

ТМФВ



# ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **10 (96)/2012**

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2000 році

Свідоцтво про державну реєстрацію  
серія КВ № 6255 від 21.06.2002 р.  
Засновник і видавець — ТОВ «ОВС»  
Передплатний індекс 74667  
ISSN 1993—7989

## Головний редактор

*Худолій О.М.*, доктор наук з фізичного  
виховання і спорту, професор

## Редакційна колегія:

*Бізін В.П.*, д-р пед. наук, професор  
*Єрмаков С.С.*, д-р пед. наук, професор  
*Камаєв О.І.*, д-р пед. наук, професор  
*Шиян Б.М.*, д-р пед. наук, професор  
*Куц О.С.*, д-р пед. наук, професор  
*Золотухіна С.Т.*, д-р пед. наук, професор  
*Дмитренко Т.О.*, д-р пед. наук, професор  
*Микитюк О.М.*, д-р пед. наук, професор  
*Мірошніченко В.І.*, канд. пед. наук,  
доцент

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

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

Підписано до друку 25.10.2012.  
Формат 60×84 1/8. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.  
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25.  
Вид. № 10-2012.  
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

<b>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ.....</b>	<b>3</b>
<i>Худолій О.М., Іващенко О.В., Мірошніченко Д.Т.</i> Особливості розвитку швидкісної сили у школярів молодших класів.....	3
<i>Кучер В.О., Григус І.М.</i> Ефективність застосування програми фізичного виховання учнів підліткового віку.....	9
<i>Іващенко О.В., Цебенко А.В.</i> Особливості використання стрибкових вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів середніх класів .....	14
<b>ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА .....</b>	<b>17</b>
<i>Свістельник Ірина</i> Спортивні журнали в системі документальної наукової комунікації (повідомлення друге).....	17
<b>«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ .....</b>	<b>19</b>
<i>Худолій О.М., Іващенко О.В.</i> Проблеми планування вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика дитячого і юнацького спорту».....	19
<b>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДИТЯЧОМУ САДКУ .....</b>	<b>36</b>
<i>Пангелова Н.Є., Харіна Д.Л.</i> Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку .....	36
<b>ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ .....</b>	<b>43</b>
<i>Лаврін Г. З.</i> Технологія навчання кидка м'яча двома руками від грудей в баскетболі .....	43
<b>НАША ДОВІДКА.....</b>	<b>50</b>
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VIII Всеукраїнську наукову конференцію (22 листопада 2012 року) «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту».....	50
<i>Інформаційне повідомлення</i> про IX міжнародну наукову конференцію (28 лютого 2013 року) «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» .....	51



## Contents

<b>PHYSICAL CULTURE IS AT SCHOOL</b> .....	<b>3</b>
<i>Khudolii O.M., Ivashenko O.V., Miroshnihenco D.T.</i> Features of development of speed force for the schoolchildren of junior classes.....	3
<b>Kuher V.A., Grigus I.M.</b> Efficiency of the program of P.E of students of teens .....	9
<b>Ivashenko O.V., Tsebenko A.V.</b> Features of the use of jumping exercises for development of speed-power capabilities for the schoolboys of middle classes .....	14
<b>ATHLETIC EDUCATION</b> .....	<b>17</b>
<i>Svistelnik I.</i> Sport magazines are in the system of documentary scientific communication (a report is second) .....	17
<b>«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE</b> .....	<b>19</b>
<i>Khudolii O.M., Ivashenko O.V.</i> Problems of planning of study of educational discipline are «Theory and methodology of child's and youth sport» .....	19
<b>PHYSICAL CULTURE IS IN PRESCHOOL</b> .....	<b>36</b>
<i>Pangelova N.E., Kharina D.L.</i> Analysis of the scientific research of the problems of early and preschool children physical education.....	36
<b>BASES OF METHODOLOGY OF STUDIES TO PHYSICAL EXERCISES</b> .....	<b>43</b>
<i>Lavrin G. Z.</i> Technology of studies of throw with both hands from a breasts in basketball .....	43
<b>OUR HELP</b> .....	<b>50</b>
<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

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.925

### ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНОЇ СИЛИ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

**Худолій О.М., Іващенко О.В., Мірошніченко Д.Т.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди  
Харківський національний економічний університет

**Анотація.** Стаття присвячена вдосконаленню методики розвитку швидкісної сили у школярів молодших класів. Розглядаються режими силової роботи, що сприяють позитивній динаміці в розвитку швидкісної сили. На основі даних експерименту встановлена ефективність запропонованої методики, розроблена шкала оцінки рівня розвитку швидкісної сили.

**Ключові слова:** методика, швидкісно-силова підготовленість, школярі молодших класів.

**Постановка проблеми.** Вдосконалення методики розвитку рухових здібностей має важливе значення у зв'язку з тим, що поряд з формуванням рухових навичок розвиток рухових здібностей є головним завданням фізичного виховання в школі.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що на оволодіння руховими навичками позитивно впливає розвиток швидкісно-силових здібностей (В. В. Белінович, 1958; Ю. Д. Железняк, 1993, 1994; В. Д. Мазніченко, 1976; А. М. Шлемін, 1973, 1995).

Проблема підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості на уроках фізичної культури була порушена у роботах Г.І. Довгаль (1988), А.Г. Покацького (1987), І.А. Криволапчука (1989).

А.Г. Покацкий відзначає, що всебічний розвиток в учнів рухових здібностей з урахуванням їх сензитивних періодів, досягається застосуванням комплексу засобів фізичної підготовки в середньому упродовж 15 хвилин на кожному уроці фізичної культури. Для розвитку швидкісно-силових здібностей потрібно приділяти 25—35% урочного часу, що складає біля 5 хвилин.

