що формують систему документальної наукової інформації. Описано становлення, розвиток і формування наукових видань, а також їх типологоформуючі ознаки та проблемно-тематичну спрямованість. Окреслено самодостатність спеціалізованих спортивних журналів. Проаналізовано наукові видання України, Російської Федерації, Республіки Білорусь, представлено їхні назви та входження до системи національного та міжнародного реферування.

Ключові слова: спортивна періодика, наукові журнали, система документальної наукової інформації.

Постановка проблеми. Рівень інформатизації суспільства визначається не стільки кількістю інформації, скільки рівнем ефективності її використання, що, у свою чергу, зумовлено якістю управління інформаційними ресурсами. Важливим джерелом пошуку та оперативним засобом розповсюдження нової наукової інформації є наукові журнали. Саме журнальні видання є зручним засобом опублікування особистих і колективних ідей, гіпотез, задумів, для критичного розгляду нових теорій та концепцій і саме їх сьогодні вважають провідною ланкою у налагодженні наукових комунікацій, у той час як монографії, огляди, реферати, бібліографічні повідомлення, а також сучасні бази даних відіграють лише допоміжну роль [1]. З появою мережі Інтернет з'явився новий вид електронної інформації — електронний науковий журнал. Переваги електронних публікацій спричинили перехід від журнальної моделі розповсюдження наукової інформації до моделі електронної статті, що забезпечує користувачів швидким і безкоштовним доступом до якісної, рецензованої наукової інформації з правом читати, копіювати, поширювати, роздруковувати та посилатися на повнотекстові бази даних.

Зарубіжний досвід свідчить, що електронні наукові журнали стають важливим джерелом одержання інформації, здобуття знань у всіх галузях науки і техніки. Вони відіграють дедалі помітну роль у системі наукових комунікацій, саме журнальним статтям належить перше місце в системі наукової комунікації — 68% запитів американських учених становлять статті [2].

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

Метою статті є дослідити спортивні наукові журнали України та інших країн, які входять до системи документальної наукової інформації з фізичної культури та спорту.

Результати дослідження. Історія засобів масової інформації (ЗМІ) формувалася під впливом численних об'єктивних та суб'єктивних чинників, що зумовили зміст і характер усіх її структурних ланок. Протягом десятиліть періодика перебувала під авторитарним пресом. Вона виконувала апологетичні функції, позбавляючи інформаційні матеріали наукових принципів історизму, об'єктивності і правдивості. Зародження та розвиток наукової періодики відбувалися у складних умовах, за відсутності єдиного стандарту щодо видання журналів, відсутності самого поняття «періодичні видання» та загальних вимог до них; неусталеності державного правопису. Її формування відбувалося кількома етапами: закриття некомуністичних видань і становлення радянської преси (1920–1922); соціально-тематичну диференціацію (1923–1925); формування журнальної періодики як системи документальної наукової інформації (середина — кінець 20-х років минулого століття). Водночас закладалися основи ідеологічного тиску та орієнтація на виконання конкретних політичних, ідеологічних, економічних та господарських завдань, а з часом відбулося структурування періодичних видань в аспекті їх профілювання, що дозволило створити різні типи журналів і газет, які мали задовольняти інформаційні потреби різних верств населення та

відповідати різним рівням політичної та освітньої культури того ж населення. Це призвело до диференціації і спеціалізації періодики. Формувалися нові видання — спеціалізовані тематичні журнали, які задовольняли інформаційні запити читачів, висвітлювали питання науки, техніки, зокрема й фізичної культури і спорту з урахуванням специфіки робітничої та селянської аудиторії.

Спеціалізовані спортивні та наукові періодичні видання органічно входили в адміністративно-командну систему нової держави 1917 року минулого століття, оскільки виникли і формувалися у час соціально-економічної політики військового комунізму та військово-комуністичної ідеології, і в перше десятиліття своєї діяльності пройшли декілька етапів, які відрізнялися один від одного тим, що змінили їх характер та оформили у цілісну типологічну систему. Спортивна періодика стала одним з головних каналів масової комунікації з постійною та актуальною концентрацією інформаційних потоків з кожного окремого виду спорту та фізичного виховання різних груп населення.

Сьогодення спортивної періодики, особливо наукової, значно відрізняється від періодів її створення, формування та розвитку. Видання належать до єдиної типологічної групи, їм притаманна проблемно-тематична спрямованість (спеціалізовані), спільна типологія ознак (первинні: видавець, мета і завдання, читацька аудиторія; вторинні: авторський колектив, структура, жанри, оформлення; формальні: періодичність, мова видання, наклад). Водночас усі спортивні видання (наукові та всеукраїнські) надають інформацію для читачів різного рівня, поділяють інформаційні матеріали на інформацію для всіх, для широкого кола фахівців галузі фізичної культури і спорту (для тих, хто цікавиться певними її напрямками), наукову і спеціалізовану. Самодостатність спеціалізованих спортивних журналів виявляється у специфіці їхньої аудиторії, цільовому завданні і характері (жанрово-стильова структура) тексту. Сукупність цих ознак дає підстави для виокремлення групи спортивних спеціалізованих журналів серед інших представників газетно-журнальної системи інформації.

Наукова спортивна періодика спрямована на неоднорідну аудиторію, її контент (інформаційне текстове наповнення) відрізняється за різними критеріями, зокрема й професійними. При цьому для її аудиторії характерна обізнаність з науковими дослідженнями у галузі фізичної культури і спорту та суміжними з нею науками: медициною, біологією, соціологією, педагогікою, психологією тощо. Важливою типологоформуючою ознакою спортивної періодики є її функціональне призначення. На сторінках журналів з-поміж науково-теоретичних, науково-практичних і науково-методичних питань

розглядають етичні, правові та інші аспекти різних видів спорту в контексті цілої галузі, спрямовані на виконання різних функціональних завдань. Проблема доступності викладу інформаційного матеріалу полягає у спеціалізованому змісті, оскільки головним користувачем інформації є підготовлений читач, обізнаний з конкретним видом спорту, спортивною термінологією, напрямками підготовки фахівців фізичного виховання та здоров'я людини.

Сьогодні інформаційне забезпечення спортивної науки здійснюють наукові періодичні та продовжувані видання, які, зокрема в Україні, формують систему документальної спортивної наукової інформації. До них належать наукові журнали («Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту», «Физическое воспитание студентов» (Харків), «Фізична активність, здоров'я і спорт», «Фізична реабілітація» (Львів), «Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура», Івано-Франківськ); науково-методичні журнали («Фізичне виховання в сучасній школі», «Фізичне виховання в школах України», «Основи здоров'я та фізична культура» (Київ), «Теорія та методика фізичного виховання» (Харків), «Теорія і практика фізичного виховання», Донецьк); науково-теоретичні журнали («Теорія і методика фізичного виховання і спорту», «Наука в олімпійському спорті», «Спортивна медицина» (Київ), «Слобожанський науково-спортивний вісник» (Харків), «Спортивний вісник Придніпров'я», Дніпропетровськ); продовжувані видання («Актуальні проблеми фізичної культури і спорту» (Київ), «Молода спортивна наука України», «Здоровий спосіб життя» (Львів), «Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт» (Запоріжжя), «Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт» (Чернігів), «Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» (Київ), «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк), «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця), «Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт» (Київ), «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту», Рівне).

Більшість наукових журналів входять до системи формування національних реферативних ресурсів «Україніка наукова» [3], зокрема наукові та науково-теоретичні журнали: «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту», «Физическое воспитание студентов», «Теорія і методика фізичного виховання і спорту», «Наука в олімпійському спорті», «Спор-

тивна медицина», «Слобожанський науково-спортивний вісник». У Національній бібліотеці України імені В. І. Вернадського створена база даних для вільного доступу до інформації про результати наукової діяльності вітчизняних учених і фахівців, що сприяє активізації входження України до міжнародної системи наукових електронних комунікацій [4].

Поза тим декілька спортивних наукових видань, зокрема наукові та науково-теоретичні журнали «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту», «Физическое воспитание студентов», «Наука в олимпийском спорте» та продовжуване наукове видання «Молода спортивна наука України», органічно входять до системи міжнародного реферування бази даних «IndexCopernicus» [5], яка дозволяє простежити вплив наукових публікацій окремих учених чи наукових установ на світову наукову спільноту. А наукові журнали «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Физическое воспитание студентов» входять також до каталогу журналів з відкритим доступом (DOAJ) [6], що надає можливість науковій спільноті читати, завантажувати, копіювати, поширювати, друкувати та посилатися на повний текст публікацій; та до інформаційно-аналітичної бази даних «Російський індекс наукового цитування» [6]. Ці міжнародні бази наукового реферування визначають високий стандарт наукової якості цих видань шляхом експертної оцінки та показника значущості наукових праць науковців і кількості посилань на ці публікації; здійснюють оперативне забезпечення наукових досліджень актуальною бібліографічною інформацією та оцінюють результативність і ефективність діяльності науково-дослідних організацій, учених та рівня наукових журналів.

Публікації у наукових журналах за оперативністю завжди випереджали інші види публікацій та водночас були і залишаються найефективнішим засобом публікації наукової інформації, а з появою мережі Інтернет та нової форми — електронного наукового журналу — спричинили цілу низку змін як у самій системі наукової комунікації, так і у всіх її складових (автор — наукова праця — публікація — видавництво — бібліотека — читач) [8]. Стрімкий розвиток наукових журналів спричинив створення спортивного електронного наукового видання «Спортивна наука України» (видавець Львівський державний університет фізичної культури) [9]. Це єдиний електронний журнал галузі фізичної культури і спорту, у якому оперативно висвітлюються проблеми олімпійського та професійного спорту, фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, фізичної реабілітації.

Аналіз спортивної періодики Російської Федерації (РФ) показав, що кількість наукових видань у цій країні значно перевищує кількість наукових спортивних журналів України. Зокрема, система спортивного документального наукового інформування РФ представлена достатньо відомими, створеними ще за часів формування галузі фізичної культури і спорту (початок 20-х років минулого століття), виданнями. До них належать науково-теоретичні журнали: «Теория и практика физической культуры», «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта», наукові журнали: «Вестник спортивной науки», науково-методичні журнали: «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе», «Теория и практика прикладных та экстремальных видов спорта» та безліч науково-практичних та науково-інформаційних журналів. Ці наукові видання сформовані за єдиною типологоформуючою ознакою, переважна їх більшість входить до інформаційно-аналітичної бази даних «Російський індекс наукового цитування».

З-поміж українських і російських спортивних наукових видань суттєво вирізняються наукові видання Республіки Білорусь. На жаль, сучасна спортивна періодика у цій країні представлена лише двома науковими журналами, зокрема науковим журналом «Мир спорта» — єдиним з проблем фізичної культури, спорту і туризму та науково-методичним журналом «Физическая культура и здоровье», що друкують для викладачів фізичної культури школи, керівників спортивних секцій і кружків, а також методистів, викладачів та працівників ВНЗ, що досліджують проблеми фізичного виховання і спорту. Водночас лише «Мир спорта» зареєстрований у Міжнародному центрі стандартної нумерації (Париж, Франція) і має ISSN (міжнародний ідентифікатор (серійний номер) в електронних і друкованих виданнях світу).

Висновки. Проведене дослідження дозволило виявити та проаналізувати спортивні наукові видання, що органічно входять до системи документальної наукової інформації України, Російської Федерації та Республіки Білорусь. Встановлено, що всі вони належать до єдиної типологічної групи, їм притаманна проблемно-тематична спрямованість (спеціалізовані), спільна типологія ознак. Усі спортивні наукові видання надають інформацію для широкого кола фахівців галузі фізичної культури і спорту (для тих, хто цікавиться певними її напрямками), а також наукову і спеціалізовану. Самодостатність спеціалізованих спортивних журналів виявляється у специфіці їхньої аудиторії, цільовому завданні і характері тексту. Саме вони інформують наукову спільноту про розвиток галузі фізичної культури і спорту.

Список літератури

1. *Лопата О.* Електронні ресурси: порядок доступу та їх використання / Олена Лопата // Бібліотечний вісник. — 2010. — № 3. — С. 8–15.
2. *Маркусова В. А.* Стаття в научному журналі як джерело інформації для виконання фундаментальних досліджень в РАН / В. А. Маркусова, А. Я. Родионов // НТИ. Сер. 1. — 1998. — № 9. — С. 21–28.
3. *Наукова періодика України* [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/portal>
4. *Реферативна база даних «Україніка наукова»* [Електронний ресурс]. — Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/db/ref_inf.html. — Загол. з екрана.
5. *База даних «IndexCopernicus»* [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://journals.indexcopernicus.com/>
6. *Каталог журналів з відкритим доступом (DOAJ)* [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://www.doaj.org/>
7. *Научная электронная библиотека* [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://elibrary.ru/>
8. *Ярошенко Т.* Еволюція журналу як засобу наукової комунікації: від друкованих видань до оригінальних електронних журналів / Тетяна Ярошенко // Вісник Книжкової палати. — 2005. — № 4. — С. 29–34.
9. *Спортивна наука України: електронне наукове фахове видання* [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/title.html>. — Загол. з екрану.

Надійшла до редакції 27.08.2012 р.

Свистельник Ирина. Спортивные журналы в системе документальной научной коммуникации.

В статье представлены спортивные научные журналы, формирующие систему документальной научной информации. Описаны становление и развитие научных изданий, а также их типологически формирующие признаки и проблемно-тематическая направленность. Обозначена самодостаточность специализированных спортивных журналов. Проанализированы научные издания Украины, Российской Федерации, Республики Беларусь, представлены их названия и присутствие в системе национального и международного реферирования.

Ключевые слова: спортивная периодика, научные журналы, система документальной научной информации.

Svistelnik Irene. Sport magazines are in the system of documentary scientific communication.

The paper presents the sports science journals, which form the documentary evidence. We describe the formation, development and the formation of scientific publications, as well as typological features of forming symptoms and problem-a thematic focus. Denotes the self-sufficiency of specialized sports magazines. Analyzed scientific publications in Ukraine, Russian Federation, the Republic of Belarus, represented by their name and presence in national and international abstracting.

Key words: sports periodicals, academic journals, the system of documentary evidence.

УДК 378.147:37.037

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ НА ОСНОВІ ТЕХНОЛОГІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Цимбалюк Ж.О.¹, Піддубний О.Г.², Маракушин А.І.², Кирпенко В.Н.³

¹ Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

² Харківський національний економічний університет

³ Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. На основі аналізу завдань підсистеми фізичної підготовки, психологічної структури майбутньої професії висвітлено питання сутності і критеріїв оптимізації педагогічного процесу фізичного виховання студентів ВНЗ.

Встановлено, що сутність фізичної підготовки полягає: у зміні самої організації навчання за рахунок введення технологізації в цей процес; у більш точному визначенні безпосередньо конкретних цілей в умовах реалізації практичної мети навчання; у здійсненні особистісно-діяльнісного підходу. Критеріями оптимізації можуть бути: ефективність і якість рішення освітньо-виховних задач; необхідно виправдані витрати часу і зусиль на досягнення намічених результатів.

Ключові слова: оптимізація, студент, фізична підготовка, технологізація.

Вступ.

Підготовка майбутнього фахівця являє собою багатогранний процес навчання, що включає ряд видів підготовки (теоретичну, психофізіологічну, фізичну та інші). Фокусування результатів педагогічних впливів усіх видів підготовки й визначає професійну готовність.

Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Проте аналіз спеціальної літератури [3, 5] доводить, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. За останні роки методика проведення навчальних занять у вищих навчальних закладах особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи [6,7].

Сьогодні гостро стоїть питання інтенсифікації роботи фахівців, посилюються вимоги до якості підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах, до конкретних видів професійної діяльності і відповідно виникає необхідність у профілюванні фізичного виховання з урахуванням вимог обраної професії.

Існуючі програми обмежуються загальними рекомендаціями без конкретних моделей режимів розвитку загальних і спеціальних професійних

якостей. Унаслідок цього більшість випускників вищих навчальних закладів неспроможні якісно працювати з тією ефективністю, якої вимагає сучасне виробництво [6].

Реформування освіти вимагає розгляду даної проблеми з позиції сучасних технологій підвищення якості навчання у відповідності з новими державними освітніми стандартами.

Аналіз наукової педагогічної літератури з досліджуваної проблеми [1, 8] вказує на те, що оптимізація педагогічного процесу залишається фактором, що інтенсифікує педагогічний процес, підвищує його результативність в кожному одиницю часу.

Робота виконана за планом науково-дослідних робіт кафедр фізичного виховання ХНПУ ім. Г.С.Сковороди та ХНЕУ, за планом науково-дослідних робіт Повітряних Сил Збройних Сил України, тема НДР «Теоретично-методичні засади функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України», шифр «Керівництво — ФП» (номер державної реєстрації 0101U001112).

Мета дослідження: дослідити особливості сучасної організації фізичного виховання у ВНЗ і дати аналіз оптимізації навчального процесу з фізичної підготовки студентів у період навчання.

Методи і організація досліджень. Для вирішення поставленого завдання використовувалася теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, застосування системного підходу з метою обґрунтування напрямків оптимізації системи фізичної підготовки студентів ВНЗ.

Результати дослідження.

Основною проблемою професійного становлення фахівця у ВНЗ, одним з найважливіших напрямів інтенсифікації психолого-педагогічного процесу підготовки був і залишається пошук шляхів оптимізації співвідношення результатів і витрат людської діяльності, що в загальному випадку називається ефективністю.

Поняття «педагогічна система підготовки майбутніх фахівців» розуміємо як «комплекс ефективних засобів, специфічних процесуальних принципів, змісту, методів і прийомів формування професійно значущих якостей, методів і критеріїв оцінки професійної готовності, функціонування яких детерміновано цілями професійної підготовки й принципами конструювання моделей процесу, які фокусують міжпредметні зв'язки та відношення в рішенні педагогічних задач такої підготовки» [4].

Фізичне виховання у ВНЗ, як складову педагогічної системи підготовки, розуміємо як спеціально організований і керований педагогічний процес, направлений на навчання рухових дій, розвиток фізичних якостей студентства. Фізичне виховання у поєднанні з етичним, естетичним та інтелектуальним набуває значення одного з основних чинників всебічного розвитку особи.

Завданнями фізичного виховання у ВНЗ є:

- формування в студентській молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- отримання студентською молоддю досвіду щодо застосування здобутих цінностей протягом життя в особистій, навчальній та професійній діяльності, в побуті і сім'ї;
- забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів;
- підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

У рекомендаціях Болонської декларації передбачається реформування вищої освіти за допомогою оптимізації освітньо-виховного процесу, яка передбачає функціонування педагогічного процесу з точки зору заданих критеріїв на основі всебічного врахування принципів, сучасних форм і методів навчання, виховання, а також особистісних і колективних особливостей конкретної групи.

Введення в науковий обіг поняття «оптимізація» пов'язане з появою необхідності вдосконалення форм і методів організації навчальної діяльності. Термін «оптимізація» сходить до дієслова «оптимізувати» через прикметник «оптимальний», вперше зафіксований в приватних словниках в нашій країні і за кордоном на початку 60-х рр. двадцятого століття і трактується як «складати, прораховувати програму, найбільш прийнятну модель організації чого-небудь». Будучи словом латинського походження, «оптимізація» визначається як вибір найкращого (оптимального) варіанту завдання з безлічі можливих за даних умов [2].

На думку багатьох науковців [1, 7] оптимізація педагогічного процесу фізичної підготовки, яка створена на базі нових технологій, включає в себе наступні структурні складові: цілі навчання і діагностично задані плановані результати навчання; зміст навчання; засоби діагностики і контролю стану результатів навчання; методи навчання; організацію навчального процесу; засоби навчання; результат діяльності — рівень досягнення загальноосвітньої та професійної підготовки.

Сутність процесу оптимізації навчання студентів під час фізичної підготовки полягає:

- у зміні самої організації навчання за рахунок введення технологізації в цей процес;
- у більш точному визначенні безпосереднього конкретних цілей в умовах реалізації практичної мети навчання;
- у здійсненні особистісно-діяльнісного підходу.
- Критеріями оптимізації у процесі фізичної підготовки студентів, можуть бути:
- ефективність і якість рішення освітньо-виховних задач з урахуванням професійної спрямованості фізичної підготовки;
- необхідно виправдані витрати часу студентів та викладачів на досягнення намічених результатів;
- доступні витрати зусиль студентів та викладачів на досягнення намічених результатів за відведений час.

Аналіз наведених досліджень засвідчує, що достатньо комплексним є визначення педагогічної технології як послідовної взаємозв'язаної системи дій педагога та студента, яка пов'язана зі застосуванням у педагогічному процесі сукупності методів виховання та навчання для вирішення різних педагогічних завдань.

Встановлено, що технологізація можлива через створення нових систем професійного навчання, які орієнтовані на адаптацію добре відомих педагогічних технологій.

Педагогічні технології як загальні педагогічні системи (програмованого, ігрового, проблемного,

модульного навчання) не можуть бути прямо перенесені на конкретний процес професійного навчання, так як мають загальний характер та певну однобічність у досягненні своєї мети. Тому вони і повинні бути трансформовані відповідно до особливостей предмету навчання.

На основі аналізу існуючих підходів до визначення структури педагогічних технологій ми вважаємо найбільш оптимальною таку структуру: концептуальна основа, змістовна та процесуальна частина навчання. У змістовній частині навчання слід визначити загальну та конкретну мету навчання, зміст навчального матеріалу. У процесуальній частині необхідно описати: організацію навчального процесу, методи та форми навчальної роботи студентів, методи та форми роботи викладача, діяльність викладача з керування процесом засвоєння матеріалу, діагностику навчального процесу. Концептуальна складова педагогічної технології включає філософське, психологічне, дидактичне та соціально-педагогічне обґрунтування досягнення освітніх цілей. Відповідно до принципу орієнтації на інновації навчальний процес у вищому навчальному закладі має бути спрямований на впровадження науково обґрунтованих й експериментально перевірених новітніх педагогічних технологій. Узагальнюючи запропоновані інноваційні моделі навчання [1, 2] автори вважають, що у сфері вищої освіти найбільш актуальними інноваціями є:

- переорієнтація мети фізичної підготовки на одержання умінь використовувати засоби ФП для підвищення ефективності навчання при оволодінні ними навичок своєї майбутньої спеціальності, спрямованої на розвиток особистості, її здатності до науково-технічної й інноваційної діяльності на основі соціального замовлення; конструювання навчального процесу як системи, що сприяє саморозвитку особистості;
- відновлення змісту навчання, що припускає: виключення з програм матеріалу, що має тільки описовий характер; інтеграцію знань, що здобуваються в ході вивчення суміжних дисциплін; передумови, що створюються для проблемно-модульного вивчення низки дисциплін; проведення факультативної інноваційної та експериментальної роботи;
- зміщення акценту з процесу викладання на процес навчання самих студентів, освоєння ними досвіду самоосвіти під керівництвом викладача на основі збільшення позааудиторної самостійної роботи за рахунок скорочення аудиторної, зведення останньої до розумного мінімуму, що дозволить студентам звільнити час для самостійного трену-

вання, а також дасть їм змогу працювати у власному темпі та відповідно до своїх інтересів;

- забезпечення навчального процесу матеріально-технічними засобами на рівні сучасного соціокультурного розвитку суспільства.

Висновки. Найголовнішим завданням підсистеми фізичної підготовки є: по-перше – підвищення ефективності навчання майбутніх фахівців при оволодінні ними навичок своєї спеціальності; по-друге – систематичне вдосконалювання та підтримання якостей, найбільш важливих для майбутньої професії.

Сутність педагогічного процесу оптимізації фізичної підготовки студентів ВНЗ полягає: у зміні самої організації навчання за рахунок введення технологізації в цей процес; у більш точному визначенні безпосереднього конкретних цілей в умовах реалізації практичної мети навчання; у здійсненні особистісно-діяльнісного підходу.

Критеріями оптимізації у процесі фізичної підготовки студентів можуть бути: ефективність і якість рішення освітньо-виховних задач з урахуванням професійної спрямованості спеціальної фізичної підготовки; доступні витрати зусиль студентів та викладачів на шляху до досягнення намічених результатів за відведений час.

Аналіз наведених досліджень засвідчує, що найбільш оптимальна така структура технології: концептуальна основа, змістовна та процесуальна частина навчання.

У перспективі нашого дослідження передбачено розробку моделей фізичної підготовки студентів різних профілів.

Список літератури

1. *Бабанський Ю.К.* Оптимизация педагогического процесса (в вопросах и ответах)/ Ю.К. Бабанський, М.М. Поташник. — Київ: Радянська школа, 1984. — 287 с.
2. *Брановський Ю.С.* Введення в педагогічну інформатику/ Ю.С. Брановський. — Ставрополь, СГПУ, 1995. — 202 с.
3. *Котов Є.О.* Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ Є.О. Котов. — Харків, ХДАФК, 2003. — 20 с.
4. *Макаров Р.Н.* Научные основы физической подготовки летного состава: учебник/ Р.Н. Макаров, Я.О. Фурдуй. — М., 2007. — 685 с.
5. *Ніколаєв С.Ю.* Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.

- наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/С.Ю. Ніколаєв. — Львів, ЛДІФК, 2004. — 20 с.
6. Раевский Р.Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей [Текст]: учеб. посібник для вузів/ Р.Т. Раевский, В.И. Філенков. — Краматорськ, 2003. — 100с.
 7. Теория и методика физического воспитания [Текст]: посіб. під ред. Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — Київ : Олімпійська література, 2003. — С. 92–93.
 8. Худолій О.М. Концептуальні підходи до розробки програми наукових досліджень у фізичному вихованні / О.М. Худолій, О.В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2004. — № 4. — С. 2—5.

Надійшла до редакції 20.08.2012 р.

Цымбалюк Ж.А., Поддубный А.Г., Маракушин А.И., Кирпенко В.Н. Оптимизация физического воспитания студентов ВУЗов на основе технологизации педагогического процесса преподавания дисциплины.

На основе анализа задач подсистемы физической подготовки, психологической структуры будущей профессии освещены вопросы сущности и критериев оптимизации педагогического процесса физического воспитания студентов ВУЗов.

Установлено, что сущность физической подготовки заключается: в изменении самой организации обучения за счет введения технологизации в этот процесс; в более точном определении конкретных целей в условиях реализации практической цели обучения; в осуществлении личностно-деятельного подхода. Критериями оптимизации могут быть: эффективность и качество решения образовательно-воспитательных задач; необходимо оправданные затраты времени и усилий на достижение намеченных результатов.

Ключевые слова: оптимизации, студент, физическая подготовка, технологизация.

Tsymbaluk Z.A., Piddubnyi A.G., Marakushin A.I., Kirpenko V.N. Optimization of physical training of the students of the university on the idea of technologization of pedagogical process of teaching subject.

Based on the analysis of tasks subsystem physical training, psychological structure of future profession highlighted by the question of essence and optimization in the criteria of teaching physical education in the university.

It is found that the nature of physical fitness consists is: the changing in the organization of the training by introducing technologization in this process, in more precise definition of direct goals specific in implementing the practical goal of our method. The optimization criteria are: efficiency and quality of education justifiable expenditure of tasks; time and effort for achievement of the intended results.

Keywords: optimization, student, physical training, technologization.

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

УДК 796.431.3

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ УДОСКОНАЛЕНОЇ КОНЦЕПТУАЛЬНОЇ МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ БАГАТОРІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТИБКАХ

Кутек Т.Б.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Структура та зміст удосконаленої концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, є основою побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості спортсменок. Це дає можливість з більшою достовірністю прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес.

Ключові слова: управління, концептуальна модель, спортивна підготовка, планування, результативність.

Постановка проблеми. В останні роки українським спортсменкам, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, не вдається перемагати на великих міжнародних змаганнях. Цей факт стимулює фахівців до пошуку більш ефективного управління підготовкою спортсменок. Найважливішою умовою підвищення якості управління навчально-тренувальним процесом є оперативність і точність керуючого впливу на основі своєчасної корекції спортивної підготовки за допомогою сучасних наукових методик, удосконалення концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний навчально-тренувальний процес спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, які спрямовані на вдосконалення загальної та спеціальної підготовленості, технічної майстерності, виховання волевих якостей [1, 2, 4, 7]. Найбільшу ефективність процесу спортивного тренування забезпечує цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення рухових дій спортсменок на різних етапах підготовки [5, 8]. З метою контролю за навчально-тренувальним процесом та порівняння підконтрольних величин розробляються модельні характеристики спортсменок і визначаються основні параметри техніки та спеціальних фізичних якостей для певних етапів спортивної підготовки [3, 6, 9].

Діюча система управління навчально-тренувальним процесом базується на трьох основних завданнях [1, 2, 4, 7]:

- Визначення ведучих параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок.
- Досягнення в навчально-тренувальному процесі середнього рівня показників модельних характеристик.
- Індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсмена з урахуванням відстаючих ланок спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Зв'язок роботи з науковими темами. Наукове дослідження проводилося згідно теми 2.11 «Теоретико-методичні основи управління системою підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011—2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Номер держреєстрації: 0111U003839.

Метою нашого дослідження було вдосконалення структури та змісту концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках.

Результати дослідження. Найважливіше завдання в управлінні навчально-тренувальним процесом — організація комплексу керівних дій з кінцевим цільовим завданням переведення функціонального стану на більш високий рівень, що ефек-

тивно впливає на спеціальну працездатність і технічну майстерність спортсменок.

Найважливішою умовою вирішення цього завдання є підвищення оперативності управління на основі своєчасної корекції навчально-тренувального процесу. Оптимізація навчально-тренувального процесу в сучасних умовах не може будуватися лише на основі особистої інтуїції та досвіді тренера. Тренування здійснюється значно ефективніше при використанні принципів управління, які включають постійний зворотний зв'язок і оперативні корекційні керівні впливи. Результати тренувальної та змагальної діяльності спортсменки повинні надходити до тренера у вигляді об'єктивної кількісної інформації про стан функціональних систем організму, основних сторін спеціальної фізичної та технічної підготовленості. При цьому підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості забезпечується приростом потужності функціональних систем організму.

Аналіз науково-методичної літератури, анкетування, аналіз документальних матеріалів (щоденників самоконтролю спортсменів різних вікових груп), педагогічні контрольні дослідження, методи багатовимірного статистичного аналізу свідчать, що вдосконалення навчально-тренувального процесу легкоатлетичних стрибків (зокрема, стрибків у висоту та довжину з розбігу) в даний час необхідно спрямувати по шляху підвищення економічності. Необхідність економізації тренування знаходить своє підтвердження в процесі зміни характеру навантажень у річному циклі на різних етапах багаторічного тренування.

Економізацію навчально-тренувального процесу можна відобразити в наступних методичних положеннях:

Відбір для занять легкоатлетичними стрибками та поглибленої спеціалізації в цих видах високих, легких, швидких, спритних дівчат.

Формування вже на етапі початкової спеціалізації економічного «швидкісного» варіанта техніки стрибка у висоту та довжину з правильною часовою та ритмо-темповою структурою рухів.

Підвищення ролі спринтерської підготовки й раціональне використання швидкості розбігу в опорно-польотних фазах стрибка.

Інтенсифікація навчально-тренувального процесу на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей за рахунок використання великого обсягу засобів, адекватних змагальній вправі (стрибки з великого та середнього розбігу, спринтерський біг в межах 95–100%, зістрибування з розбігу, вправи з обтяженнями у «вибуховому» режимі).

Збільшення швидкості та потужності виконання спеціальних силових вправ при зменшенні обсягу силового навантаження загально-підготовчо-

го спрямування на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Максимальна концентрація засобів спеціальної фізичної підготовки на певних етапах річного циклу (до 25% на місяць від річного обсягу засобів).

Підвищення спеціальної підготовки з цільовим завданням удосконалення виключно в одному виді легкоатлетичних стрибків.

Індивідуалізація підготовки спортсменок, яка проявляється як у підборі спеціальних засобів підготовки, так і у виборі індивідуального варіанта техніки стрибка.

Підвищення якості контрольних вправ при оцінці спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок, які більше схожі за біомеханічними параметрами на змагальну вправу та відображають завдання етапу підготовки.

Збільшення тривалості етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей з метою досягнення високого рівня спортивних результатів.

Дослідження показали, що одним з основних факторів затримки підвищення спортивних результатів кваліфікованих спортсменок є відсутність можливостей виконувати значний обсяг тренувальних навантажень. Велика кількість вправ виконується зі значно меншою інтенсивністю м'язового напруження в порівнянні зі змагальними вправами. Чим вищий рівень спортивної майстерності, тим нижчий ефект від вправ, які виконуються в звичайному режимі роботи. Тренувальні вправи, до яких звикла спортсменка не підвищують її спеціальної тренуваності.

Напрямок на інтенсифікацію підготовки зумовлений, передусім, збільшенням змагальної практики, обмеженням часу на навчально-тренувальний процес та, у зв'язку з цим, мінімізацією тренувальних зусиль і збільшенням швидкості й потужності виконання спеціальних засобів підготовки. Тому на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей спеціальні засоби підготовки повинні бути максимально наближеними до змагальної вправи і, за можливістю, одночасно вирішувати завдання технічної та фізичної підготовки спортсменок.

Легкоатлетичні стрибки — швидко-силові вправи, а підвищення результативності — це, передусім, рівень прояву швидкості та сили виконання даних вправ. Разом з тим, було з'ясовано, що використання технічних засобів і тренажерів у навчально-тренувальному процесі спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, носить або стихійний характер, або зовсім не використовується.

Проведене дослідження показало, що роль і значення індивідуалізації підготовки підвищується на етапах поглибленої спеціалізації, та особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних мож-

ливостей, коли адаптаційні можливості спортсменок підходять до своїх граничних значень, а тренувальні навантаження пред'являють гранично високі вимоги до функціональних систем організму. Чим вищий рівень кваліфікації спортсменок, тим яскравіша їх індивідуальна техніка. Було з'ясовано, що у кваліфікованих спортсменок ефективність навчально-тренувального процесу значно підвищується при використанні тренувальних навантажень, орієнтованих на максимальне використання індивідуальних особливостей. Побудова техніки виконання змагальної вправи, тренувальної програми, спираючись на індивідуально сильні сторони спортсменки при усуненні очевидних диспропорцій у структурі підготовленості, — один із ефективних напрямків у підготовці кваліфікованих спортсменок.

У процесі роботи над удосконаленням структури та змісту концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, важливе значення мали модельні характеристики. Модельні характеристики змагальної діяльності, спеціальної фізичної та технічної підготовленості дозволили на практиці індивідуалізувати навчально-тренувальний процес. Порівнюючи індивідуальні параметри змагальної та тренувальної діяльності спортсменок з модельними значеннями, можна вибирати найбільш раціональні шляхи вдосконалення підготовки. Якщо наближення індивідуальних параметрів підготовленості спортсменок до традиційної моделі найбільш раціональний шлях на етапах початкової спеціалізації, то на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей більш перспективним напрямком є розробка групових моделей різних сторін підготовленості. Проведені нами дослідження показують, що спортсменки, які спеціалізуються в стрибках у висоту та довжину з розбігу, можуть бути розподілені на три групи за принципом спорідненості структури підготовленості. Створення двох груп, названих «швидкісною» та «силовою», пов'язане з принциповими відмінностями в напрямках досягнення змагального результату та зумовлене груповими відмінностями у структурі спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок.

Індивідуальні модельні характеристики спортсменок, складені на основі статистичної обробки даних вдалих спроб, дозволяють у більшій мірі врахувати характерні риси індивідуальної підготовленості кваліфікованих спортсменок. На практиці не завжди показники, інформативні для групи спортсменок, являються інформативними для окремих спортсменок, які належать до цієї групи. Особливо це характерно для кваліфікованих спортсменок, які досягають результатів за рахунок високого рівня розвитку окремих сторін підготовленості при відносно середніх інших показниках. Тому, на наш

погляд, перспективним напрямком удосконалення підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей є дослідження індивідуальної структури підготовленості, визначення на цій основі можливості підвищення ефективності змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу.