У молодшому шкільному віці швидко збільшується витривалість до статичних зусиль. Темпи її зростання більші, ніж у середньому і старшому шкільному віці. У той же час діти цього віку не можуть підтримувати зусилля на постійному рівні. Це пояснюється тим, що вразі виконання статичних напруг збільшений тиск в легенях ускладнює приплив крові до серця, газообмін в легенях і тканинах, що призводить організм до замежевого гальмуван-

ня і робить продовження роботи неможливим. Вразі статичної напруги м'язи працюють практично в безкисневих умовах, що ускладнює їхню роботу. За даними досліджень, діти 8—9 років неспроможні тривалий час виконувати роботу на фоні відчуття втоми (М.Н. Ільїна, 1978; Р.А. Шабунін, 1974 та ін.).

Невміння підтримувати зусилля на постійному рівні, а також нестійкість уваги тісним чином зв'язані з взаємовідношенням процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, з їх легкою іррадіацією в молодшому шкільному віці, що зв'язується з неспроможністю тонко диференціювати ступінь м'язової напруги.

У період з 8 до 11 років за даними А.В. Коробкова (1962), З.І. Кузнецової (1967), С.Ф. Цвека (1979), В.Н. Платонова (1988), найбільшої витривалості досягають розгиначі тулубу (на 84,8%), ікроножного м'язу (на 76,5%) і згиначі кисті (на 75,5%), витривалість згиначів передпліччя збільшується на 50,3%, розгиначів — на 40,8%.

Відносні показники статичної витривалості різних груп м'язів свідчать про безперервний процес формування рухового апарату дітей і особливості його розвитку на кожному віковому етапі.

Вікова зміна стану різних м'язових груп відбувається нерівномірно і цілком індивідуально. Так в результаті більш раннього зміцнення згиначів верхніх кінцівок згиначі передпліччя виявляються сильніші розгиначів. Однак в силі нижніх кінцівок спостерігаються цілком відмінні взаємовідносини. Сила розгиначів гомілки більша сили згиначів; сила розгиначів стегна, гомілки, стопи більша сили їхніх антагоністів.

У період з 8 до 9 років найбільш виражене зростання згиначів кисті і передпліччя, розгиначів

передпліччя і ікроножних м'язів. З 9 до 11 років приріст сили цих м'язів поступово зменшується, і в подальшому знову починає збільшуватися. Так приріст сили кисті від 8 до 11 років складає в середньому 47,6%; приріст сили згиначів передпліччя від 8 до 11 років — 46,8%; приріст сили розгиначів передпліччя від 8 до 11 років — 59,7%; приріст сили ікроножної групи м'язів від 8 до 11 років складає 71,4%. Слідє відзначити, що в молодшому шкільному віці темп приросту сили зв'язаний з особливостями морфологічних змін, що відбуваються в процесі зростання і формування кістково-м'язового апарату.

Таким чином, розвиток рухових здібностей у дітей поєднується з рядом особливостей, зв'язаних з розвитком організму:

- розвиток однієї рухової здібності позитивно відбивається на зростанні показників інших, що зумовлює необхідність комплексного підходу до їх розвитку;
- наявність сенситивних періодів, для рухової функції в цілому, по даним низки досліджень, цей період знаходиться в діапазоні 7—12 років;
- реалізація принципів розвитку рухових здібностей.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив зробити висновок, що залишається мало досліджений вплив різноманітних варіантів побудови швидкісно-силової роботи на розвиток швидкісної сили у школярів молодших класів.

У зв'язку з викладеним вище, представляється актуальним вдосконалення методики швидкісно-силової підготовки молодших школярів.

Зв'язок теми дослідження з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди на 2012—2016 рр. з проблеми «Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (№ держ. реєстрації 0112U002008).

Мета дослідження — вдосконалити методику розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів молодших класів.

У зв'язку з метою дослідження поставлені такі завдання:

1. Визначити рівень розвитку швидкісної сили згиначів і розгиначів передпліччя у школярів 3-х класів.
2. Визначити оптимальний режим виконання силових вправ.
3. Визначити ефективність методики розвитку швидкісної сили у школярів молодших класів.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; тестування школярів 3-х класів; повний факторний експеримент типу 2<sup>2</sup>.

1. *Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.* Науково-методична література вивчалася для визначення найбільш важливого напрямлення дослідження. На першому етапі роботи здійснювався розшук літератури. На другому етапі — зіставлення наявних даних з теорією. На третьому — здійснення поставлених завдань пред дослідженням.

2. *Тестування школярів 3-х класів.* Тестування фізичної підготовленості школярів 3-х класів СШ № 147 включало: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на колінах — 3 рази на швидкість; згинання і розгинання рук у висі лежачи — 3 рази на швидкість.

3. *Повний факторний експеримент 2<sup>2</sup>.* А. Н. Лисенков (1979) вказує, що в цих планах кожний з факторів, що досліджуються варіює на двох рівнях і реалізуються всілякі комбінації цих рівнів. Аналіз результатів факторного експерименту передбачає оцінку основних ефектів і взаємодії факторів. За наявності двох факторів ( $X_1, X_2$ ) можна оцінити два основних ефекти  $X_1$  та  $X_2$  та їхню взаємодію  $X_1X_2$ . В таблиці 1 наведені умови проведення експерименту. Методика аналізу наведена в таблиці 2.

Для визначиння початкового рівня розвитку швидкісної сили згиначів, розгиначів передпліччя у школярів 3-х класів реєструвався час виконання: 1) згинання, розгинання рук в упорі лежачи на колінах, три рази (с); 2) згинання і розгинання рук у висі лежачи на низькій перекладині, три рази (с).

Результати тестування школярів 3-х класів наведені в таблиці 3.