Структура та зміст удосконаленої концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, є основою побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості спортсменок. При цьому, на наш погляд, планування підготовки у річному циклі доцільно проводити за наступною схемою «зверху — вниз»: змагальний результат — рівень різних сторін підготовленості — обсяги та інтенсивність засобів підготовки — розподіл засобів підготовки у річному циклі, мезоциклі, тренувальному занятті.

У зв'язку з цим великого значення набуває прогноз результативності спортсменок. В останні роки привертає увагу принципово новий підхід вирішення цієї проблеми — розробка та впровадження комп'ютерних програм, які дозволяють досліджувати, аналізувати та прогнозувати навчально-тренувальний процес на новому, більш якісному рівні. При цьому, спортивна підготовка характеризується сукупністю параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості, які забезпечують досягнення запланованих спортивних результатів і представлені у вигляді об'єктивних кількісних характеристик. Такий підхід дає можливість з більшою достовірністю прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес.

Таким чином, сучасний навчально-тренувальний процес має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, які спрямовані на вдосконалення загальної та спеціальної підготовки, технічної майстерності, виховання волевих якостей. Найбільший ефект процесу спортивного удосконалення забезпечує цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і удосконалення рухових дій спортсменки на різних етапах підготовки. З метою контролю за навчально-тренувальним процесом та порівняння підконтрольних величин розробляються модельні характеристики спортсменок і визначаються основні параметри техніки та спеціальних фізичних якостей для певних етапів спортивної підготовки.

На рис. 1 подається вдосконала концептуальна модель управління навчально-тренувальним процесом.

В основі запропонованої нами вдосконаленої концептуальної моделі управління навчально-тренувальним процесом на етапах поглибленої спеці-



Рис. 1. Вдосконалена концептуальна модель управління багаторічним навчально-тренувальним процесом спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках

алізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей лежать основні завдання, які вирішуються послідовно:

- Тестування фізичної підготовленості спортсменок.

- Зарахування спортсменок у групу в залежності від переваги швидкісних, швидкісно-силових або силових здібностей.
- Здійснення прогнозу результативності для кожної спортсменки на майбутні роки.

- Визначення модельних параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості.
- Прогноз ефективності навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки.
- Розробка методів контролю за рівнем спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок з використанням комп'ютерних технологій.
- Стимуляція відновлювальних процесів.
- Програмована технічна підготовка спортсменок з використанням технічних засобів.
- Корекція навчально-тренувального процесу в ході послідовного вирішення завдань прогнозу ефективності навчально-тренувального процесу.
- Індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсменок з урахуванням особливостей їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Висновки. Таким чином, результати дослідження свідчать, що вдосконалену концептуальну модель управління системою багаторічної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, потрібно розглядати як сукупність різноманітних структурних елементів, підпорядкованих вирішенню головного стратегічного завдання — досягнення високого спортивного результату.

Вдосконалена концептуальна модель управління системою багаторічної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, повинна складатися з такої сукупності операцій: тестування спеціальної фізичної підготовленості спортсменок з метою виявлення переважного розвитку швидкості, сили чи швидко-силових здібностей і зарахування спортсменок у відповідні групи; здійснення прогнозу результативності спортсменок на наступні роки; порівняння показників фізичної та технічної підготовленості спортсменок з модельними характеристиками, розробленими для кожного конкретного віку та виявлення відстаючих ланок; прогноз ефективності навчально-тренувального процесу в річному макроциклі

підготовки; контроль фізичної та технічної підготовленості; стимуляція відновлювальних процесів; програмована технічна підготовка з використанням технічних засобів; корекція навчально-тренувального процесу; індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсменки.

Список літератури

1. *Ахметов Р.Ф.* Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидко-силових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Р.Ф. Ахметов. — К., 2006. — 39 с.
2. *Бобровник В.І.* Раціональна система організації тренувального процесу в стрибках у висоту на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень / В.І. Бобровник // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* — К., 2002. — № 1. — С. 3-11.
3. *Бойко Е.С.* Исследование возможностей интенсификации процесса подготовки высококвалифицированных метателей с использованием специальных технических средств: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Е.С. Бойко. — М., 1988. — 32 с.
4. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. — М: Физкультура и спорт. — 1988. — 331 с.
5. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. — К.: Олимп, лит., 2002. — 296 с.
6. *Гамалий В.В.* Моделирование техники двигательных действий в спорте / В.В. Гамалий // *Наука в олимп. спорте.* — 2005. — № 2. — С. 108-116.
7. *Максименко Г.Н.* Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г.Н. Максименко. — Луганск: Альма-матер, 2007. — 394 с.
8. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 208 с.
9. *Попов Г.И.* Биомеханические основы создания предметной сферы для формирования и совершенствования движений: дис. д-ра пед. наук / Г.И. Попов. — М., 1992. — 626 с.

Надійшла до редакції 20.08.2012 р.

Кутек Т.Б. Структура и содержание усовершенствованной концептуальной модели управления многолетней подготовкой спортсменок, которые специализируются в легкоатлетических прыжках.

Структура и содержание усовершенствованной концептуальной модели управления многолетней подготовкой спортсменок, которые специализируются в легкоатлетических прыжках, есть основой построения учебно-тренировочного процесса с учетом точных количественных характеристик всех сторон подготовленности спортсменок. Это дает возможность с большей достоверностью прогнозировать и корректировать учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: управление, концептуальная модель, спортивная подготовка, планирование, результативность.

Kutek T. Structure and maintenance of the improved conceptual model of management long-term preparation of sportswomen that is specialized in track-and-field jumps.

The structure and maintenance of the improved conceptual management model of long-term preparation of sportswomen who are specialized in track-and-field jumps are the basis of construction of educational training process which takes into consideration the exact quantitative descriptions of all aspects of sportswomen preparedness. It gives an opportunity to forecast and correct educational training process with greater authenticity.

Key words: management, conceptual model, sporting preparation, planning, effectiveness.

ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

УДК 796.342.082.1

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ 6—8 РОКІВ

Лобода В. С.

Анотація. У статті розглянуті особливості психофізіологічних чинників, що забезпечують ефективність техніко-тактичних дій юних тенісистів 6—8 років. Проведено кореляційний аналіз техніко-тактичних дій і психофізичних показників юних тенісистів 6—8 років.

Ключові слова: юні тенісисти, техніко-тактичні дії, психофізіологічні чинники.

Вступ. Успішний виступ спортсменів на змаганнях має на увазі застосування систематичних тренувань, спланованих на основі обліку психофізіологічних особливостей спортсмена. Тому, разом зі значущістю сенситивних періодів, слід враховувати також нерівномірність темпів розвитку різних психофізичних якостей і властивостей відносно віку і рівня спортивної кваліфікації спортсменів і, природно, оптимальні терміни для їх становлення і зростання.

Слід також враховувати той факт, що поняття значущості досліджуваних психологічних якостей і властивостей може розглядатися не як характеристика середньостатистичного рівня розвитку в віці 6-8 років, а спрямовані на становлення різних сторін підготовленості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані літературних джерел вказують на те, що діяльність спортсменів-гравців дуже часто залежить від їх психологічних якостей і властивостей особи, які через різні способи прояву впливають на ефективність діяльності змагання [2]. При цьому окремі автори, розглядають проблему важливості і значущості певних психофізіологічних якостей і властивостей характерних для різних вікових груп спортсменів [4, 5, 6].

Проте, звертає на себе увагу те, що більшість досліджень не дають чіткого уявлення про те, які з психофізіологічних якостей і властивостей є найбільш важливими і істотними для формування і вдосконалення техніко-тактичних дій гравців на різних етапах спортивної діяльності.

Провідні фахівці галузі фізичної культури і спорту [1, 3] стверджують, що успіх у сфері цієї

діяльності багато в чому залежить від індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсмена. У той же час, різні види спорту пред'являють певні вимоги, що сприяє формуванню необхідних властивостей і якостей особистості спортсмена, значущі для діяльності змагання в цих видах. Також, враховуючи, що психіка завжди проявляється в діяльності, а розвиток психічної індивідуальності спортсмена може проявлятися не лише в різних рівнях досконалості тих або інших психологічних якостей і властивостей, але і у виникненні нових і зникненні старих зв'язків між ними, не включаючи прояву їх компенсаційних можливостей.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження даної проблеми входять до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 рр. за темою 2.1.11.4п «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у ігрових видах спорту в річному циклі підготовки» (номер державної реєстрації 0107U002270).

Формування цілей статті.

Мета — дослідити вплив психофізіологічних чинників на ефективність виконання техніко-тактичних дій юних тенісистів 6-8 років.

У якості психофізіологічних чинників використовувались показники: оперативне мислення; рухливість нервових процесів; відтворення середнього часу виконання дій; адекватність сприйняття часового інтервалу 5 с; проста зорово-моторна реакція (ЗМР); складна ЗМР увага (стійкість, об'єм, швидкість, помилки); мислення (час, помилки). Техніко-тактичні дії визначалися за показниками: підбивання ракеткою тенісного м'яча; гра у стінку; перебивання тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку; індекс точності ударів.

Результати дослідження. Результати опитування провідних тренерів тенісистів, а також аналіз доступної науково-методичної літератури дозволили виявити і уточнити найбільш значущі психологічні якості і властивості, характерні для юних тенісистів різного віку. Це дозволило науково обґрунтувати комплекс основних психологічних чинників, що забезпечують ефективність змагальної діяльності юних тенісистів в кожному окремому віковому періоді.

Проведений нами кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язок між різними психофізіологічними параметрами і показниками педагогічного тестування, які визначають рівень сформованості техніко-тактичних дій, необхідних для участі в змаганнях. Аналіз взаємозв'язку між досліджуваними показниками проводився окремо для кожного року тренувань юних тенісистів (6-7-8 років).

На початковому етапі підготовки юних тенісистів основним завданням є оволодіння і вдосконалення рухових навичок ігри, в процесі яких «увага» грає особливу роль у формуванні різних ігрових умінь і навичок. Це пов'язано з тим, що ефективна «увага» підвищує стійкість відповідних психічних процесів, що виражається, передусім, в точному виконанні пов'язаних з ним дій.

Так, гравець повинен уміти, з одного боку, одночасно розподіляти увагу за суперником контролю-

ючи його дії, з іншої — точно зосередити увагу на виконанні технічних прийомів в конкретній ігровій ситуації.

Ефективність такої «уваги» дозволяє бути готовою, по-перше до прийому м'яча від суперника, по-друге, визначити напрям майбутнього удару на протилежний бік майданчика.

Виявлена нами значущість «уваги» у юних тенісистів на етапі початкової підготовки свідчить про те, що у новачків існують труднощі з раціональним проявом усіх властивостей уваги, важливих для тенісистів. Як встановлено нами, новачки сприймають кожну ігрову ситуацію як єдине ціле, не уміючи одночасно з цим довільно і свідомо вичленяти головне на полі (прийом м'яча, виконання удару, переміщення по майданчику).

За наявності ефективної уваги процеси мислення протікають правильно і швидко, тобто спортсмен-тенісист, уміючи швидко і ефективно перемикати і розподіляти увагу, зберігаючи при цьому раціональну долю його концентрації і стійкості на важливіших об'єктах, успішніше виконує тактичні дії. Можливо, на наш погляд, такий взаємовплив даних психічних процесів пояснює значущість показника часу тактичного мислення — як проміжного показника психологічних особливостей юних тенісистів 6-8 років.

Нами також встановлено, що тактичне мислення спортсменів-тенісистів 6—8 років знаходиться

Таблиця 1

Взаємозв'язок техніко-тактичних дій і психофізіологічних показників юних тенісистів 6 років (n=26)

№ з/п	Зміст	Підбивання ракеткою тенісного м'яча		Гра у стінку		Перебивання тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку		Індекс точності ударів	
		r	t	r	t	r	t	r	t
1	Оперативне мислення								
2	Рухливість нервових процесів								
3	Відтворення середнього часу виконання дій			-0,46	2,04				
4	Адекватність сприйняття часового інтервалу 5с	0,43	2,01	0,42	2,01				
5	Проста ЗМР (с)	0,46	2,06	0,49	2,07			0,54	2,11
6	Складна ЗМР (с)							-0,48	2,06
7	Увага: -стійкість -об'єм -швидкість -помилки			0,48	2,06			-0,45	2,04
8	Мислення: -час (с) -помилки (к-ть)							-0,46	2,04

Таблиця 2

Взаємозв'язок техніко-тактичних дій і психофізіологічних показників юних тенісистів 7 років (n=26)

№ з/п	Зміст	Підбивання ракеткою тенісного м'яча		Гра у стінку		Перебивання тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку		Індекс точності ударів	
		r	t	r	t	r	t	r	t
1	Оперативне мислення							-0,48	2,06
2	Рухливість нервових процесів	-0,52	2,08						
3	Відтворення середнього часу виконання дій			-0,51	2,08				
4	Адекватність сприйняття часового інтервалу 5с	0,44	2,01	0,45	2,02			0,51	2,08
5	Проста ЗМР (с)	0,49	2,07	0,50	2,07	0,49	2,07	0,54	2,11
6	Складна ЗМР (с)	-0,52	2,08	-0,56	2,09			-0,53	2,09
7	Увага:								
	-стійкість			-0,50	2,07			-0,51	2,08
	-об'єм							-0,52	2,08
	-швидкість			0,52	2,07			0,56	2,10
	-помилки			-0,54	2,08	-0,48	2,05	-0,54	2,09
8	Мислення:								
	-час (с)			-0,55	2,08			-0,57	2,11
	-помилки (к-ть)			-0,52	2,07			-0,58	2,14

в прямій залежності від віку і рівня їх підготовленості. У зв'язку з цим тактичні дії юного тенісиста безпосередньо залежать від рівня його мислення, що включає швидкість ухвалення окремих рішень.

У юних тенісистів 6-8 років технічний рівень не лише низький, але і не відрізняється стабільністю, що примушує спортсменів постійно відволікатися на правильність виконання технічних прийомів, гальмує швидкість, а часто і правильність вибору тактичного рішення. Це підтверджується результатами нашого дослідження, де часовий показник тактичного мислення, є як перехідний чинник.

Таким чином, новачки витрачають багато часу на правильність виконання технічних дій з м'ячем. До того ж у початкуючих тенісистів арсенал доцільних методів ігрової діяльності невеликий, тому їм ще складно знаходити найбільш ефективні в різних умовах гри способи і прийоми, а тим більше застосувати несподівані для суперників комбінації, створювати ситуації, найменш сприятливі для суперника.

У юних тенісистів на початку тренувань (6 років) виявлено 8 психофізіологічних показників, із використаних 12 нами, що мають слабкі кореляційні взаємозв'язки з результатами педагогічного тестування рівня техніко-тактичних дій (табл. 1). Рухливість нервових процесів впливає на кількість підбивання ракеткою тенісного м'яча ($r=-0,48$;

$t=2,07$). Показники здійснення часових відтворень мають слабкий кореляційний зв'язок з грою у стіну ($r=0,42$; $t=0,49$) і підбиванням ракеткою тенісного м'яча ($r=0,43$; $t=2,01$).

В більшій мірі на технічні показники впливають проста зорово-моторна реакція, це стосується підбивання ракетного тенісного м'яча ($r=0,46$; $t=2,06$), гри у стінку ($r=0,49$; $t=2,07$) та індексу точності ударів ($r=0,54$; $t=2,11$). Складна зорово-моторна реакція не значний кореляційний зв'язок з індексом точності ударів ($r=-0,48$; $t=2,06$).

В той же час тільки два показники із чотирьох, що відтворюють прояв уваги (швидкість і помилки), в незначній ступені впливають на гру у стінку ($r=0,48$; $t=2,06$) і індекс точності ударів ($r=0,45$; $t=2,04$). Помилки в здійсненні мислення незначно корелюють ($r=0,46$; $t=2,04$) з індексом точності ударів.

В 7-річному віці значно збільшилась кількість показників, що мають взаємозалежність (табл. 2). Найбільша кількість психофізіологічних показників впливає на гру в стінку (9 із 12), а саме: відтворення середнього часу виконання дій ($r=-0,51$; $t=2,08$); адекватність сприйняття часового інтервалу 5 с ($r=0,45$; $t=2,02$); проста ($r=0,50$; $t=2,07$) і складна ($r=0,56$; $t=2,09$) зорово-моторна реакція;

Продовження на стор. 35



РОБОЧА ПРОГРАМА З ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В ШКОЛІ (IV КУРС, НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ: 6.01020 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ)

Худолій О.М., Іващенко О.В., Карунець Т.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В статті наведена робоча програма з педагогічної практики в школі за напрямом підготовки 6.01020 фізичне виховання. Робоча програма включає чотири модулі, а також поточний контроль за процесом педагогічної практики.

Ключові слова: студенти, педагогічна практика, фізичне виховання

Вступ. Педагогічна практика — важлива ланка в професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури.

Організація і проведення практики студентів здійснюється відповідно до галузевих стандартів освіти. Наведена нижче робоча програма упорядкована у відповідності до «Положення про проведення практик студентів вищих навчальних закладів України».

На факультетах фізичного виховання педагогічних університетів накопичений позитивний досвід проведення педагогічної практики, але введення нової Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5—9 класи, 10—11 класів вимагає оптимізації підготовки вчителя фізичної культури і відповідно внесення змін до організації педагогічної практики в школі.

Пояснювальна записка

Педагогічна практика в школі — необхідний етап в підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.

Педагогічна практика здійснюється на 4 курсі (8 семестр) серед студентів напрямку підготовки «Фізичне виховання» денної форми навчання. Тривалість педагогічної практики складає 5 тижнів.

Після проходження педагогічної практики студенти складають залікову документацію. Підсумком проходження навчальної педагогічної практики є диференційний залік.

Мета та завдання

Основною **метою** педагогічної практики на випускному курсі є створення єдиної системи знань і практичних навичок для роботи вчителя фізичної культури у школі.

Завдання педагогічної практики:

- поглиблення і закріплення теоретичних знань, отриманих у вузі, застосування їх на практиці;
- навчання студентів плануванню і проведенню навчально-виховну роботу з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних розбіжностей психічного і фізичного розвитку школярів;
- розвиток уміння проводити уроки різного типу, використовуючи при цьому різноманітні засоби, методи і методичні прийоми;
- навчання виконувати функції класного керівника, проводити колективну та індивідуальну виховну роботу, а також виховну роботу з батьками;

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів — 7,5 (6)	Галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Нормативна	
	Напрямок підготовки 6.0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини		
Модулів — 4		Рік підготовки:	
Змістових модулів 4		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання «Аналіз рухової і функціональної підготовленості школярів»	Професійне спрямування: «Фізичне виховання»	Семестр 8-й	
Загальна кількість годин		270	216
		Лекції:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних — самостійної роботи студента — 54	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	—	—
		Практичні, семінарські	
		180	144
		Самостійна робота	
		45	36
		Індивідуальні завдання: 45 (36)	
		Вид контролю: диференційований залік	

- прищеплення інтересу до науково-дослідної роботи, знайомство з досвідом роботи вчителів-новаторів;
- ознайомлення і участь у підготовці і проведенні позакласних і позашкільних форм роботи з фізичного виховання школярів;
- набуття умінь самостійно і творчо вирішувати проблеми фізичного виховання унів середніх класів;
- завершення формування основних професійно-педагогічних умінь і навичок.

ПРОГРАМА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

МОДУЛЬ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА

- участь в настановчій і підсумковій конференціях;
- ознайомлення з адміністрацією, колективом вчителів і матеріальною базою школи, з її традиціями і розпорядком;

- участь у чергуванні по школі;
- систематичне складання робочої документації;
- оформлення «Куточка практиканта».

МОДУЛЬ 2. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА

- складання індивідуального календарного плану-графіка всієї роботи студента на весь період практики;
- ознайомлення з методикою проведення уроків фізичної культури у закріпленому класі вчителем школи;
- планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання для учнів закріпленого класу (річне, тематичне і поурочне планування);
- підготовка і проведення щонайменше 8 уроків фізичної культури у закріпленому класі (два з яких залікові) з наступним їх аналізом вчителем, методистом і бригадою студентів;
- вивчення різних форм контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів у школі;

- вивчення впливу вікових і статевих особливостей на зміст, методику і проведення уроку фізичної культури у старшій школі;
- проведення тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості;
- дотримання правил техніки безпеки і страхування на заняттях фізичною культурою;
- уміння застосовувати технічні засоби навчання і нестандартне обладнання;
- уміння узагальнювати передовий педагогічний досвід роботи вчителів і використовувати сучасні форми роботи з фізичного виховання.

МОДУЛЬ 3. ВИХОВНА ТА СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА

- вивчення класу, за яким закріплений студент, ознайомлення з роботою вчителів предметників і класного керівника (бесіди з ними, вивчення їхніх планів роботи, відвідування уроків і позакласних заходів);
- проведення індивідуальної виховної роботи з учнями;
- ведення щоденника педагогічних спостережень;
- організація і проведення виховного заходу у закріпленому класі з наступним його обговоренням;
- ознайомлення із системою різноманітних форм фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл;
- вивчення принципів відбору для комплектування збірних команд школи з різних видів спорту;
- розробка положення про проведення змагань або сценарію фізкультурного свята;
- проведення занять в одній із спортивних секцій школи;
- ознайомлення з діяльністю і робочою документацією спортивної організації школи;
- ознайомлення з організацією і методикою проведення занять в одній із спортивних секцій;
- участь у підготовці спортивного активу, суддів по спорту.

МОДУЛЬ 4. НАВЧАЛЬНО- ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА

- проведення хронометражу уроку фізичної культури;
- проведення пульсометрії уроку;

- тестування рухової і функціональної підготовленості учнів середніх класів;
- проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури;
- аналіз сформованості професійно-педагогічних навичок;
- оформлення результатів досліджень.

Структура навчальної дисципліни (табл. 2)

Індивідуальні завдання

Вивчення різних форм контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів у школі.

Проведення тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості (див. додаток).

Методи навчання

Бесіда; робота з книгою; показ; демонстрація; розповідь; опис; пояснення; розбір; завдання; оцінка. Методи контролю — заліковий урок.

Розподіл балів, які отримують студенти (див. табл. 3,4)

ДОДАТКИ

Програма тестування функціональної і рухової підготовленості школярів середніх класів

Для тестування функціональної підготовленості школярів рекомендуються загальновідомі проби.

Проба Штанге. Учень в положенні сидячи робить глибокий вдих і видих, потім знову вдих (приблизно 80% від максимального), закриває рот і одночасно затискає пальцями ніс, затримує дихання (секундомір включається в кінці вдиху і виключається з початком видиху). Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 40—55 с, ті, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом — на 60—90 с і більше. При втомі, перетренованні час затримання дихання знижується.

Таблиця 2

Структура навчальної дисципліни

Види педагогічної діяльності	Кількість годин	Організаційні форми виконання завдань	Форми звітності
Модуль 1. Організаційна робота			
1. Знайомство загальноосвітнім закладом. Обговорення графіку виконання всіх видів завдань	6	Бесіда з директором, методистом практики. Самостійна робота	Запис у щоденнику
2. Складання індивідуального плану роботи студента на період практики	6	Самостійна робота	Запис у щоденнику. Відмітка виконання
3. Атестація за 1—5 тижень педагогічної практики	10	Підсумкове зібрання бригади	Оцінка методиста за звітний тиждень практики
4. Участь в методичних заняттях	16	Бесіда з методистом факультету. Виконання індивідуального завдання	Оцінка методиста факультету за звітний тиждень практики
5. Проведення самоаналізу студента за підсумками практики, оформлення звітної документації	16	Самостійна робота	Звіт з практики, характеристика з бази практики
Модуль 2. Навчально-методична робота			
1. Упорядкування річного плану-графіку	10	Самостійна робота	Запис у щоденнику
2. Упорядкування плану на чверть. Розробка четверних планів на 2 класи	10	Самостійна робота	Запис у щоденнику
3. Розробка планів-конспектів з фізичної культури розділу учбової програми	10	Самостійна робота	Допуск методиста до проведення заняття. Запис у щоденнику
4. Проведення уроків з фізичної культури в якості помічника вчителя (1 тиждень по 18 годин)	18	Уроки фізичної культури	Запис у щоденнику
5. Проведення уроків з фізичної культури в якості вчителя (2—5 тижень по 18 годин)	72	Уроки фізичної культури	Запис у щоденнику
Модуль 3. Виховна та спортивно-масова робота			
1. Складання плану фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи на період практики	6	Самостійна робота	Запис у щоденнику
2. Розробка документів щодо змагань	6	Самостійна робота	Запис у щоденнику
3. Участь в організації і проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів	24	Спортивне змагання	Запис у щоденнику
4. Проведення комплексу вправ, які використовуються в фізкультурних паузах та на рухомих перервах	24	Самостійна робота	Запис у щоденнику. Допуск методиста до проведення заняття
Модуль 4. Навчально-дослідницька робота			
1. Аналіз сформованості професійно-педагогічних навиків	6	Самостійна робота	Запис у щоденнику
2. Відвідування уроків, інших форм позакласних занять вчителів та студентів	6	Педагогічне спостереження, експрес діагностика	Запис у щоденнику
3. Проведення хронометражу уроку фізичної культури	6	Педагогічне спостереження	Запис у щоденнику
4. Проведення пульсометрії уроку фізичної культури	8	Педагогічне спостереження	Запис у щоденнику
5. Проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури	10	Педагогічне спостереження	Запис у щоденнику
УСЬОГО:	270 (216)		

Таблиця 3

Розподіл балів, які отримують студенти в процесі поточного контролю на педагогічній практиці

Модуль 1			Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4			
М1.1. Складання робочої документації	М1.2. Оформлення „Куточка практиканта”	М1.3. Складання індивідуального плану роботи студента на період практики	М2.1. Тестування учнів за основними показниками фізичної і функціональної підготовленості	М2.2. Проведення уроків з фізичної культури	М3.1. Розробка положення про проведення змагань або сценарію фізкульт. свята	М3.2. Проведення занять в спортивній секції школи	М4.1. Проведення хронометражу уроку фізичної культури	М4.2. Проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури	М4.3. Аналіз рівня рухової і функціональної підготовленості школярів	Загальна сума балів
15	5	5	10	30	10	10	5	5	5	100

Таблиця 4

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Проба Генчі передбачає затримку дихання після видиху. Її можна проводити не раніше, як через 5—7 хв після проби Штанге. Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 25—30 с, добре підготовлені фізкультурники — 40—60 с і довше.

Проба Серкіна складається із трьох фаз. Спочатку визначається час затримки дихання на видиху в положенні сидячи, потім учень робить 20 присідань протягом 30 с і повторює затримку дихання, після цього 1 хв відпочиває і знову повторює затримку

дихання в положенні сидячи (тобто повторюється перша фаза проби) (табл. 5).

Суттєве скорочення часу виконання проби вказує на погіршення функції дихання, а також кровообігу і нервової системи. При регулярних і вірно побудованих фізкультурних заняттях час затримки дихання повинен збільшуватися.

Проби із затримкою дихання мають низку протипоказань, наприклад, запаморочення, тому їх необхідно проводити з обережністю.

Таблиця 5

№ з/п	Контингент досліджуваних	Фази проби		
		Перша	Друга	Третя
1	Здорові треновані	60 і більше	30 і більше	більше 60
2	Здорові нетреновані	40—55	15—25	35—55
3	Особи з прихованою недостатністю кровообігу	20—35	12 і менше	24 і менше

Для оцінки рухової підготовленості школярів у період педагогічної практики рекомендуються нижченаведені тести.

1. Стрибки з «надбавками».

Обладнання. Обладнаний сектор для стрибків; крейда; калькулятор; рулетка.

Проведення тесту. Для кожного учасника тестування визначають максимальний результат у стрибках у довжину з місця. Потім за допомогою калькулятора обчислюють 50 і 75% максимального стрибка. Креслять на відстані 50% максимального результату стрибка першу лінію. Для кращого орієнтування збоку встановлюють кубик. На відстані 75% максимального результату стрибка

накреслюють другу лінію. Тим самим визначають індивідуальний коридор стрибків з «надбавками».

Потім у межах даного коридору досліджувані виконують стрибки з «надбавками». Підрахунок надбавок припинявся, як тільки досліджуваний досягнув другої лінії, або якщо у двох стрибках, виконаних підряд, не збільшив довжину стрибка.

Результат. Кількість стрибків з «надбавками», що виконані у заданому коридорі.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Виконувати стрибки з жорстким приземленням забороняється.
2. Для визначення максимального результату стрибка надається три спроби. Стрибки з «надбавками» виконуються два рази.
3. Для кращого розуміння виконання тесту надається попередня спроба.

2. Оцінка часових параметрів руху.

Обладнання. Секундомір.

Проведення тесту. За завданням тестолога випробовуваний виконує біг на місці у середньому темпі, згинаючи коліна до прямого кута між стегном і гомілкою, протягом 5 с. Після цього учасник тестування відтворює тривалість часу бігу — 5 с. Тестолог перевіряє правильність відтворення часу бігу за

Зразок 1

Титульний аркуш

«Затверджую»

Методист _____

Оцінка _____

Протокол
тестування функціональної підготовленості школярів

_____ класу ЗОШ № _____ м. Харкова

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Вчитель _____

Студент _____

Проби

1. Проба Штанге.
2. Проба Генчі.
3. Проба Серкіна.

№	ПІБ	Дата народження	Проба Штанге		Проба Генчі		Проба Серкіна					
			1	2	1	2	1	2	3	1	2	3

секундоміром. Потім пропонується зробити те саме протягом 10, 30 і 60 с.

Результат. Відхилення, визначене з точністю до 0,1 с, відтворення часового інтервалу. Значення зі знаком «плюс» означає перевищення часового інтервалу, зі знаком «мінус» — недосягнення заданого часу.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Учасник тестування не повинен підраховувати час.
2. Виконується тільки одна спроба.

3. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками.

Обладнання. Кистьовий динамометр.

Проведення тесту. Досліджувані отримують завдання стиснути кистьовий динамометр з максимальним зусиллям. Після цього їм пропонується без зорового контролю стиснути динамометр з зусиллям, що дорівнює $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$ і $\frac{2}{3}$ максимального. Тест виконується обома руками.

Результат. Оцінюється точність відтворення зусилля, що дорівнювало $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$ та $\frac{2}{3}$ максимального

(для кожного із досліджуваних воно було індивідуальним). Результат визначається з точністю до 1 кг. Розрахунок нормативів оцінки відхилення відтвореного зусилля визначається у відсотках.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Для визначення максимального зусилля досліджувані виконують дві спроби. Реєструється кращий результат.
2. Дозоване зусилля виконується почергово правою і лівою рукою один раз.

4. Човниковий біг 4×9 м.

Обладнання. Секундомір і рівна доріжка довжиною 9 м, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії. Два дерев'яних кубика (5×5×5 см); реєстраційний стіл; стілець.

Проведення тесту. За командою «На старт!» учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Марш!» у максимальному темпі пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кла-

Зразок 2

Титульний аркуш

«Затверджую»

Методист _____

Оцінка _____

Протокол
тестування рухової підготовленості школярів
_____ класу ЗОШ № _____ м. Харкова

Дата проведення _____
Місце проведення _____
Вчитель _____
Студент _____

Рухові тести;

1. Стрибки з «надбавками».
2. Оцінка часових параметрів руху.
3. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками.
4. Човниковий біг 4×9 м.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
6. Згинання і розгинання рук у висі.
7. Вис на зігнутих руках.
8. Стрибок у довжину з місця.

№	ПІБ	Дата народження	Результати тестів, №							
			1	2	3	4	5	6	7	8

Зразок 3

Педагогічна характеристика функціональної підготовленості
учнів _____ клас _____ ЗОШ № _____ м. Харкова

1. Кількість учнів: хлопчиків _____, дівчаток _____
2. Кількість учнів:
 - які не виконують програму з фізичної культури _____,
 - які мають низький рівень функціональної підготовленості _____.
3. Особливості планування та проведення уроку відповідно до характеристики класу:
 - заходи корекції постави
 - заходи щодо підвищення функціональної підготовленості учнів:
4. Відомості про відхилення у стані здоров'я:

№ з/п	Прізвище, ім'я	Діагноз	Обмеження навантаження на уроці

Методист _____
Студент _____

Зразок 4

Педагогічна характеристика рухової підготовленості
учнів _____ клас _____ ЗОШ № _____ м. Харкова

1. Кількість учнів: хлопчиків _____, дівчаток _____
2. Кількість учнів:
 - які не виконують програму з фізичної культури _____,
 - які мають низький рівень координаційної підготовленості _____,
 - які мають низький рівень силової підготовленості _____.
3. Особливості планування та проведення уроку відповідно до характеристики класу:
 - заходи корекції постави
 - заходи щодо підвищення рухової підготовленості учнів:
4. Відомості про відхилення у стані здоров'я:

№ з/п	Прізвище, ім'я	Діагноз	Обмеження навантаження на уроці

Методист _____
Студент _____

де його в стартове півколо (кидати кубик не можна), знову біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується.

Результат. Час, зафіксований з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Кожному учаснику надається дві спроби. До протоколу заносять кращий або середній результат, розрахований із двох спроб.
2. Спроба не зараховується, якщо випробований кидає або впускає кубик у півколо.

Його слід акуратно покласти. Якщо ця вимога не виконується, то надається повторна спроба.

3. Доріжка, на якій проводиться човниковий біг, має бути рівною, у хорошому стані, не слизькою.

5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Проведення тесту. Учасник тестування приймає положення упору лежачи: руки випрямлені, на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів спираються

ся об підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

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

6. Згинання і розгинання рук у висі.

Обладнання. Перекладина.

Проведення тесту. Учасник тестування набирає положення вису, руки випрямлені, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. У згинанні рук необхідно наблизитися до точки вису плечима. Не дозволяється перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

7. Вис на зігнутих руках.

Обладнання. Перекладина, секундомір, гімнастичні мати.

Проведення тесту. Учасник тестування за допомогою набирає положення вису на зігнутих руках, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, підборіддя знаходиться вище перекладини. За командою «Можна!» учасник утримує це положення.

Результат. Час у секундах протягом якого утримується вис на зігнутих руках.

Загальні вказівки і зауваження.

1. Виконання тесту припиняється, якщо учень опускає підборіддя нижче перекладини.
2. Хват руками повинен бути на ширині плечей.

8. Стрибок у довжину з місця.

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Проведення тесту. Учасник тестування стає носками перед лінією, поштовхом ніг і змахом рук — стрибає вперед якомога далі.

Результат. Дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

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

Результати тестування реєструються у протоколи і на їх основі дається педагогічна характеристика

рухової підготовленості школярів (див. зразок 1; 2; 3; 4).

ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ СТУДЕНТА

Студент має право:

- одержувати консультації вчителя та методиста з усіх питань щодо проведення педагогічної практики;
- користуватися бібліотекою школи, навчальними посібниками;
- вносити пропозиції щодо вдосконалення навчально-виховного процесу, організації підпрактики, брати участь у конференціях та нарадах.