Таблиця 1

*Матриця факторного експерименту типу 2<sup>2</sup> та результати дослідження. Вивчається вплив різних режимів силових роботи на зміну швидкісної сили розгиначів передпліччя у школярів 3-х класів*

Фактори:	$X_1$	$X_2$	План ПФЕ		Результати			
Середнє	6	30	-	-	-0,050	0,000	-0,460	-0,150
Мах	8	40	+	-	-0,090	-0,040	-0,130	0,070
Мін	4	20	-	+	-0,280	-1,000	-0,280	-0,340
Крок	2	10	+	+	-0,400	-0,170	-0,100	-0,010

Таблиця 2

Результати аналізу ПФЕ. Вивчається вплив різних режимів силової роботи на зміну швидкісної сили розгиначів передпліччя у школярів 3-х класів

M	D	Yt	Bcod	Bnat	Bcod	Умови	Mq	Mq/Sq
-0,165	0,04	-0,21	-0,214	0,215	-0,2	1(0)		
-0,047	0,01	-0,00	0,106	-0,018	0,1	X1	0,04	0,445
-0,475	0,12	-0,43	-0,108	-0,025	-0,1	X2	0,05	0,467
-0,170	0,03	-0,22	0,047	0,002	0,0	X1*X2	0,01	0,088
MVy=0,05 b_test= 0,100						Sq=	0,1	
G_test= 0,613			F_test=-0,0003			Помилка рівняння=0,10		

Таблиця 3

Результати тестування швидкісної сили у школярів 3-х класів

Зміст	Кількість піддослідних	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на колінах, 3 р, с		Згинання, розгинання рук в висі лежачи на низькій перекладині, 3 р, с	
		X	s	X	s
1. Хлопчики	61	2,498	0,336	3,082	0,335
2. Дівчатка	61	2,916	0,462	3,033	0,393

Таблиця 4

Орієнтовні показники рівня розвитку швидкісної сили у школярів 3-х класів

Зміст	Хлопчики	Дівчатка
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на колінах, 3 рази, с	2,162	2,554
Згинання, розгинання рук в висі лежачи на низькій перекладині, 3 рази, с	2,747	2,640

Аналіз результатів наведених в таблиці 3 показав, що орієнтиром в розвитку швидкісно-силової підготовленості можуть бути результати на стандартне відхилення вище середнього (X-s) (див. табл. 4).

Для визначення оптимального ржиму виконання силових вправ учнями 3-х класів був проведений повний факторний експеримент типу 2<sup>2</sup>. В експерименті прийняли участь 16 хлопчиків і 16 дівчаток результати яких коливалися в районі середніх величин.

Школярі виконували: 1) згинання, розгинання рук в упорі лежачи на колінах, три рази (с); 2) згинання і розгинання рук у висі лежачи на низькій перекладині, три рази (с).

Вправи виконувалися на швидкість.

Результати експерименту оброблені за допомогою методики запропонованої О. М. Худолієм (1997) на персональному комп'ютері.

В таблицях 1, 2 представлені умови і результати факторного експерименту.

Вивчався вплив кількості підходів (X<sub>1</sub>) і інтервалу відпочинку між підходами (X<sub>2</sub>) на зміну швидкісної сили у школярів 3-х класів.

Аналіз показав, що зміна часу на виконання швидкісно-силової вправи у школярів 3-х класів може бути описана рівнянням вигляду:

$$Y = 0,215 - 0,018 \cdot X_1 - 0,025 \cdot X_2 + 0,002 \cdot X_1 \cdot X_2 \pm 0,1;$$

де: Y — результат, X<sub>1</sub> — кількість підходів, X<sub>2</sub> — інтервал відпочинку в секундах.

Зміна швидкісної сили (зменшення часу на виконання тестового завдання) залежить на 44,5% від X<sub>1</sub> і на 46,7% від X<sub>2</sub>. Однак збільшення кількості підходів (X<sub>1</sub>) призводить до зниження швидкості виконання вправ, а збільшення інтервалу відпочинку (X<sub>2</sub>) дозволяє збільшити швидкість виконання вправ.

Наступним етапом аналізу результатів дослідження ПФЕ був обчислювальний експеримент в якому в заданому умовами експерименту змінювалися X<sub>1</sub> і X<sub>2</sub> і розраховувались значення Y. Обчислювальний експеримент дозволив визначити діапазон зміни швидкісної сили і режими робіт, що призводять до цих змін (табл. 5, рис. 1).

Звертає увагу те, що на розвиток швидкісної сили в уроці слідє виділяти не більше 5 хв. При виборі оптимального варіанту впливу керувались тим, що найбільша ймовірність досягнення результату рівного X ± s.

На основі даних науково-методичної літератури вважаємо, що оптимальним варіантом впливу є результат, величина якого рівна X-s (див. табл. 5, рис. 1).

Для визначення ефективності методики розвитку швидкісної сили у школярів молодших класів був проведений експеримент в якому прийняло участь 20 хлопчиків і 20 дівчаток 3-х класів. По ре-

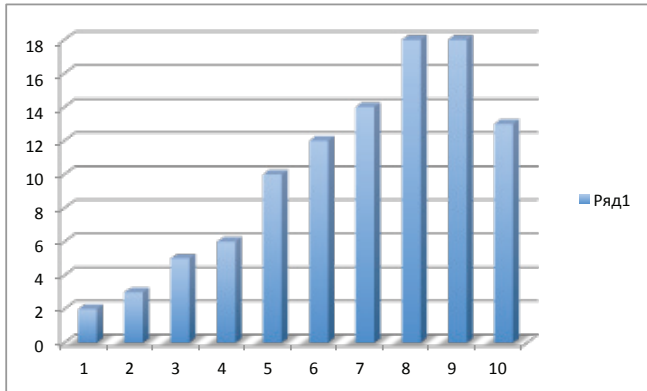


Рис. 1. Розподіл результатів обчислювального експерименту

зультатах тестування хлопчики і дівчатка оцінювалися як середні. Експеримент проводився в середній школі №147. Діти були поділені на дві групи по 20 чоловік. В кожній групі було проведено по 8 уроків. В групі «А» в уроку на розвиток швидкісної сили відводилося 4 хвилини. В групі «Б» — 8 хвилин. Результати експерименту представлені в таблиці 6.

Аналіз результатів показав, що використання на восьми уроках швидкісно-силових навантажень істотно впливає на зміну швидкісної сили у дівчаток і хлопчиків 3-х класів. Однак приріст швидкості у хлопчиків і дівчаток групи «А» виявився більш істотним (див.табл. 6).

У хлопчиків групи «А» швидкість виконання вправи в упорі збільшилася на 0,734 с, в групі «Б» —

на 0,200 с, в висі — в групі «А» — на 0,467 с, в групі «Б» — на 0,200 с.

У дівчаток групи «А» швидкість виконання вправи в упорі збільшилася на 0,866 с, в групі «Б» — на 0,320 с, в висі — в групі «А» — на 0,533 с, в групі Б — на 0,320 с.

Таким чином результати дослідження показують, що ефективність розробленої методики висока. Оптимальним варіантом швидкісно-силового навантаження є:

- кількість підходів —  $5 \pm 1$
- час відпочинку (с) —  $34 \pm 4$ .

Вище приведений варіант силового навантаження дозволяє упродовж восьми уроків підвищити рівень сили до високих значень (див. шкалу оцінок, таб. 7).

## Висновки

1. Отримані моделі швидкісно-силової підготовки є оптимальними для школярів 3-х класів.

2. Повний факторний експеримент дозволяє здійснити направлений пошук оптимальних варіантів і забезпечує компактне подання результатів в стислій зручній формі.

3. Для розвитку швидкісної сили школярів молодших класів оптимальним є такі варіанти силового навантаження:

- загальний обсяг роботи 12—18 повторень;
- кількість підходів 4—6;
- кількість повторень в підході — 3;
- інтервал відпочинку між підходами — 30—40 с.

Загальний час що виділяється на розвиток швидкісної сили складає 3 хвилини.

Таблиця 5

Діапазон зміни сили та елементарні статистики незалежних перемінних в цих діапазонах

№ з/п	Діапазон приросту	Кількість підходів		Час відпочинку, с		N
		X	s	X	s	
1	-0,475	4,000	0,000	39,500	0,707	2
2	-0,432	4,000	0,000	37,000	1,000	3
3	-0,390	4,600	0,548	37,200	2,588	5
4	-0,347	4,500	0,548	34,000	2,366	6
5	-0,304	5,100	0,876	34,000	4,320	10*
6	-0,261	5,250	0,965	31,167	4,529	12
7	-0,219	5,857	1,099	30,857	5,447	14
8	-0,176	6,111	1,367	28,611	6,363	18
9	-0,133	6,944	1,056	28,000	5,605	18
10	-0,090	7,462	0,660	24,538	3,332	13
	-0,048	8,000	0,000	21,500 ± 1,291		4

\*оптимальний варіант

Результати педагогічного експерименту (n=20)

Зміст	Стать	Умови експерименту	«А»		«Б»		Різниця між групами
			X	s	X	s	
1. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на колінах	Хлопчики	До експерименту	2,767	0,367	2,467	0,301	
		Після експерименту	2,033	0,234	2,267	0,273	-0,234
		Різниця	0,734; p<0,01		0,200; p<0,05		
2. Згинання, розгинання рук у висі лежачи	Хлопчики	До експерименту	2,700	0,600	2,933	0,301	
		Після експерименту	2,333	0,372	2,733	0,372	-0,400
		Різниця	0,467; p<0,05		0,200; p<0,05		
1. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на колінах	Дівчата	До експерименту	3,133	0,393	3,040	0,219	
		Після експерименту	2,267	0,207	2,720	0,110	-0,453
		Різниця	0,866; p<0,01		0,320; p<0,05		
2. Згинання, розгинання рук у висі лежачи	Дівчата	До експерименту	3,033	0,344	3,280	0,335	
		Після експерименту	2,500	0,303	2,960	0,167	-0,460
		Різниця	0,533; p<0,01		0,320; p<0,05		

Таблиця 7

Шкала оцінок швидкісно-силової підготовленості школярів молодших класів

№ п/п	Вправи	Дуже низький X+2s	Низький X+1s до 2s	Нижче середнього X+0,5s до 1s	Середній X±0,5s	Вище середнього X-0,5s до 1s	Високий X-1s до 2s	Дуже високий X-2s і вище
		Дівчатка						
1.	Згинання, розгинання рук в висі лежачи (3 рази на швидкість)	3,719 і вище	3,718-3,426	3,425-3,229	3,228-2,837	2,836-2,444	2,443-2,347	2,346 і вище
2.	Згинання, розгинання рук в упорі (3 рази на швидкість)	3,840 і вище	3,839-3,377	3,376-3,145	3,144-2,685	2,684-2,454	2,454-1,992	1,991 і нижче
		Хлопчики						
1.	Згинання, розгинання рук в висі лежачи (3 рази на швидкість)	4,240 і вище	4,239-3,661	3,660-3,371	3,370-2,793	2,792-2,503	2,502-1,924	1,923 і вище
2.	Згинання, розгинання рук в упорі (3 рази на швидкість)	3,174 і вище	3,169-2,834	2,833-2,665	2,664-2,330	2,329-2,162	2,161-1,490	1,489 і вище