Студент практикант зобов'язаний:

- До початку проходження практики одержати від керівництва практики факультету настанови щодо її проходження та оформлення всіх необхідних документів.
- У період педагогічної практики виконувати правила внутрішнього розпорядку школи, розпорядження адміністрації, вчителів та керівників практики. У випадку невиконання пред'явлених до нього вимог, студент усувається від проходження практики.
- Виконувати всі види робіт, передбачених програмою педагогічної практики, старанно готуватися до кожного уроку і позакласного заходу.
- Працювати в школі не менше 6 годин, виконувати індивідуальний план роботи, своєчасно подавати на перевірку документацію (регулярно вести щоденник, подавати конспекти для перевірки і затвердження вчителем та методисту за 2—3 дні до проведення відповідного уроку, здати звітну документацію не пізніше 3-х днів по завершенню практики).
- На період практики один із студентів, який працює в даній школі, призначається старостою групи. В його обов'язки входить облік відвідування студентами школи, повідомлення їх про колективні консультації та семінари, виконання доручень керівників практики.

ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ КЕРІВНИКА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Керівник педагогічної практики має право:

- брати участь у конференціях та нарадах з питань організації і проведення педагогічної практики;

- вносити пропозиції щодо вдосконалення навчально-виховного процесу, організації педагогічної практики;
- відвідувати загальноосвітні навчальні заклади з метою здійснення контролю за проходженням та виконанням студентами завдань педагогічної практики;
- працювати у роботі комісій при підведенні підсумків педпрактики та вносити пропозиції щодо оцінювання результатів роботи студентів-практикантів;
- пропонувати кандидатуру студента на участь у конкурсі на кращого студента-практиканта.

Керівник педагогічної практики зобов'язаний:

- створити належні умови студентам для проходження педагогічної практики та оформлення всіх необхідних документів;
- проводити консультації для студентів з різних питань проходження практики;
- допомагати студентам-практикантам при виконанні ними завдань педпрактики;
- відвідувати загальноосвітні навчальні заклади й заходи, які проводяться студентами, аналізувати їх;
- виконувати всі види робіт, передбачені програмою педагогічної практики.

ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Після завершення педпрактики складається підсумковий звіт.

Для узагальнення матеріалів, зібраних під час педагогічної практики, студентам відводиться 3 дні.

Після завершення педагогічної практики студенти подають керівнику практики:

- письмовий звіт студента про роботу у школі, завірений директором школи;
- протокол обговорення контрольного уроку;
- конспекти проведених уроків;
- конспект виховного заходу з позакласної роботи;
- конспект виховного заходу;
- щоденник педагогічної практики;
- матеріали вивчення педагогічного досвіду;
- характеристику студента, завірену директором школи.

Звіт практики захищається студентом (з диференційованою оцінкою) перед комісією, призначеною керівником практики та завідувачами кафедр. До складу входять комісії керівники практики (групові методисти, викладачі кафедри ТМФВ).

Звіт складається упродовж перших 10 днів навчання, яке починається після закінчення педаго-

гічної практики. Загальна оцінка роботи кожного студента є комплексною, що враховує всебічність його діяльності за період практики. Оцінка за практику вноситься до заліково-екзаменаційної відомості і до залікової книжки студента з підписами членів комісії, до журналу обліку успішності.

Критерії оцінювання:

- ступінь сформованості професійно-педагогічних умінь;
- рівень теоретичного осмислення студентами своєї практичної діяльності;
- рівень професійної спрямованості та соціальної активності майбутніх вчителів.

Студент, що не виконав програму практики і отримав незадовільний відгук з навчального закладу, де проходив практику, або незадовільну оцінку при складанні заліку, направляється на практику вдруге в період студентських канікул або відраховується з навчального закладу.

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Підсумки педагогічної практики підводяться на підсумковій конференції на факультеті. Її завдання: підведення підсумків навчально-виховної роботи практикантів; виявлення досягнень і недоліків у їхній роботі; оцінка рівня теоретичної і практичної підготовленості студентів до навчально-виховної роботи у школі; оцінка якості роботи з організації практики її керівниками; визначення заходів, спрямованих на подальше поліпшення практики.

Завершальна конференція на факультеті організовується деканатом, кафедрою ТМФВ, кафедрою педагогіки і психології.

Основний зміст підсумкових проблемних конференцій студентів-практикантів складають доповіді з узагальнення досвіду роботи студентів з окремих питань організації навчально-виховного процесу в школі.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Діяльність керівників педагогічної практики — професорсько-викладацького складу університету, керівництва школи та вчителів — здійснюється у 5 етапів: етап попередньої роботи, початковий, основний та підсумковий етапи, етап планової роботи із завершення педагогічної практики.

На етапі попередньої роботи керівники педагогічної практики виконують такі види діяльності:

- керівник педагогічної практики факультету організовує зустріч методистів, де вони обмінюються досвідом проведення педагогічної практики;
- керівник педагогічної практики факультету проводить заняття з методики проведення педагогічної практики з методистами;
- груповий методист і керівник педагогічної практики від кафедр педагогіки й психології разом з керівництвом школи здійснюють у школі попередній вибір класів, груп, учителів фізичної культури та класних керівників, вирішують інші організаційні питання.

На початковому етапі керівники педагогічної практики виконують такі види діяльності:

- керівник педагогічної практики факультету в перший день педагогічної практики організовує інструктивні збори методистів, керівників від кафедр ТМФВ, педагогіки і психології та студентів факультету;
- груповий методист проводить організаційне заняття з групою студентів в університеті або школі;
- у перший або другий день педагогічної практики в школі проводиться бесіда директора, завуча і вчителя зі студентами-практикантами;
- упродовж п'яти днів педагогічної практики організовується знайомство практикантів з групами і класами;
- упродовж першого тижня методист організовує відвідування студентами уроків учителів і проводить з ними їх аналітичне обговорення;
- у перші дні педагогічної практики груповий методист організовує відвідування студентами (з наступним обговоренням) спеціально підготовленого уроку вчителя, студента або сам проводить показовий урок;
- упродовж перших днів педагогічної практики груповий методист організовує відвідування студентами з наступним аналізом позакласного заходу, спеціально підготовленого вчителем, студентом або самим груповим методистом;
- у перший тиждень педагогічної практики організовується знайомство практикантів з школярами закріплених класів;
- груповий методист і керівники від кафедр педагогіки і психології затверджують індивідуальні плани роботи студентів-практикантів;
- груповий методист допомагає старості групи студентів-практикантів скласти упродовж першого тижня педагогічної практики загальні розклади уроків практикантів, а

також позакласних заходів, методико-педагогічних семінарів, визначити дні самостійної роботи студентів;

- груповий методист подає керівникові педагогічної практики університету загальний розклад уроків, позакласних заходів, взаємовідвідувань практикантами уроків, взаємовідвідувань студентами позакласних заходів та семінарів;
- керівник педагогічної практики факультету аналізує стан початкового етапу педагогічної практики і вживає заходів щодо його покращення.

На основному етапі керівники педагогічної практики виконують такі види діяльності:

- методисти та вчителі консультують студентів з планування серій уроків і складання планів-конспектів окремих уроків, підготовки наочних посібників і технічних засобів, проведення позакласних заходів;
- вчителі відвідують усі уроки закріплених за ними практикантів та аналізують їх;
- методисти відвідують уроки практикантів (не менше трьох уроків кожного практиканта) та аналізують їх;
- після уроку студента-практиканта, на якому були присутні інші студенти, методисти навчають аналізувати уроки: робити загальний, елементний і поглиблений аналіз;
- за необхідністю, методисти дають показові уроки або фрагменти уроків;
- методисти відвідують не менше одного позакласного заходу;
- методист і керівники педагогічної практики від кафедр педагогіки і психології проводять семінари з методики, психології, педагогіки;
- керівник педагогічної практики факультету під час педпрактики відвідує школу: проводить бесіди з керівниками школи, вчителями, знайомиться з документацією, яку ведуть студенти, відвідує уроки та позакласні заходи і бере участь в їх аналізі; бере участь у роботі зборів педагогічного колективу школи за підсумками педагогічної практики;
- керівник педагогічної практики факультету проводить бесіди з груповими керівниками педпрактики про стан педагогічної практики, вживає заходів щодо його удосконалення;
- під час педагогічної практики уроки студентів відвідують представники навчального відділу, деканатів, завідувачі кафедрами, викладачі.

На підсумковому етапі педагогічної практики керівники педпрактики виконують такі види роботи:

- методист перевіряє документацію, яку ведуть студенти-практиканти, та оцінює її;
- методист бере участь в організації та проведенні зборів педагогічного колективу школи за підсумками педагогічної практики;
- на зборах педагогічного колективу школи з підсумків педагогічної практики вчителів, класні керівники, методисти та керівники педагогічної практики від кафедр педагогіки і психології характеризують роботу студентів-практикантів.

На етапі планової роботи із завершення педагогічної практики її керівники виконують такі види діяльності:

- груповий методист перевіряє документацію, яку подали студенти, підписує кожний її розділ та спільно з керівником від кафедр педагогіки і психології виставляє оцінку за педагогічну практику не пізніше як через три дні після її закінчення;
- груповий методист і керівник від кафедри педагогіки разом складають короткі характеристики студентів для їх участі у конкурсі на найкращого практиканта, підписують і здають керівникові педагогічної практики факультету не пізніше як за три дні після закінчення педагогічної практики;
- керівник педагогічної практики факультету вивчає та аналізує звіти групових методистів і документацію студентів, складає звіт про результати педагогічної практики і подає його в навчальну частину університету;
- керівник навчально-виробничої практики університету створює конкурсну комісію, до якої входять декан факультету, керівник педагогічної практики факультету, завідувач секцією факультету кафедри методики, завідувач секцією факультету кафедри педагогіки, групові керівники педагогічної практики, представники з числа студентів. Засідання конкурсної комісії відбувається не пізніше як через 10 днів після закінчення підпрактики. Результати конкурсу доводяться до відома студентів факультету;
- кафедри факультету, педагогіки та психології організовують виставку кращих наочних посібників, виготовлених студентами.

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Підсумки педагогічної практики підводяться у кілька етапів: на заключній виробничій

наradі у навчальному закладі, де проводилася педагогічна практика, на захисті педагогічної практики і науково-практичній конференції на факультеті, а також на засіданнях кафедр педагогіки, психології, кафедр факультету.

На заключній виробничій нараді в середньому загальноосвітньому навчальному закладі директором затверджуються характеристики студентів-практикантів, складені вчителями і класними керівниками, які працювали із ними. На ній аналізується навчально-виховна робота студентів-практикантів, визначаються позитивні та негативні аспекти її проходження, висловлюються побажання щодо поліпшення якості педагогічної діяльності майбутніх учителів. У нараді беруть участь студенти-практиканти, вчителі, класні керівники, методисти, керівники практики від кафедр ТМФВ, педагогіки та психології.

Після закінчення педагогічної практики студенти-практиканти складають підсумковий звіт.

На узагальнення матеріалів під час педагогічної практики відводиться 3 дні.

Звітні матеріали, подані студентами, перевіряються і оцінюються викладачами-методистами, викладачами кафедр ТМФВ, педагогіки та психології.

Упродовж перших 10 днів після завершення практики підсумки роботи студентів-практикантів підводяться у формі захисту педагогічної практики. Для його проведення деканатом створюються комісії, очолювані досвідченими методистами, до складу яких входять викладачі з педагогіки та психології, групові методисти. Кожен студент звітує про виконану роботу під час проходження практики, відповідає на запитання, поставлені членами комісії, вносить пропозиції щодо поліпшення підготовки практики, її організації і проведення.

Загальна оцінка діяльності студента-практиканта — комплексна. Вона висловлюється членами комісії, враховуючи оцінки групового методиста, керівників практик від кафедр ТМФВ, педагогіки та психології.

При виставленні загальної оцінки враховується кожен вид роботи:

- навчальна робота з фаху;
- позакласна робота з фаху;
- ведення щоденника (включаючи фіксацію виконаної роботи, аналіз уроків і виховних заходів);
- виховна робота (позакласна робота в прикріпленому класі, якість проведеного залікового виховного заходу і оформлення його методичної розробки, характеристика дана класним керівником);
- психолого-педагогічна характеристика учня (IV курс);
- науково-дослідницька робота в школі;

- в оцінюванні роботи студентів-практикантів береться до уваги також культура оформлення матеріалів звітної документації;
- якщо студент не виконав хоча б одного виду завдань педагогічної практики загальна позитивна оцінка йому не виставляється.

Остаточні підсумки педагогічної практики підводяться на науково-практичній конференції, її завданням є:

- підведення підсумків навчально-виховної роботи студентів-практикантів;
- виявлення досягнень і недоліків в їхній роботі;
- оцінка теоретичної і практичної підготовленості студентів до навчально-виховної роботи у школі;
- оцінювання якості роботи з організації практики її керівниками;
- планування заходів щодо поліпшення практики.

Основний зміст підсумкової конференції складають доповіді з узагальнення досвіду роботи студентів з окремих питань організації навчально-виховного процесу в школі. В роботі конференції беруть участь працівники інформаційно-методичних центрів відділів освіти, досвідчені вчителі історії та правознавства.

До конференції організовуються виставки наукових посібників, дидактичних матеріалів, кращих матеріалів звітної документації, підготовлених студентами-практикантами під час проходження практики.

На підсумковій конференції оголошується кращий студент-практикант за результатами педагогічної практики.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ.* / Под ред. Ю.М. Портнова. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 288 с.
2. *Вихров К.Л.* Футбол в школе / Константин Вихров. — К.: Радянська школа, 1990. — 180 с.
3. *Кокарев Б.В.* Основы построения та проведения занятий с оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. — Запоріжжя: ЗНУ, 2006. — 67 с.
4. *Круцевич Т.Ю.* Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Татьяна Круцевич. — К.: Олимпийская литература, 1999. — С. 30-46.
5. *Кузнецов А.В.* Спортивные игры и методика преподавания / Алексей Кузнецов. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — 268 с.
6. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие / Богдан Ланда. — М.: Советский спорт, 2004. — 192 с.
7. *Лисицкая Т.С.* Аэробика: В 2 т. Т. 1: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. — М.: Федерация аэробики России, 2002. — 232 с.
8. *Лисицкая Т.С.* Аэробика: В 2 т. Т. 2: Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. — М.: Федерация аэробики России, 2002. — 215 с.
9. *Романенко В.А.* Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / Валерий Романенко. — Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. — 290 с.
10. *Сватъев А.В.* Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.В. Сватъев, М.В. Маліков. — Запоріжжя: ЗДУ, 2004. — 195 с.
11. *Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»* / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.
12. *Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т./ Под ред. Т.Ю. Круцевич.* — Т.1.: Общие основы теории и методики физического воспитания. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
13. *Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т./ Под ред. Т.Ю. Круцевич.* — Т.2.: Методика физического воспитания различных групп населения. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 391 с.
14. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 480 с.
15. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики. Том 1,2: Харків: ОВС, 2008. — 408 с.
16. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2008. — 406 с.
17. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Богдан Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2006. — 272 с.

Надійшла до редакції 26.11.12 р.

Худолій О.Н., Іващенко О.В., Карунець Т.В. Рабочая программа из педагогической практики в школе (IV курс, направление подготовки : 6.01020 Физическое воспитание).

В статье приведена рабочая программа из педагогической практики в школе за направлением подготовки 6.01020 физическое воспитание. Рабочая программа включает четыре модуля, а также текущий контроль за процессом педагогической практики.

Ключевые слова: студенты, педагогическая практика, физическое воспитание.

Khudolii O.M., Ivashenko O.V., Karpunec T.V. Executable code from pedagogical practice at school (IV course, direction of preparation : 6.01020 P.E.).

To the article an executable code is driven from pedagogical practice at school after direction of preparation 6.01020 P.E. An executable code includes four modules, and also current control after the process of pedagogical practice.

Keywords: students, pedagogical practice, P.E.



Гогін О.В.

Г58

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

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

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

Зміст

Вступ

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

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

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

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

Вступ	5
Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики»	6
1.1. Визначення і зміст легкої атлетики	6
1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ	6
1.3. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою	8
1.4. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання	9
1.5. Легка атлетика в школі	9
1.6. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів	10
Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики»	13
2.1. Виникнення і розвиток легкої атлетики у світі	13
2.2. Розвиток легкої атлетики в Україні	15
2.3. Під прапором національної збірної	36
Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу	66
3.1. Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ	66
3.2. Основні показники оцінки спортивної техніки	67
3.3. Цикл рухів у ходьбі	68
3.4. Цикл рухів у бігу	69
3.5. Динаміка ходьби та бігу	70
3.6. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі	73
3.7. Основні вимоги до раціональних рухів у бігу	74
Розділ 4. Основи техніки стрибків	100
4.1. Загальна характеристика техніки стрибків	100
4.2. Техніка стрибка у висоту способом «переступання»	011
4.3. Техніка стрибків у довжину	015
Розділ 5. Основи техніки метань	127
5.1. Загальна характеристика метань	127
5.2. Фактори, від яких залежить дальність польоту легкоатлетичних снарядів	127
5.3. Фази метань. Задачі, які вирішуються в кожній фазі	133
5.4. Техніка метання малого м'яча з розбігу	137
5.5. Техніка метання гранати з розбігу	140
5.6. Штовхання ядра	144
Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі	151
6.1. Урок — основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі	151
6.2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини	152

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



Сергієнко Л.П.

С32

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

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

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

Рекомендовано

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

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

Таблиця 3

Взаємозв'язок техніко-тактичних дій і психофізіологічних показників юних тенісистів 8 років (n=26)

№ з/п	Зміст	Підбивання ракеткою тенісного м'яча		Гра у стінку		Перебивання тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку		Індекс точності ударів	
		r	t	r	t	r	t	r	t
1	Оперативне мислення			-0,52	2,09			-0,61	2,17
2	Рухливість нервових процесів			-0,56	2,10			-0,54	2,09
3	Відтворення середнього часу виконання дій			-0,51	2,08				
4	Адекватність сприйняття часового інтервалу 5с	0,45	2,01	0,48	2,06				
5	Проста ЗМР (с)	0,50	2,04	0,52	2,04	0,58	2,12		
6	Складна ЗМР (с)			0,65	2,28	0,55	2,10	0,63	2,27
7	Увага: -стійкість -об'єм -швидкість -помилки			0,62 0,64 0,67 0,63	2,25 2,23 2,27 2,25	0,58 0,52 0,58	2,16 2,09 2,16	0,65 0,63 0,64 0,72	2,28 2,25 2,25 2,31
8	Мислення: -час (с) -помилки (к-ть)			0,65 0,60	2,26 2,24	0,57 0,58	2,16 2,15	0,69 0,71	2,30 2,30

стійкість (r=0,50; t=2,07), швидкість (r=0,52; t=2,07), що до прояву уваги; час мислення (r=0,55; t=2,08) і помилки під час мислення (r=0,52; t=2,07).