## Список літератури

1. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании / Белинович В.В. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
2. Довгаль Г.И. Эффективность разных вариантов методики проведения компонентов двигательного режима учащихся 7-8 классов в условиях школ продленного дня : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Довгаль Галина Ивановна; Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков. — М., 1988. — 17 с.
3. Ильина М.Н. Влияние соревновательного мотива на проявление выносливости и волевого усилия школьниками разного возраста / Ильина М.Н. — М, 1978.
4. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
5. Железняк Ю.Д. Методика развития точности двигательных действий юных волейболистов на основе учета их индивидуальных особенностей / Железняк Ю.Д., Хаупшев М.Х. // Теория и практика физ. культуры. — 1993. — № 5—6. — С. 48.
6. Железняк Ю.Д. Развитие точности двигательных действий у юных волейболистов 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей / Железняк Ю.Д., Хаупшев М.Х. // Теория и практика физ. культуры. — 1994. — № 7. — С. 32-34.
7. Зубаль М.В. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду / Зубаль М. В. // Педагогіка, психологія та

- медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. Єрмакова С. С. — Х., 2008. — № 9. — С. 50—54.
8. Казарян Ф.Г. Динамика развития мышечной силы у школьников / Казарян Ф.Г. // Теория и практика физ. культуры. — 1964. — № 3. — С. 36—39.
  9. Коробков А.В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки (физиологические основы) / Коробков А.В. // Теория и практика физ. культуры. — 1962. — № 4. — С. 21—28.
  10. Коробков А.В. Топографические функции отдельных групп мышц как проблема / Коробков А.В., Черняев Г.И. // Теория и практика физ. культуры. — 1967. — № 8. — С. 47—51.
  11. Криволапчук И.А. Влияние занятий физическими упражнениями преимущественно аэробной направленности на функциональное состояние центральной нервной системы детей 7—8 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Криволапчук Игорь Альперович; Акад. пед. наук СССР, Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков. — М., 1989. — 17 с.
  12. Криволапчук И.А. Функциональное состояние детей 9-10 лет при напряженной информационной нагрузке и физическая работоспособность / И.А. Криволапчук // Физиология человека. - 2009. - Т.35, № 6. - С. 111-121.
  13. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников / Кузнецова З.И. — М.: Просвещение, 1967.
  14. Мазниченко В.Д. Обучение движениям / Мазниченко В.Д. // Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — Т. I. — Гл. VII. — С. 166—167.
  15. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія]. — Д.: Інновація, 2007. — 252 с.
  16. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена / Платонов В.Н., Сахновский К.П. — К.: Радянська школа, 1988.
  17. Покацкий А.Г. Обоснование рационального соотношения средств физической подготовки и учащихся IV-VI классов на уроках физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Покацкий Александр Григорьевич; Акад. пед. наук СССР, Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков. — М., 1987. — 17 с.
  18. Покацкий А.Г. К вопросу о типологической характеристике физической подготовленности школьников 11-13 лет / Покацкий А.Г. // Теория и практика физ. культуры. — 1986. — № 7. — С. 44-45.
  19. Худолей О.Н. Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие / Худолей О.Н., Шлемин А.М. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с. Особистий внесок автора полягає в розробці засобів та методики їх використання в процесі підготовки юних гімнастів.
  20. Худолій О.М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення I, II // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 1, 2.
  21. Худолій О.М., Планування експерименту в дослідженні процесу підготовки юних гімнастів / Худолій О.М., Карпунець Т.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2002—№ 4. — С. 2—8.
  22. Шабунин А.А. Определение начальных признаков утомления у школьников / Шабунин А.А. — Свердловск, 1974.
  23. Цвек С.Ф. Физическая культура школьников 1-3-х классов / Цвек С.Ф. — К.: Здоров'я, 1979.
  24. Шлемин А.М. Физическая подготовка / Шлемин А.М. // Юный гимнаст. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — С. 91—101, 233—241.
  25. Шлемин А.М. К разработке должных норм физической подготовленности учащихся 1-11 классов / Шлемин А.М., Баранцев С.А., Филиппенко В.Д. // Теория и практика физ. культуры. — 1995. — № 11. — С. 46—48.

Надійшла до редакції 18.10.2012 р.

**Худолій О.М., Іващенко О.В., Мірошниченко Д.Т.** Особенности развития скоростной силы у школьников младших классов.

Статья посвящена совершенствованию методики развития скоростной силы у школьников младших классов. Рассматриваются режимы силовой работы, которые способствуют позитивной динамике в развитии скоростной силы. На основе данных эксперимента установленная эффективность предложенной методики, разработанная шкала оценки уровня развития скоростной силы.

**Ключевые слова:** методика, скоростно-силовая подготовленность, школьники младших классов.

**Khudolii O.M., Ivashenko O.V., Miroshnihenko D.T.** Features of development of speed force for the schoolchildren of junior classes.

The article is sanctified to perfection of methodology of development of speed force for the schoolchildren of junior classes. Power office hours that assist a positive dynamics in development of speed force are examined. On the basis of data of experiment there is the set efficiency of an offer methodology, worked out scale of estimation of level of development of speed force.

**Keywords:** methodology, speed-power preparedness, schoolchildren of junior classes.

УДК 796.925

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**Кучер В.О., Григус І.М.**

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

Анотація. Мета дослідження — визначити ефективні шляхи залучення підлітків до занять з фізичного виховання. Дане дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи, серед підлітків. У ньому також приймали участь вчителі фізичної культури, класні керівники, батьки учнів. Підлітки були поділені на контрольну (n=30) та основну (n=30) групи, які були ідентичними за віком та фізичним розвитком. У результаті застосування запропонованої програми фізичного виховання з урахуванням особливостей підліткового періоду, бачимо достовірне зростання фізичної підготовленості та фізичної працездатності підлітків основної групи наприкінці дослідження. Запроваджена програма позитивно вплинула на організм, мала профілактичну спрямованість, покращила показники серцево-судинної, дихальної систем, сприяла зростанню результатів при здачі учбових нормативів фізичного розвитку.