Також підвищилось значення індексу точності ударів від оперативного мислення (r=0,48; t=2,06), адекватності сприйняття часового інтервалу 5с (r=0,51; t=2,08), простої (r=0,54; t=2,11) і складної (r=0,53; t=2,09) зорово-моторної реакції, усіх компонентів уваги (стійкість, об'єм, швидкість, помилки — r=0,51; 0,52; 0,56; 0,54; t=2,08-2,10) та мислення (час, помилки — r=0,57; 0,58; t=2,11; 2,14).

У меншій мірі впливають психофізіологічні показники на підбивання ракеткою тенісного м'яча, лише рухливість нервових процесів, адекватність сприйняття часу, проста і складка зорово-моторна реакція мають незначний (r=0,44-0,52; t=2,01-2,08) кореляційний зв'язок. Два показники (проста зорово-моторна реакція і помилки уваги) не суттєво (r=0,48; 0,49) корелюють з перебиванням тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку.

Більш значущі кореляційні зв'язки між елементами техніки тенісу і психофізичними якостями виявлено у віці 8 років (табл. 3). Нами отримані значущі кореляційні зв'язки між найбільш складною вправою, грою в стінку, і всіма психофізіологічними

показниками, які використовувались в наших дослідженнях. По відношенню до попереднього року з'явився слабкий кореляційний зв'язок з показниками оперативного мислення (r=-0,52, t=2,09) і рухливістю нервових процесів (r=-0,56; t=2,10), а частина показників (відтворення середнього часу виконання дій, адекватність сприйняття часового інтервалу 5 с, проста зорово-моторна реакція) залишилась на тому ж рівні.

У той же час середніх значень кореляційної залежності досягли показники складної зорово-моторної реакції (r=0,65; t=2,28), дані уваги (стійкість, об'єм, швидкість, помилки — r=0,62-0,67; t=2,34-2,27) та мислення (час — r=0,65; t=2,26; помилки — r=0,60; t=2,24).

Також значущих досягла кореляційна залежність індексу точності ударів від: оперативного мислення (r=-0,61; t=2,17), складної зорово-моторної реакції (r=0,63; t=2,17); стійкості об'єму, швидкості і помилки уваги (r=0,65; 0,63; 0,64; 0,72) та часу і помилок мислення (r=0,69; 0,71; t=2,30). Крім цього, у віці 8 років визначено кореляційний зв'язок між перебиванням тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку і показниками: простої: (r=0,58; t=2,12) і складної (r=0,56; t=2,10) зорово-моторної реакції; стійкої (r=0,58; t=2,16), швидкої

Продовження, початок на стор. 16

($r=0,52$; $t=2,09$) і помилками ($r=0,58$; $t=2,16$) уваги; часом ($r=0,58$; $t=2,15$) мислення.

Висновки

Дослідженнями не виявлено взаємозв'язку, по відношенню до попередніх років (6—7 років), між підбиванням ракеткою тенісного м'яча і рухливістю нервових процесів та складною зорово-моторною реакцією, це свідчить, що при виконанні досить простої справи не потребується складних психофізіологічних зрушень організму юних тенісистів.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу дозволяє констатувати, що існує взаємозв'язок між психофізіологічними властивостями і результатами педагогічного тестування юних тенісистів 6—7—8 років які, впливають на становлення умінь в техніці тенісу. Можна припустити, що ці роки підготовки юних тенісистів є базовими, оскільки спостерігається збільшення кількості значущих психофізіологічних якостей і властивостей, що істотно впливають на ефективність змагальної діяльності юних тенісистів.

Список літератури

1. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания/ Алексей Цезаревич Деминский. — Донецк: Донеччина, 1985. — 520 с.
2. Коваль С.С. Исследование взаимосвязи показателей выносливости и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет/ С.С. Коваль// Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. ст. — Харків: ХДАФК, 2009. — № 3. — С. 88—93.
3. Люшинов В.Н. Исследование психофизиологического состояния футболистов/ В.Н. Люшинов, А.С. Корнеев// Футбол: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — С.56-58
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. — Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. — 290 с.
5. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности (перевод с английского) / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл // К.: Олимпийская литература, 1997. — 504 с.
6. Харченко Т. П. Формування елементів техніки фігурного катання у процесі розвитку рухових якостей дітей 7-9 років / Т. П. Харченко, В. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2009. — Вип. 1. — С. 71-74.

Надійшла до редакції 10.09.2012 р.

Лобода В. С. Особенности психофизиологических факторов, которые обеспечивают эффективность технико-тактических действий юных теннисистов 6—8 лет.

В статье рассмотрены особенности психофизиологических факторов, которые обеспечивают эффективность технико-тактических действий юных теннисистов 6—8 лет. Проведен корреляционный анализ технико-тактических действий и психофизических показателей юных теннисистов 6—8 лет.

Ключевые слова: юные теннисисты, технико-тактические действия, психофизиологические факторы.

Loboda V. Features of psychological factors that provide efficiency of tactical actions of young tennis players 6—8.

In the article the considered features of psychological factors that provide efficiency of tactical actions of young tennis players 6—8. The cross-correlation analysis of tactical actions and psychological indexes of young tennis players is conducted 6—8.

Keywords: young tennis players, tactical actions, psychological factors.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.925

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Худолій О.М., Іващенко О.В., Піменов О.О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглянуті особливості розвитку силових здібностей у хлопчиків старших класів. Встановлено, що у старшому шкільному віці піддається розвитку максимальна, швидкісна і відносна сила.

Ключові слова: силова підготовка, хлопчики старших класів.

Постановка проблеми. Останнім часом багато робіт присвячується дослідженню розвитку окремих компонентів рухової підготовленості школярів старших класів. У процесі рухової підготовки школярів старших класів особлива увага приділяється розвитку точних рухів, координації, загальній витривалості. А в науково-методичній літературі зустрічається мало даних про ефективність силової підготовки школярів старших класів. Виникає питання про особливість розвитку сили у старшому шкільному віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці розглядають вікові зміни рухової підготовленості школярів старших класів в аспекті становлення рухової функції (Е. П. Ильин, 2003; А.А. Гужаловский, 1977).

На думку А.А. Гужаловського (1977, 1983, 1984) старший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку сили, пружності, витривалості.

За даними Ю.В. Верхошанського (1988) силова робота може розглядатися як основа для розвитку швидкості і витривалості. М'язи у старших школярів еластичні, мають добру нервову регуляцію та відзначаються високими скорочувальними властивостями. Вони за своїм хімічним складом, будовою та скорочувальними властивостями наближаються до м'язів дорослих. Опорно-руховий апарат здібний до довготривалої роботи може витримувати значні статичні напруги. Крім розглянутих вікових особливостей розвитку сили не менш важливе значення має врахування вікових особливостей розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів різного рівня фізичного розвитку (О.М. Худолій, 2007).

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

лових здібностей. Оптимізація силової підготовки школярів пов'язується з використанням різних режимів виконання силових вправ і методів. Для розвитку сили виділяються такі методи: метод повторних зусиль, метод динамічних зусиль, метод максимальних зусиль, метод ізометричних зусиль та комбінований метод (О.М. Худолій, 2007).

У зв'язку з вищевикладеним, дослідження особливостей розвитку силової підготовленості у школярів старших класів є актуальним.

Зв'язок з науковими програмами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Об'єкт дослідження — процес розвитку силових здібностей у школярів старшого шкільного віку.

Предмет дослідження — вікові особливості розвитку сили школярів старших класів.

Мета дослідження — визначити особливості розвитку силової підготовленості у школярів старшого шкільного віку.

Для рішення завдань дослідження використовувались наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Педагогічне тестування силових здібностей. У дослідженні використані такі тести:

Тест 1. Вис на зігнутих руках. Обладнання. Перекладина, секундомір, гімнастичні мати. Проведення тесту. Учасник тестування за допомогою набирає положення вису на зігнутих руках, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, підборіддя знаходиться вище перекладини. За командою «Можна!» учасник утримує це положення. Результат. Час у секундах протягом якого утримується вис на зігнутих руках.

Тест 2. Згинання і розгинання рук в упорі 5 разів на швидкість. Обладнання. Паралельні бруси, секундомір. Проведення тесту. Учасник тестування набирає положення упору, руки випрямлені, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою «Можна!» учасник починає максимально швидко з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результат. Час виконання завдання.

Тест 3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с. Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик, секундомір. Проведення тесту. Учасник тестування приймає положення упору лежачи: руки випрямлені, на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів спираються об підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Тест 4. Згинання і розгинання рук у висі. Обладнання. Перекладина. Проведення тесту. Учасник тестування набирає положення вису, руки випрямлені, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Тест 5. Із вису спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг до прямого кута за 30 с. Обладнання. Секундомір, гімнастична стінка. Проведення тесту. Учасник тестування, із вихідного положення вису спиною до гімнастичної стінки, за командою «Можна» починає виконувати піднімання ніг до прямого кута. Результат. Кількість підйомів ніг до прямого кута за 30 с.

Тест 6. Стрибок у довжину з місця Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах. Проведення тесту. Учасник тестування стає носками перед лінією, поштовхом ніг і змахом рук — стрибає вперед якомога далі. Результат. Дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Тест 7. Присідання з тягарем (набивний м'яч 4 кг) 5 разів на швидкість. Обладнання. Набивний м'яч 4 кг, секундомір. Проведення тесту. Учасник тестування тримаючи руками набивний м'яч за головою по команді «Можна!» починає максимально швидко присідати. Результат. Безпомилковість присідань на час у секундах.

Тест 8. З положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с. Обладнання. Секундомір, гімнастичні мати. Проведення тесту. Учасник тестування лягає спиною на гімнастичний мат, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями — 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'ятки торка-

лись опори. Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками гімнастичного мата. Протягом 30 с він повторює вправу з максимальною частотою. Результат. Кількість піднімань з положення лежачи в положення сидючи протягом 30 с.

3. Методи математичної статистики: t критерій Ст'юдента для порівняння результатів тестування, кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між результатами тестування.

У дослідженні прийняли участь хлопчики 11-А (експериментального) та 11-Б (контрольного) класів (по 20 чоловік відповідно).

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати порівняльного аналізу тестування силових здібностей у хлопчиків старших класів наведені в табл. 1.

До початку експерименту школярі 11-А (експериментального) класу показують кращі результати в тестах №2 «Згинання розгинання рук в упорі 5 раз на швидкість», № 8 «З положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, кількість разів». За іншими результатами тестування розбіжності між експериментальним і контрольним класами статистично недостовірні ($p > 0,05$).

Після експерименту школярі 11-А (експериментального) класу показують кращі результати в тестах №2, 8, ніж школярі 11-Б (контрольного) класу. Так, результати в тесті № 2 на 47,15 % ($p < 0,01$), в тесті № 8 на 12,37 % ($p < 0,1$) статистично достовірно відрізняються від результатів учнів 11-Б (контрольного) класу ($p < 0,01$; $T_f > T_k$) (табл. 2).

Результати кореляційного аналізу наведені в таблицях 3—6. Так, у школярів 11-А та 11-Б класів після експерименту між результатами тестів № 3 і № 4 відмічається достовірна кореляційна залежність (0,536; 0,585; $p < 0,1$), що свідчить про вплив рівня розвитку сили на швидкісно-силові здібності школярів. У школярів 11-А та 11-Б класів після експерименту відмічається кореляційна залежність між результатами в тестах № 5 і № 6 (0,571; 0,506; $p < 0,1$), що свідчить про вплив на результат стрибка у довжину з місця рівня розвитку швидкісної сили м'язів брюшного пресу. Отже, у хлопчиків старшого шкільного віку відмічаються позитивні зміни у силовій підготовленості, на динаміку швидкісної сили впливає рівень розвитку сили відповідної групи м'язів.

У школярів 11-А та 11-Б класів після експерименту відмічається достовірний кореляційний зв'язок (0,55; $p < 0,1$) між результатами тестів № 1 і 3, що свідчить про залежність прояву швидкісної сили від рівня розвитку сили відповідної групи м'язів.

У школярів 11-А та 11-Б класів після експерименту спостерігається збільшення кількості статис-

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз результатів тестування силової підготовленості хлопчиків старших класів до початку експерименту

№	Назва тестів	11 А експериментальний			11 Б контрольний			Достовірність, р	t-критерій Стьюдента
		Х	σ	ν	Х	σ	ν		
1	Вис на зігнутих руках, кількість разів,с	33,7	18,53	54,98	30,45	13,77	45,21	p>0,1	0,63
2	Згинання і розгинання рук в упорі 5 разів на швидкість	4,26	2,47	58,06	6,48	2,52	38,98	p<0,01	2,8
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с	25,8	7,38	28,61	24,85	7,78	31,29	p>0,1	0,4
4	Згинання і розгинання рук у висі	9,95	6,85	68,82	10,55	5,99	56,83	p>0,1	0,3
5	Із вису спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг до прямого кута за 30 с, кількість разів	12,8	6,07	47,46	16,8	4,38	26,1	p<0,05	2,39
6	Стрибок у довжину з місця, см	220,3	19,15	8,7	221,3	20,1	9,1	p>0,1	0,17
7	Присідання з тягарем (набивний м'яч 4 кг) 5 разів на швидкість	5,18	0,32	6,2	5,36	0,33	6,18	p>0,1	1,79
8	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, кількість разів	23,05	2,72	11,82	27,45	3,05	11,12	p<0,01	4,8

Таблиця 2.

Порівняльний аналіз результатів тестування силової підготовленості хлопчиків старших класів після експерименту

№	Назва тестів	11 А експериментальний			11 Б контрольний			Приріст, %	Достовірність, р	t-критерій Стьюдента
		Х	σ	ν	Х	σ	ν			
1	Вис на зігнутих руках, с	35,9	20,87	58,14	31,9	15,16	47,54	11,14	p>0,1	0,69
2	Згинання і розгинання рук в упорі 5 разів на швидкість	4,39	2,56	58,28	6,46	2,64	40,79	47,15	p<0,01	2,52
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с з навантаженням 5 кг	27,25	7,97	29,25	26,05	6,32	24,26	4,4	p>0,1	0,53
4	Згинання і розгинання рук у висі	11,25	7,54	67,01	10,05	6,49	64,6	10,6	p>0,1	0,54
5	Із вису спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг до прямого кута за 30 с, кількість разів	14,2	6,97	49,09	16,7	4,55	27,28	17,6	p>0,1	1,34
6	Стрибок у довжину з місця, см	222,2	18,97	8,53	219,9	20,89	9,5	1,01	p>0,1	0,36
7	Присідання з тягарем (набивний м'яч 4 кг) 5 разів на швидкість	5,26	0,35	6,7	5,32	0,33	6,1	1,14	p>0,1	0,57
8	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, кількість разів	24,25	3,21	13,23	27,25	2,8	10,3	12,37	p<0,01	3,15

тично значущих зв'язків між результатами тестування. Між собою зв'язані результати тестів № 4 і 5 (0,616; 0,614; p<0,1), що свідчить про вплив рівня розвитку сили розгиначів передпліччя на розвиток швидкісної сили різних груп м'язів. Отже, у хлопчиків старшого шкільного віку відмічаються позитивні зміни у силовій підготовленості. На динаміку швидкісної сили впливає рівень розвитку сили розгиначів передпліччя.

Висновки

1. У хлопчиків старшого шкільного віку відмічаються позитивні зміни у силовій підготовленості. На динаміку швидкісної сили впливає рівень розвитку сили відповідної групи м'язів.
2. На динаміку швидкісної сили впливає рівень розвитку сили розгиначів передпліччя. Спосте-

Таблиця 3

Результати кореляційного аналізу тестування силової підготовки у хлопчиків 11-А експериментального класу до експерименту (n=20)

№	Назва тестів	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вис на зігнутих руках, кількість разів,с	1							
2	Згинання і розгинання рук в упорі 5 разів на швидкість	0,578	1						
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с	0,612	0,342	1					
4	Згинання і розгинання рук у висі	0,729	0,556	0,517	1				
5	Із вису спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг до прямого кута за 30 с, кількість разів	0,564	0,292	0,656	0,581	1			
6	Стрибок у довжину з місця, см	0,653	0,508	0,483	0,687	0,538	1		
7	Присідання з тягарем (набивний м'яч 4 кг) 5 разів на швидкість	-0,034	0,078	-0,332	-0,36	-0,232	-0,298	1	
8	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, кількість разів	0,549	0,336	0,744	0,539	0,771	0,434	-0,167	1

Таблиця 4

Результати кореляційного аналізу тестування силової підготовки у хлопчиків 11-А експериментального класу після експерименту (n=20)

№	Назва тестів	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вис на зігнутих руках, кількість разів,с	1							
2	Згинання і розгинання рук в упорі 5 разів на швидкість	0,585	1						
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с	0,55	0,322	1					
4	Згинання і розгинання рук у висі	0,721	0,572	0,536	1				
5	Із вису спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг до прямого кута за 30 с, кількість разів	0,552	0,305	0,686	0,616	1			
6	Стрибок у довжину з місця, см	0,626	0,525	0,484	0,73	0,571	1		
7	Присідання з тягарем (набивний м'яч 4 кг) 5 разів на швидкість	-0,169	0,009	-0,536	-0,476	-0,43	-0,373	1	
8	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, кількість разів	0,479	0,287	0,744	0,595	0,829	0,467	-0,467	1

Таблиця 5

Результати кореляційного аналізу тестування силової підготовки у хлопчиків 11-Б контрольного класу до експерименту (n=20)

№	Назва тестів	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вис на зігнутих руках, с	1							
2	Згинання і розгинання рук в упорі 5 разів на швидкість	-0,136	1						
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с	0,35	-0,58	1					
4	Згинання і розгинання рук у висі	0,566	-0,336	0,467	1				
5	Із вису спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг до прямого кута за 30 с, кількість разів	0,769	-0,253	0,478	0,655	1			
6	Стрибок у довжину з місця, см	0,38	-0,172	0,287	0,33	0,525	1		
7	Присідання з тягарем (набивний м'яч 4 кг) 5 разів на швидкість	-0,289	0,398	-0,478	-0,444	-0,47	-0,24	1	
8	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30с, кількість разів	0,319	-0,124	0,171	0,473	0,545	0,193	-0,368	1

Таблиця 6

Результати кореляційного аналізу тестування силової підготовки у хлопчиків 11-Б контрольного класу після експерименту (n=20)

№	Назва тестів	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вис на зігнутих руках, с	1							
2	Згинання і розгинання рук в упорі 5 разів на швидкість	-0,182	1						
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с	0,417	-0,574	1					
4	Згинання і розгинання рук у висі	0,531	-0,344	0,585	1				
5	Із вису спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг до прямого кута за 30 с, кількість разів	0,741	-0,239	0,485	0,614	1			
6	Стрибок у довжину з місця, см	0,351	-0,095	0,211	0,337	0,506	1		
7	Присідання з тягарем (набивний м'яч 4 кг) 5 разів на швидкість	-0,383	0,158	-0,493	-0,38	-0,558	-0,346	1	
8	3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с, кількість разів	0,33	0,06	0,28	0,42	0,39	-0,007	-0,27	1

- рігається комплексний характер прояву швидкісної сили у стрибку в довжину з місця.
3. Перспективним напрямком подальших розвідок є оптимізація використання різних методів розвитку сили у роботі з дітьми старшого шкільного віку.