**Ключові слова:** підлітки, фізичне виховання, програма, покращення.

**Вступ.** Фізична підготовленість підростаючого покоління усвідомлюється сьогодні, як важливий компонент здоров'я, фізичного розвитку, підґрунтя високої працездатності, підготовки до суспільно-корисної праці. Від рівня фізичної досконалості підростаючого покоління в значній мірі залежить перебудова та розвиток нашого суспільства. Проведений аналіз програм з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів свідчить про те, що вони недостатньо спрямовані на розв'язання завдань загартування та фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя, відповідно до кожної вікової групи учнів. У той же час, низький рівень рухової активності, невідповідність рівня підготовки школярів контрольним нормативам з фізичного виховання, відсутність інтересу до уроків фізичної культури, значні недоліки у створенні педагогічних умов, котрі не повною мірою враховують специфіку дітей підліткового віку, гальмують процес формування здорового способу життя [1, 2, 5, 7].

Наукові дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі. Незважаючи на численні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності підлітків та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку по-

зитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти, так і у вільний від навчання час [3, 4, 6]. Аналіз сучасних підходів до програмування та змісту фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками показав необхідність їх подальшого вдосконалення.

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 дослідження** — визначити ефективні шляхи залучення підлітків до занять з фізичного виховання.

### **Завдання дослідження:**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних щодо обраної теми.
2. Проаналізувати стан фізичного виховання та фізичного розвитку підлітків.
3. Розробити програму фізичного виховання з урахуванням особливостей підліткового періоду.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури, педагогічний експеримент, спостереження, бесіди, тестування, методи математичної статистики.

Дане дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи, серед підлітків. У ньому також приймали участь вчителі фізичної культури, клас-

ні керівники, батьки учнів. Підлітки були поділені на контрольну (n=30) та основну (n=30) групи, які були ідентичними за віком та фізичним розвитком. Метод проведення занять: груповий.

#### Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті соціологічного дослідження вчителів були визначені основні напрями роботи з підлітками: підготовка підлітків до життя в умовах суспільства; встановлення довірливих стосунків між фахівцями, які працюють з підлітками; допомога в адекватній оцінці можливостей підлітків (фізичних); допомога у вирішенні проблем гігієни, харчування, індивідуальних занять; постійна підтримка, консультування з боку всіх фахівців.

Під час складання програми фізичного виховання і проведення тестування ми враховували характерні особливості даного періоду розвитку дітей. Для цього періоду розвитку властиво: спостерігається посилене зростання тіла в довжину; продовжується процес окостеніння скелета, кістки набувають пружності й твердості; значно зростає сила м'язів; розвиток внутрішніх органів нерівномірний: зростання кровоносних судин відстає від зростання серця, що призводить до порушення ритму його діяльності й почастишанню серцевиття; легеневий апарат підлітка розвивається недостатньо швидко, дихання прискорене; нерівномірність фізичного розвитку впливає на поведінку.

Програма фізичного виховання враховувала анатомо-фізіологічні особливості підліткового віку — фізичний розвиток характеризується великою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними зі статевим дозріванням.

Визначальними рисами запропонованої програми було те, що заняття проводились з фізично здоровими підлітками, фізична підготовленість яких була спрямована на розвиток і підвищення фізичної працездатності, відбувалось активне залучення підлітків до занять фізичним вихованням. Підлітки основної групи займалися за комплексною програмою фізичного виховання, вони відвідували секції за вибором, а це їм зараховувалося, як відвідування необхідних занять.

Форми проведення занять з фізичного виховання: заняття, спрямовані на розвиток загальної витривалості, швидко-силових якостей, спритності, гнучкості; ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультурні свята, змагання, самостійні заняття, заняття у спортивних секціях.

Засоби підвищення фізичної підготовленості: загально-розвиваючі і спеціальні вправи, рухливі ігри, спортивні ігри, аеробні вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку швидко-силових якостей, спритності, гнучкості, вправи та ігри у воді.

На початку дослідження ми провели тестування рухових здібностей підлітків. За допомогою даного

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості підлітків обох груп (в балах)

Контингент	Етапи дослідження	Стрибок у довжину з місця	Підйом тулуба з положення лежачи протягом 60 с.	12-хвилинний біг (тест Купера)	Човниковий біг 4x10 м.	Підтягування / вис на зігнутих руках
		X± m	X± m	X± m	X± m	X± m
Контрольна група	на початку	4,17±0,37	5,40±0,23	3,23±0,26	4,00±0,27	4,87±0,30
	наприкінці	5,27±0,33	7,93±0,18	4,57±0,25	4,77±0,28*	7,43±0,25
Основна група	на початку	4,13±0,29	5,03±0,26	2,93±0,22	4,23±0,30	4,93±0,27
	наприкінці	6,53±0,25*	8,23±0,23*	5,97±0,20*	6,57±0,26*	8,50±0,19*

Примітка. \* — показник вірогідності розходжень p<0,05.

тестування ми визначили початковий рівень фізичної підготовленості дітей контрольної та основної груп.

Для розвитку рухових здібностей необхідно створювати визначені умови діяльності, використовуючи відповідні фізичні вправи на швидкість, силу та ін. Рухові здібності людини взаємозалежні. Якщо ми максимально показуємо одну з них, то не можемо відзначитися в іншій. Ця закономірність особливо виявляється у взаємовідношенні між силою і швидкістю. В табл. 1 подані результати тестування рухових здібностей підлітків обох груп.