Список літератури

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 123—140.
2. *Гужаловский А.А.* Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник. — Минск: «Вышэйшая школа», 1983. — Вып. 13. — С. 29—32.
3. *Ильин Е.П.* Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
4. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. — К.: Олімпійська література, 2001. — 439 с.
5. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник / О.М. Худолій. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.

Надійшла до редакції 20.08.2012 р.

Худолей О.Н., Иващенко О.В. Пименов А.О. Особенности силовой подготовленности школьников старших классов.

В статье рассмотрены особенности развития силовой подготовки у мальчиков старших классов. Установлено, что в старшем школьном возрасте поддается развитию максимальная, скоростная и относительная сила.

Ключевые слова: силовая подготовленность, мальчики старших классов.

Khudolii O.N., Ivashenko O.V., Pimenov A.O. Features power training school senior classes.

In the article the features of strength training in boys high school. Found that older school age exposed to the maximum development, speed and relative strength.

Keywords: strength training, high school boys.

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 796.034.2

ХАРАКТЕРИСТИКА МОДЕЛІ ІНФОРМАЦІЙНО-ПРОПАГАНДИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ НЕПОВНОСПРАВНИХ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ

Семаль Наталія, Грибовська Ірина, Грибовський Віталій

Ужгородський національний університет;

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. В роботі виявлена наявність проведення інформаційно-пропагандистської діяльності у місцях занять неповносправних. Підтверджена потреба у її вдосконаленні для залучення осіб з особливими потребами до рухової активності. Подана характеристика моделі просвітницько-пропагандистської діяльності організацій сфери фізичного виховання і спорту щодо залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять, яка пройшла експертну оцінку її ефективності.

Ключові слова: модель, інформаційно-пропагандистська діяльність, організації сфери фізичного виховання та спорту, неповносправні, фізкультурно-спортивні заняття.

Актуальність проблеми. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що за останні роки науковцями досліджувалися наступні проблеми: вивчення діяльності керівних фізкультурних організацій з управління пропагандою фізичної культури і спорту (Приступа Є., 1985); ефективність фізичного виховання студентів відповідно до стану системи пропаганди (Акрамовський І., 1990); управління персоналом, яке взаємопов'язане і з питанням пропаганди (Чеховської Л., 2001); управління пропагандистською діяльністю керівними фізкультурними організаціями, особливості її здійснення у спортивних школах, організації рекламної діяльності в оздоровчих клубах, з'ясування шляхів їх подальшої активізації та удосконалення (Тарасюк Н., 2003); вивчення зв'язків з громадкістю центрів реабілітації неповносправних (Стасюк О., 2008).

Науковці переконані у доцільності поєднання у пропаганді інформаційної та просвітницької функції для формування і утримування суспільної думки. Так, слід зазначити, що ще у Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання — здоров'я нації», зазначалося що серед основних напрямків реалізації завдань є впровадження дієвої системи фізкультурної просвіти населення, яка б сприяла залученню громадян до активних занять фізичною культурою і спортом.

У національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначається, що першочергового значення набуває формування у громадян переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання, масового спорту, раціональної рухової активності. Наголошується, що метою розвитку фізичної культури і спорту є: створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я. Особливого значення це набуває для осіб з різними вадами здоров'я — неповносправних, які у своїй більшості, залишаються сам на сам із своїми проблемами.

Адже, нажаль, рівень інвалідності зростає щороку. Понад 650 мільйонів людей, що становить в середньому 10—15% населення у світі живуть з інвалідністю.

Загалом головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності, що набуває неабиякого значення в роботі з неповносправними.

На думку Кириленко О. М., [1], необхідно формувати та підтримувати позитивну мотивацію у населення щодо фізкультурно-спортивних занять. І власне досягти цього можливо завдяки широ-

кій пропаганді здорового способу життя у формі інформаційних компаній та соціальної реклами цінностей рухової активності та фізкультурно-оздоровчого напрямку. Окрім того, аналізуючи програмно нормативні документи, зокрема, міжгалузеву програму «Здоров'я нації», яка розрахована на період 2002-2011 роки автором встановлено, що зростання рівня захворюваності в країні спричинено нерозвиненістю інфраструктури й індустрії здоров'я, низьким рівнем фізичної активності, обмеженістю пропаганди здорового способу життя. А висунуті цілі та завдання у програмі збереження здоров'я населення України відповідають стратегіям ВООЗ і спрямовані на інтегративну діяльність усіх установ сфери збереження здоров'я та державних органів.

Тобто, діяльність організацій сфери фізичного виховання і спорту повинна бути спрямована на покращення і збереження здоров'я різних груп населення, зокрема і неповносправних, засобами фізичної культури; формування у них позитивної мотивації до здорового способу життя та необхідного рівня знань, а не тільки на проведення масових спортивних заходів та сприяти досягненню високих спортивних результатів.

Таким чином, науково-методичне обґрунтування організації просвітницько-пропагандистської діяльності організацій сфери фізичного виховання і спорту з метою залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять є актуальним та соціально вагомим.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 1.3.4. «Організаційно-методичні основи розвитку в Україні руху «Спорт для всіх» (номер державної реєстрації 0106U012615) та виконується згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер державної реєстрації 0111U001735).

Метою роботи було удосконалення організації просвітницько-пропагандистської діяльності установ сфери фізичного виховання і спорту.

Завдання дослідження:

1. Визначити зміст та місце просвітницько-пропагандистського аспекту в діяльності організацій сфери фізичного виховання і спорту.
2. Розробити організаційну модель просвітницько-пропагандистської діяльності установ сфери фізичного виховання і спорту

щодо залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод експертних оцінок, метод моделювання та методи математичної статистики.

Результати дослідження. У попередніх наших дослідженнях виявлено наявність проведення інформаційно-пропагандистської діяльності у місцях занять неповносправних. Однак, вона носить швидше декларативний характер. На нашу думку, організаціям сфери фізичного виховання і спорту слід звернути увагу на адресність проведення пропаганди та реклами для залучення якомога більшої кількості неповносправних до фізкультурно-спортивних занять [2].

Тобто, виникає потреба створення моделі інформаційно-пропагандистської діяльності організацій сфери фізичного виховання та спорту для залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять. Тому, з метою її якісної підготовки, нами, згідно рекомендацій, які містяться у фаховій літературі була сформована група експертів [4,5,6]. За методикою І. Заневського, П. Русіло, С. Ярошко [3] знаходили значення коефіцієнта конкордації W. Виявлено, що коефіцієнт конкордації експертів становив $W=0,96$ і був високим. Це дало змогу говорити про те, що показники експертної оцінки достатньо вірогідні. Отримана в результаті обробки анкет узагальнена думка експертів приймалась як раціональне вирішення питань.

Експертам, до складу яких входили керівники фізкультурно-спортивних організацій, які працюють з інвалідами, було запропоновано визначити вимоги до формування моделі інформаційно-пропагандистської діяльності установ сфери фізичного виховання та спорту, як гаранту реальної можливості її подальшого впровадження. Експерти назвали дуже важливим: залучення до співпраці всіх зацікавлених організацій (7 респондентів); розуміння керівництвом організації важливості вирішення проблем інвалідів (7 респондентів); відображення принципів та етапів пропаганди в діяльності організацій (6 респондентів). Тобто, модель, яка формується повинна забезпечити адресність цілей та завдань діяльності для конкретних організацій, наявність основних функцій управління та взаємопов'язаних заходів.

Побудова моделей має велику роль у вивченні соціальних явищ та вирішенні різних організаційних проблем. Моделювання — метод, який ґрунтується на використанні моделі як засобу дослідження явищ і процесів природи. Існує багато визначень поняття моделі. Зокрема, модель це зразок, що відтворює, імітує будову і дію якого-небудь об'єкту, використовується для отримання нових знань про об'єкт [5].

Нами в процесі дослідження розроблялась організаційна модель діяльності установ сфери фізичного виховання і спорту з просвітницько-пропагандистської роботи для залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять. Вона передбачала побудову структури та визначення змісту діяльності кожного структурного підрозділу.

Враховуючи те, що одна із функцій управління - «організація» що передбачає побудову структури та делегування повноважень, тобто визначення змісту діяльності кожного структурного підрозділу, нами були встановлені організації, в компетенції яких знаходиться зазначена діяльність і складено перелік усіх її видів, що виконуються в рамках просвітницько-пропагандистської роботи, адже кожна з організацій сфери фізичного виховання і спорту у своїй роботі передбачає проведення інформаційно-пропагандистської діяльності та вирішення її окремих завдань.

Для ефективного вирішення цього питання слід залучити до співпраці усі наявні громадські та державні організації, в компетенції яких є робота з неповносправними. Важливе місце серед організацій сфери фізичного виховання і спорту, які залучають неповносправних до рухової активності, повинні посідати центри фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». Саме ці організації, з нашої точки зору, повинні бути координатором співпраці всіх зацікавлених установ з іншими.

У зв'язку з тим, що інвалідність встановлюється на засіданні Медико-соціальної експертної комісії (МСЕК), даній організації слід налагоджувати співпрацю з іншими організаціями, до компетенції яких входить робота з неповносправними. Вони обов'язково, згідно з наказом № 623 Міністерства охорони здоров'я від 08.10.2007 року пропонують хворому індивідуальну програму фізичної реабілітації, складовою якої є рухова активність людини. Однак, названа програма швидше носить декларативний характер. У сфері фізичної культури і спорту діють чисельні фізкультурно-спортивні організації, які займаються з інвалідами різних нозологій. Тому, для ефективнішої соціалізації неповносправних слід дієво співпрацювати МСЕК з центрами фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

Нами запропонована організаційна модель діяльності установ сфери фізичного виховання і спорту для роботи з неповносправними, яка складається зі схеми взаємодії фізкультурно-спортивних організацій та програми їх інформаційно-пропагандистської діяльності. Зупинимось на її характеристиці. Так, програма містить зміст видів діяльності, перелік організацій, які їх виконують, засоби їх реалізації та очікуваний результат. Види діяльності та засоби визначені у відповідності до етапів проведення пропагандистської роботи: I етап — переконання у

необхідності фізкультурних занять; II етап — підвищення рівня фізкультурної грамотності; III етап — залучення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять; IV етап — підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Виконання програми буде здійснюватися більш ефективно при співпраці організацій сфери фізичного виховання і спорту з компетентними структурами обласної державної адміністрації. До них, зокрема, належать:

- комісія освіти, науки і культури, молодіжної політики і спорту;
- комісія з питань розвитку туризму і міжнародного співробітництва;
- комісія з питань охорони здоров'я та соціального захисту населення;
- комісія з питань житлова - комунального господарства, містобудування, архітектури та екології та ін..

Сумісними зусиллями повинні бути вирішені, наприклад, наступні питання:

- створення відповідних умов для пересування інвалідів вулицями міста та у громадському транспорті;
- наявності та доступності спеціалізованих або адаптованих спортивних споруд, обладнання та інвентарю;
- визначення потреби інвалідів у забезпеченні їх технічними та іншими засобами реабілітації, виробами медичного призначення на підставі медичних показань і протипоказань, а також з урахуванням соціальних критеріїв тощо.

Для встановлення ефективності розробленої організаційної моделі інформаційно-пропагандистської діяльності установ сфери фізичного виховання та спорту для залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять проводилася повторна експертна оцінка. Експертам було запропоновано оцінити за 5-ти бальною шкалою прогнозований рівень ефективності моделі, який за їх оцінкою становив 4,6-5 балів. Встановлення даної ефективності сприяє запобіганню недоліків у складанні планових документів, визначенні більш дієвих шляхів і засобів досягнення мети.

Результати дослідження впровадженні у роботу обласних центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», зокрема: Львівського, Закарпатського, Івано-Франківського, Чернівецького та Київської області.

Висновки

1. Однією з важливих проблем соціалізації неповносправних є залучення їх до систематичної рухової

активності. Встановлено недостатність проведення просвітницької роботи серед неповносправних щодо залучення їх до фізкультурно-спортивних занять.

2. Виявлено наявність проведення просвітницько-пропагандистської діяльності у місцях занять неповносправних, однак вона носить швидше декларативний характер. Слід звернути увагу на адресність проведення пропаганди та реклами для залучення якомога більшої кількості неповносправних до рухової активності.

3. Підтверджено доцільність активізації просвітницько-пропагандистської діяльності організацій сфери фізичного виховання і спорту з метою залучення неповносправних до спортивних та фізкультурно-реабілітаційних занять. Наявні резерви для підвищення мотивації осіб з особливими потребами до рухової активності та формування у них стійкої потреби і життєвої необхідності у веденні здорового способу життя.

4. Запропонована організаційна модель діяльності установ сфери фізичного виховання і спорту для роботи з неповносправними містить: схему взаємодії фізкультурно-спортивних організацій та програму їх інформаційно-пропагандистської діяльності, у якій зазначено зміст видів діяльності, перелік організацій, які їх виконують, засоби їх реалізації та очікуваний результат. Види діяльності та засоби визначені у відповідності до етапів проведення пропагандистської роботи.

Список літератури

1. Кириленко О. М. Залучення населення України до спортивно-оздоровчої активності: соціологічний аналіз проблеми / О. Кириленко // Збірник наук. статей II Міжнарод. наук.-теорет. конферен. кафедри соц.-гуман. дисциплін «Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти». — К. : НУФВСУ, 2010. — С. 51—66.
2. Семаль Н. Шляхи залучення неповносправних до фізкультурно-спортивної діяльності / Наталія Семаль, Ірина Грибовська, Галина Маланчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2011. — № 4. — С. 222—226.
3. Спортивна метрологія. Основи теорії спортивних тестів і оцінок: Метод. вказівки / За ред. І. П. Заневського, П. О. Русіло, С. А. Ярошко. — Л., 1996. — 58 с.
4. Кант В. И. Математические методы и моделирование в здравоохранении / В. И. Кант. — М.: Медицина, 1987. — 224 с.
5. Сурмин Ю. П. Методология и методы социологических исследований: Учеб. Пособие / Ю. П. Сурмин, Н. В. Туленков. — К. : МАУП, 2000. — 304 с.
6. Черепанов В. С. Экспертные оценки в педагогическом исследовании / В. С. Черепанов. — М. : Педагогика, 1989. — 152 с.

Надійшла до редакції 18.08.2012 р.

Семаль Наталья, Грибовская Ирина, Грибовский Виталий. Характеристика модели информационно-пропагандистской деятельности организаций сферы физического воспитания и спорта для приобщения инвалидов к физкультурно-спортивным занятиям.

В работе выявлена наявність проведення інформаційно-пропагандистської діяльності в місцях занять інвалідів. Підтверджена потреба в її удосконаленні для приобщения людей с особенными потребностями к двигательной активности. Подана характеристика модели информационно-пропагандистской деятельности организаций сферы физического воспитания и спорта для приобщения инвалидов к физкультурно-спортивным занятиям, которая прошла экспертную оценку ее эффективности.

Ключевые слова: модель, информационно-пропагандистская деятельность, организации сферы физического воспитания и спорта, инвалиды, физкультурно-спортивные занятия.

Semal Natalia, Hribovskaya Irina, Hribovsky Vitaly. The characteristics of a model advocacy sector organizations physical education and sports to attract disabled in physical culture and sports.

The work revealed the presence of outreach sessions in places disabled. Confirmed the need to improve it to attract people with disabilities to physical activity. The characteristics of a model education and advocacy organizations areas of physical education and sport to attract disabled to sports and sports that passed peer review of its effectiveness.

Key words: model, information and advocacy, organizing field of physical education and sport, disabled and sports classes.

УДК 796.034.2

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА САМОПОЧУТТЯ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ОСІБ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ ВІКОМ 30—40 РОКІВ

Кучер В.О., Григус І.М.

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

Анотація. Мета дослідження — визначити та обґрунтувати позитивний вплив фізичної активності та здорового способу життя на самопочуття та фізичну працездатність осіб чоловічої статі 30-40 років. Для проведення дослідження були підібрані 60 добровольців, які склали основну та контрольну групи, по 30 чоловік у кожній. Основній групі ми запропонували протягом шести місяців дотримуватись програми, розробленої нами, яка відповідала здоровому способу життя. Завдяки дотриманню здорового способу життя, раціонального харчування, постійних занять фізичними вправами в групі, загартуванню організму, вдалося прибрати втому, покращити сон. У добровольців основної групи, завдяки застосуванню запропонованої програми, значно покращилися показники самопочуття та фізичної працездатності.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, самопочуття, вправи, фізична працездатність.

Вступ. Вплив несприятливих факторів на здоров'я людини настільки великий, що внутрішні захисні функції самого організму не в змозі справитися з ними. До несприятливих умов варто віднести гіподинамію, нервові і фізичні перевантаження, пов'язані з оволодінням складною сучасною технікою, а також стреси професійного і побутового порядку і як наслідок — порушення обміну речовин, надлишкова вага, схильність до серцево-судинних захворювань [1,3,4].

Негативний вплив гіподинамії позначається на всіх контингентах населення і вимагає використання в боротьбі з нею всіх засобів, форм і методів фізичної культури і спорту. Завдяки зменшенню частки фізичної роботи, відповідно знизилася витрати енергії. Це призвело до того, що енергетична цінність їжі перевищує енерговитрати. У зв'язку з цим, різко збільшилося число людей, які страждають на ожиріння і пов'язаними з ним хронічними неінфекційними захворюваннями. До їхнього числа можна віднести: масові дегенеративні хвороби, головним чином атеросклероз, гіпертонічну хворобу, ішемічну хворобу серця, цукровий діабет, подагру [2,5,6,7].

Найважливішою специфічною функцією фізичної культури в цілому є створення можливості задоволення природних потреб людини в руховій активності і забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної дієздатності.

Робота виконана відповідно до наукової теми «Ефективність фізичної реабілітації осіб різного

віку при порушенні функціонування систем організму. Відновлення психофізичних властивостей спортсменів засобами фізичної реабілітації» Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, № державної реєстрації 0109U003032.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: визначити та обґрунтувати позитивний вплив фізичної активності та здорового способу життя на самопочуття та фізичну працездатність осіб чоловічої статі 30-40 років.

Завдання дослідження: визначити вплив фізичних вправ на зміцнення організму; обґрунтування необхідності впровадження здорового способу життя.

Для проведення дослідження були підібрані 60 добровольців, які склали основну та контрольну групи, по 30 чоловік у кожній. Всі учасники групи були віком від 30 до 40 років. Основній групі ми запропонували протягом шести місяців дотримуватись програми, розробленої нами, яка відповідала здоровому способу життя.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, вивчення і узагальнення досвіду роботи щодо впливу здорового способу життя, метод спостереження, тестування та анкетування, проба Руфф'є.

Результати дослідження.

Учасники основної групи три рази на тиждень займалися в спортивному залі університету, де вони мали змогу пограти в різні спортивні і рухливі ігри. Рухливі і спортивні ігри ми застосовували тому, що це найкращі «ліки» від гіподинамії.

Грати в рухливі ігри можуть усі, незалежно від віку і стану фізичної підготовленості. Вони сприяють гармонійному розвитку, загартовуванню організму, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я, покращують діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшують рухливість суглобів і міцність зв'язок, позитивно впливають на нервову систему, підвищують опірність організму до простудних захворювань.

Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, колективізму, дисциплінованості, витримки, рішучості, вмінню долати труднощі. Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють бадьорий настрій.

Після отримання фізичного навантаження учасникам експерименту проводили масаж.

Масаж здійснював позитивний вплив на весь організм, він мав лікувальне значення при захворюваннях організму і деформаціях опорно-рухового апарату, тому що в основі механізмів впливу масажу лежать складні рефлексорні, нервові, гуморальні, ендокринні процеси, які регулюються центральною нервовою системою.

У щоденне меню основної групи ми запропонували включати різноманітні продукти — молоко і сир, що містять білок, рибу чи м'ясо, багатими вітамінами і мінеральними солями овочі та фрукти. Різні жири, у числі яких неодмінно повинні бути присутніми вершкова і рослинна олії. Клітковина (рослинні волокна), яка не має ніяких живильних речовин овочів і фруктів теж необхідна організму,

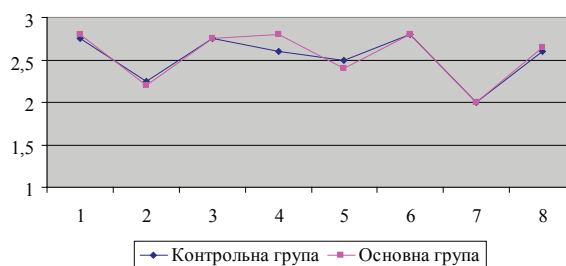


Рис. 1. Результати визначення самопочуття осіб контрольної та основної груп на початку дослідження

Примітки:

Вісь OX — порядковий номер запиту;

Вісь OY — середній бал

тому що вона сприяє виробленню травних соків, регулює діяльність кишечника і виводить з організму надлишок холестерину.

Основними засобами загартовування ми запропонували повітря, воду, сонячні промені в поєднанні з фізичними вправами, для підвищення ефективності впливів.

Обстеження самопочуття осіб контрольної та основної групи ми проводили за допомогою анкетування, де кожній відповіді відповідає бал, чим менше балів отримує людина, тим краще в неї самопочуття (табл. 1).

На рис. 1 і 2 відображені результати визначення самопочуття осіб контрольної та основної груп на початку та наприкінці дослідження.

З наведених результатів можна зробити висновок про самопочуття осіб контрольної групи до початку дослідження. Контрольну групу складали 30 добровольців чоловічої статі віком 30-40 років. Від-

Таблиця 1

Картка самопочуття (оцінка у балах)

№ п/п	Запитання	Бали		
		1	2	3
1.	Чи відчуваєте Ви втому, розбитість зранку, після нічного сну?	ні	дуже рідко	майже завжди
2.	Який у Вас апетит?	нормальний	підвищений	відсутній
3.	Чи відчуваєте Ви втому протягом робочого дня?	дуже рідко	періодично	постійно
4.	Чи є у Вас проблеми з засинанням?	ні	дуже рідко	майже завжди
5.	Як Ви оцінюєте свій сон?	міцний	не міцний	часто просинаюся
6.	Як Ви оцінюєте своє самопочуття ввечері?	бадьоре	задовільне	втома
7.	Чи є у Вас реакція організму на зміну погоди?	немає	незначна, періодична	постійно негативна
8.	В якому настрої Ви найчастіше перебуваєте	життєрадісному, рідко змінюється	часто змінюється, без особливих причин	постійно пригнічений

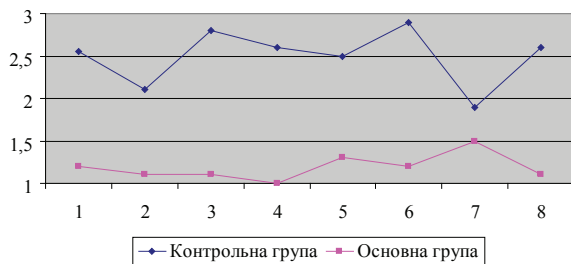


Рис. 2. Результати визначення самопочуття осіб контрольної та основної груп наприкінці дослідження

Примітки:

Вісь ОХ — порядковий номер запитання;

Вісь ОУ — середній бал

повідно до середніх балів по кожному запитанню, можна зробити загальну картину самопочуття: вже зранку більшість з них відчувають втому, апетит нестабільний, протягом дня також спостерігається втома, сон не міцний, тому організм не відпочиває повністю під час нічного сну; ввечері стан в більшості незадовільний, спостерігається незначна реакція на зміни в погоді, настрій залежить від різних обставин, часто буває пригнічений. Таке самопочуття пов'язане з постійними стресовими ситуаціями, сімейними і робочими проблемами, незадовільним матеріальним становищем.

Дуже схожим виявився стан самопочуття добровольців основної групи, відповідно до середніх балів по кожному запитанню на початку дослідження. Загальна картина самопочуття на початку дослідження у них була такою: вже зранку більшість відчувають втому, апетит нестабільний, протягом дня також спостерігається втома, сон не міцний, тому організм не відпочиває повністю під час нічного сну, ввечері стан в більшості незадовільний, спостерігається незначна реакція на зміни в погоді, настрій залежить від різних обставин, часто буває пригнічений. Тобто, ми бачимо, що самопочуття добровольців контрольної та основної груп на початку дослідження особливо не відрізняються.

З рис. 2. можна зробити висновок про самопочуття добровольців контрольної групи наприкінці дослідження. Аналізуючи результати на початку та наприкінці дослідження, можна зробити висновок, що стан самопочуття контрольної групи значно не змінився. Відповідно середній бал на початку дослідження дорівнював 2,6; а наприкінці дослідження дорівнює 2,5. Незначні зміни відбулися в оцінюванні за середніми балами на окремі запитання, але це вагомо не змінило загальний середній бал.

Натомість, на рис. 2. ми бачимо, що самопочуття осіб основної групи наприкінці дослідження значно покращилося. Основна група дотримувалась здорового способу життя, а саме: раціонального харчування, постійних занять фізичними вправами в групі, загартовування організму. Дозоване навантаження фізичними вправами, загартовування допомогли прибрати втому, зміцнити весь організм, зменшити зайву вагу, покращити сон. Рухливі ігри, спілкування, спільне вирішення проблем, взаєморозуміння допомогли підняти настрій і зменшити його часту зміну.

Оцінка фізичної працездатності проводилась за допомогою визначення індексу Руфф'є. Проба Руфф'є є простим непрямим методом визначення фізичної працездатності, у якій використовуються значення частоти серцевих скорочень у різні часові періоди відновлення після відносно невеликих навантажень.

Тестування функціонального стану серцево-судинної системи в осіб обох груп на початку дослідження виявило незадовільний стан фізичної працездатності, що також може призвести до різних порушень в організмі (табл. 2).

Серед добровольців контрольної групи на початку дослідження було виявлено з дуже поганим рівнем фізичної працездатності 8 осіб (26,67%), з поганим — 14 (46,67%), з задовільним — 7 (23,33%) та з добрим — 1 (33,33%) особа. В основній групі: було виявлено з дуже поганим рівнем фізичної працездатності 9 осіб (30,00%), з поганим — 12 (40,00%), з задовільним — 8 (26,67%) та з добрим —

Таблиця 2

Результати визначення фізичної працездатності в осіб обох груп на початку і наприкінці дослідження (за індексом Руфф'є)

№ п/п	Рівень фізичної працездатності	Контрольна група		Основна група	
		на початку дослідження	наприкінці дослідження	на початку дослідження	наприкінці дослідження
1	Добрий	1	2	1	12
2	Задовільний	7	7	8	16
3	Поганий	14	15	12	2
4	Дуже поганий	8	6	9	-

1 (33,33%) особа. Наприкінці дослідження в контрольній групі було виявлено з дуже поганим рівнем фізичної працездатності 6 осіб (20,00%), з поганим — 15 (50,00%), з задовільним — 7 (23,33%) та з добрим — 2 (6,67%) особи. Значно кращі результати були зафіксовані нами через 6 місяців після першочергового обстеження в основній групі: з дуже поганим рівнем фізичної працездатності не було виявлено, з поганим залишилося тільки 2 (6,67%), з задовільним рівнем стало 16 (53,33%) та з добрим — 12 (40,00%) осіб.

Включення в щоденне меню різноманітних продуктів, застосування загартовування повітрям, водою, сонячним промінням зі сполученням з фізичними вправами, які підвищують ефективність впливів, що гартують, спортивні та рухливі ігри, масаж допомогли значно покращити самопочуття добровольців основної групи та рівень їх фізичної працездатності.

Після проведеного дослідження можна стверджувати, що здоровий спосіб життя підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища. Дозоване навантаження фізичними вправами, загартовування допомогли прибрати втому, зміцнити весь організм, зменшити зайву вагу, покращити сон. Рухливі ігри, спілкування зі співробітниками, спільне вирішення проблем, взаєморозуміння допомогли підняти настрій і зменшити його часту зміну.

Проведене дослідження довело, що в добровольців контрольної групи не відбулося значних змін самопочуття та фізичної працездатності, а у добровольців основної групи, завдяки застосуванню запропонованої програми, значно покращилися показники самопочуття та фізичної працездатності.

Висновки. Дослідження довело, що кращою протидією несприятливим факторам є регулярні заняття фізичною культурою. Дотримання здоро-

вого способу життя сприяло відновленню і зміцненню здоров'я, адаптації організму до фізичних навантажень. У добровольців основної групи, завдяки застосуванню запропонованої програми, значно покращилися показники самопочуття та фізичної працездатності.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні впливу запропонованої програми на функціональний стан дихальної системи та опорно-рухового апарату.

Список літератури

1. Агаджанян Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации: теория и практика валеологических исследований / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. — Ставрополь : Издательство Ставропольского гос. ун-та, 2000. — 204 с.
2. Аксенов А. П. О духовном здоровье и физическом долголетии / А. П. Аксенов. — Донецк : Сталкер, 2003. — 288 с.
3. Брэгг Поль С. Здоровье и долголетие / С. Брэгг Поль. — СПб., 2005. — 432 с.
4. Джексон Адам Дж. Десять секретов Здоровья: Современная притча о мудрости и здоровье, которая изменит вашу жизнь / С. Грабовецкий (пер.с англ.). — К. : София, 2002. — 142 с.
5. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. В. Маліков. — Запоріжжя : ЗДУ, 2003. — 112 с.
6. Нормы пульса для детей и взрослых. — 2007 — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://zdravoe.com/120/p1615/>
7. Плахтій Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя : навч. посібник / Д. П. Плахтій, Н. С. Славіна, С. І. Дарчук, В. У. Дорош. — Кам'янець-Подільський, 2004. — 224 с.

Надійшла до редакції 24.08.2012 р.

Кучер В.А., Григус І.М. Влияние здорового образа жизни на самочувствие и физическую работоспособность лиц мужского пола в возрасте 30-40 лет.

Цель исследования — определить и обосновать положительное влияние физической активности и здорового образа жизни на самочувствие и физическую работоспособность лиц мужского пола 30-40 лет. Для проведения исследования были подобраны 60 добровольцев, которые составили основную и контрольную группы, по 30 человек в каждой. Основной группе мы предложили в течение шести месяцев придерживаться программы, разработанной нами, которая отвечала здоровому образу жизни. Благодаря соблюдению здорового образа жизни, рациональному питанию, постоянным занятиям физическими упражнениями в группе, закаливанию организма, удалось убрать усталость, улучшить сон. У добровольцев основной группы, благодаря применению предложенной программы, значительно улучшились показатели самочувствия и физической работоспособности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, самочувствие, упражнения, физическая работоспособность.

Kucher V.O, Grygus I.M. The influence of a healthy lifestyle on health and physical fitness of males aged 30-40 years.

The purpose of the study — to identify and support the positive effect of physical activity and a healthy lifestyle on health and physical fitness of males 30-40 years of age. For the study 60 volunteers were selected, which made basic and a control group of 30 people in each. Main group we offered for six months to follow the program, we have developed that meets a healthy lifestyle. By observing a healthy lifestyle, a balanced diet, regular physical exercise in a group, hardening of the body, it was possible to remove fatigue, improve sleep. The volunteers of the main group, thanks to the proposed program, significantly improved state of health and physical performance.

Keywords: healthy lifestyle, health, exercise, physical performance.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

VIII Всеукраїнська наукова конференція (22.11.2012 року)

присвяченої 65 річчю утворення факультету фізичного виховання

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робочі мови конференції: українська і російська.

Для включення у програму конференції необхідно до **01 жовтня 2012 року** надіслати тези доповіді в обсязі 3 сторінок і матеріали доповіді (стаття, **українською мовою**) — 6—12 сторінок, а також дискету з набраним текстом.

Вимоги до матеріалів:

1. Тези і стаття подаються в **двох** роздрукованих примірниках і **на дискеті** у вигляді текстового файла.
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98 або *.rtf**. Ім'я 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 зворотню адресою**.
8. Матеріали конференції (тези) будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, матеріали доповіді (статті) — у поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання» у міру надходження, позачергою друкуються статті які мають посилання на матеріали опубліковані в журналі.
9. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу: 61174 Харків, а/с 8692.** Оргкомітет конференції. Худолію Олегу Миколайовичу, або електронною поштою **e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 01 жовтня 2012 р.
Засідання, семінар, круглий стіл	22 листопада 2012 р за програмою конференції, яка буде оприлюднена 16 листопада 2012 р. на сайті www.tmf.com.ua
Розсилання збірника авторам	до 15 грудня 2012 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.ovc.kharkov.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

Всі витрати за рахунок організацій, що відряджають.

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

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

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

Худолію Олегу Миколайовичу.

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

Телефон для довідок: **067-756-73-38.**

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

МОДЕЛЮВАННЯ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

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

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

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

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

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

Худолію 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; Лопатєв Анатолій Олександрович, тел. 8-067-287-48-82, e-mail: dzui@cmm.lviv.ua.

61174 Харків, а/с 10947. Худолію Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ. 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 файлу (латинськими буквами) повинно відповідати прізвищу першого автора. Увесь матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
6. Текст статті повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів).
7. Малюнки підготовлені у форматі *.tif чи Corel Draw 4,0/8,0.
8. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0
9. Оригінальні статті пишуться за схемою:
 - назва статті;
 - автор (ім'я, по батькові, прізвище);
 - університет (інститут, академія);
 - вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами);
 - мета дослідження;
 - методика;
 - результати дослідження;
 - обговорення;
 - висновки (останнім повинен бути висновок про перспективи подальших розвідок);
 - список літератури;
 - тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова;
 - реферат статті (**українською, російською і англійською** мовою) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
10. Стаття повинна бути написана українською мовою і вчитана авторами.

Додатково авторам необхідно подати такі відомості: повне прізвище, ім'я та по батькові, місце роботи, посаду, науковий ступінь, тему виконаної наукової роботи, домашню адресу, **e-mail** і контактний телефон, **кількість примірників журналу**, яка буде надсилатися наложенним 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 наложенним платежем після виходу його у світ.
2. Більшу кількість примірників необхідно замовляти завчасно.