Аналізуючи дані результатів тестування, ми бачимо, що фізична підготовленість підлітків обох груп на початку дослідження відповідає нижче середньому рівню: середня оцінка стрибка в довжину з місця підлітків контрольної групи дорівнює  $4,17 \pm 0,37$  та  $4,13 \pm 0,29$  в основній групі, як бачимо середні бали обох груп значно не відрізняються і відповідають нижче середній оцінці; середня оцінка підйому тулуба з положення лежачи протягом 60 с в контрольній групі дорівнює  $5,40 \pm 0,23$  та  $5,03 \pm 0,26$  балів в основній групі, як бачимо середні бали обох груп значно не відрізняються і відповідають середній оцінці; середня оцінка 12-хвилинного бігу (тест Купера) в контрольній групі дорівнює  $3,23 \pm 0,26$  та  $2,93 \pm 0,22$  в основній групі, як бачимо середній бал контрольної групи відповідає нижче середній оцінці, середній бал основної групи відповідає оцінці значно нижче середньої; середня оцінка виконання човникового бігу в контрольній групі дорівнює  $4,00 \pm 0,27$  та  $4,23 \pm 0,30$  в основній групі, тобто середні бали обох груп значно не відрізняються і відповідають нижче середній оцінці; середня оцінка підтягування/вису на зігнутих руках в контрольній групі дорівнює  $4,87 \pm 0,30$  та  $4,93 \pm 0,27$  в основній групі, як бачимо середні бали обох груп значно не відрізняються і наближаються до середньої оцінки, яка дорівнює 5 балам.

Первинне обстеження фізичної підготовленості також виявило, що гірше справилися підлітки з тестами з бігу, краще виконання ми спостерігаємо у підйомі тулуба з положення лежачи протягом 60 с та вису на зігнутих руках.

Аналізуючи дані результатів тестування, ми бачимо, що фізична підготовленість підлітків основної групи наприкінці дослідження краща, ніж у підлітків контрольної групи: середня оцінка стрибка в довжину з місця в контрольній групі дорівнює  $5,27 \pm 0,33$ , а в основній групі —  $6,53 \pm 0,25$  балів; як бачимо середній бал основної групи значно вище середнього балу контрольної групи; середня оцінка підйому тулуба з положення лежачи протягом 60 с в контрольній групі дорівнює  $7,93 \pm 0,18$ , а в основній групі —  $8,23 \pm 0,23$ ; тобто середній бал основної групи значно вище середнього балу підлітків

контрольної групи; середня оцінка 12-хвилинного бігу (тест Купера) в контрольній групі дорівнює  $4,57 \pm 0,25$ , а в основній групі —  $5,97 \pm 0,20$ ; як можна відмітити, що середній бал основної групи значно вище середнього балу підлітків контрольної групи; середня оцінка виконання човникового бігу на витривалість в контрольній групі дорівнює  $4,77 \pm 0,28$ , а в основній групі —  $6,57 \pm 0,26$ ; як бачимо середній бал підлітків основної групи значно вище середнього балу контрольної групи; середня оцінка вису на зігнутих руках в контрольній групі дорівнює  $7,43 \pm 0,25$ , а в основній групі —  $8,50 \pm 0,19$ ; що демонструє значно вищі показники середнього балу підлітків основної групи, ніж контрольної.

Аналіз даних тестування фізичної підготовленості виявив, що у підлітків основної групи наприкінці дослідження вона стала кращою, ніж у підлітків контрольної групи: середня оцінка стрибка в довжину з місця в контрольній групі дорівнює  $5,27 \pm 0,33$ , а в основній групі —  $6,53 \pm 0,25$  балів ( $p < 0,05$ ); як бачимо середній бал основної групи значно вище середнього балу контрольної групи; середня оцінка підйому тулуба з положення лежачи протягом 60 с в контрольній групі дорівнює  $7,93 \pm 0,18$ , а в основній групі —  $8,23 \pm 0,23$  ( $p < 0,05$ ); тобто середній бал основної групи значно вище середнього балу підлітків контрольної групи; середня оцінка 12-хвилинного бігу (тест Купера) в контрольній групі дорівнює  $4,57 \pm 0,25$ , а в основній групі —  $5,97 \pm 0,20$  балів ( $p < 0,05$ ); як можна відмітити, що середній бал основної групи значно вище середнього балу підлітків контрольної групи; середня оцінка виконання човникового бігу в контрольній групі дорівнює  $4,77 \pm 0,28$  ( $p < 0,05$ ), а в основній групі —  $6,57 \pm 0,26$  ( $p < 0,05$ ); як бачимо середній бал підлітків основної групи значно вище середнього балу контрольної групи; середня оцінка підтягування/вису на зігнутих руках в контрольній групі дорівнює  $7,43 \pm 0,25$ , а в основній групі —  $8,50 \pm 0,19$  ( $p < 0,05$ ) балів; що демонструє значно вищі показники середнього балу підлітків основної групи, ніж контрольної.

Статистично достовірна різниця покращення результатів спостерігається за всіма п'яти показниками у підлітків основної групи і лише по одному показнику (човниковий біг на витривалість) в контрольній групі, що доводить ефективність запропонованої програми.

#### **Визначення функціонального стану організму**

На початку і наприкінці дослідження ми за допомогою індексу Скібінські комбіновано оцінили функцію дихальної і серцево-судинної систем.

При низькій оцінці індексу Скібінські можна стверджувати про недостатність функціональних можливостей органів дихання і кровообігу та зниженої стійкості до гіпоксії.

Результати визначення індексу Скібінські у підлітків обох груп на початку дослідження (в балах)

Контингент	Етапи дослідження	Оцінка функціонального стану	
		X ± m	рівень
Контрольна група	на початку	24,37±2,62	Задовільний
	наприкінці	29,90±2,77	Задовільний
Основна група	на початку	19,67±2,32	Задовільний
	наприкінці	50,07±2,46	Добрий

Середні значення оцінки індексу Скібінські обох груп подано в табл. 2.

Аналізуючи дані результати тестування на початку дослідження, ми бачимо, що функція дихальної і серцево-судинної систем на початку дослідження підлітків обох груп була ідентичною і відповідає задовільному рівню: в контрольній групі середній бал дорівнює 24,37±2,62, що є вищим, ніж в основній групі — 19,67±2,32.

Аналізуючи дані результатів тестування, ми бачимо, що функція дихальної і серцево-судинної систем наприкінці дослідження у підлітків основної групи значно краща, ніж у підлітків контрольної групи. Наприкінці дослідження середня оцінка функціонального стану в контрольній групі 29,90±2,77 балів, що відповідає задовільному функціональному стану, а в основній групі середня оцінка функціонального стану — 50,07±2,46 балів, що відповідає доброму функціональному стану.

#### Зміни рівня фізичної працездатності

Фізичну працездатність трактують як здатність людини до виконання конкретної роботи за рахунок м'язових зусиль, які є визначальними для досягнення конкретного результату діяльності. Терміном «фізична працездатність» визначають потенційну здатність людини до прояву максимального фізичного зусилля в динамічній, статичній чи змішаній роботі.

Фізичну працездатність підлітків на початку і наприкінці дослідження ми визначали за допомогою індексу Руф'є. Загальна схема виконання тесту

була стандартизована: розминка до 7 хв., після неї відпочинок 3-5 хв., а потім виконання тесту. Він відображає реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження і функціональну готовність. Проба Руф'є призначається для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні.

Середні значення індексу Руф'є у підлітків обох груп подані у табл. 3.

Аналізуючи дані результати визначення фізичної працездатності, ми бачимо, що на початку дослідження фізична працездатність у підлітків контрольної та основної груп була на задовільному рівні та була майже ідентичною: в контрольній групі середнє значення 10,33±0,56; в основній групі середнє значення — 10,98±0,57 балів.

Обґрунтовуючи результати проведення тесту, ми можемо зробити висновок, що фізична працездатність за індексом Руф'є у підлітків контрольної та основної груп на початку дослідження знаходилась на рівні від поганого до доброго: 2 (6,67 %) підлітки контрольної групи та 1 (3,33 %) підліток основної групи мали добру фізичну працездатність; 14 (46,67 %) підлітків контрольної групи та 12 (40,00 %) підлітків основної групи мали середню фізичну працездатність; 10 (33,33 %) підлітків контрольної групи та 12 (40,00 %) підлітків основної групи мали задовільну фізичну працездатність; 4 (13,33 %) підлітки контрольної групи та 5 (16,67 %) підлітків основної групи мали погану фізичну працездатність.

Оцінка фізичної працездатності за індексом Руф'є підлітків обох груп на початку дослідження

Контингент	Етапи дослідження	Оцінка фізичної працездатності	
		X ± m	рівень
Контрольна група	на початку	10,33±0,56	Задовільний
	наприкінці	8,52±0,38	Середній
Основна група	на початку	10,98±0,57	Задовільний
	наприкінці	6,25±0,37*	Добрий

Примітка. \* — показник вірогідності розходжень  $p < 0,05$ .

Підсумовуючи дані результатів визначення фізичної працездатності з табл. 3, ми бачимо, що наприкінці дослідження фізична працездатність у підлітків основної групи стала значно вища, ніж у підлітків контрольної групи. Середній показник фізичної працездатності за індексом Руф'є в контрольній групі дорівнює  $8,52 \pm 0,38$  балів, що відповідає середньому рівню; в основній групі —  $6,25 \pm 0,37$  балів, що вже відповідає добрій фізичній працездатності.

Отримані дані свідчать про позитивний вплив запропонованої програми фізичного виховання з урахуванням особливостей підліткового періоду на організм та фізичний розвиток підлітків.

#### Висновки.

Програма фізичного виховання з урахуванням особливостей підліткового періоду була спрямована на розвиток і підвищення фізичної працездатності, фізичної підготовленості, відбувалось активне залучення підлітків.

У результаті застосування запропонованої програми фізичного виховання з урахуванням особливостей підліткового періоду, бачимо достовірне зростання фізичної підготовленості та фізичної працездатності підлітків основної групи наприкінці дослідження. Запроваджена програма позитивно вплинула на організм, мала профілактичну спрямованість, покращила показники серцево-судинної, дихальної систем, сприяла зростанню результатів при здачі учбових нормативів фізичного розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу програми на функціональні можливості підлітків.

#### Список літератури

1. *Ареф'єв В. Г.* Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. — Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. — 383 с.
2. *Васильчик А. Г.* Науково-методичні основи програмування навчання фізичного виховання / А. Г. Васильчик // Теорія і методика фізичного виховання, 2003. — №2. — С. 21–26.
3. *Венглярський Г. Б.* Рухова активність як стимулятор розвитку організму / Г. Б. Венглярський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : зб. наук. статей галузі фіз. культ. і спорту. — Суми : СумДПУ. — 2004. — С. 178–183
4. *Иващенко Л. Я.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко. — К. : Здоровье, 2004. — 246 с.
5. *Іваськів Б. К.* Диференційований підхід — основний організаційно-педагогічний принцип фізичного виховання учнів / Б. К. Іваськів // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти». — Тернопіль, 2003. — С.116–119.
6. *Крапівіна К.* Вплив фізичних навантажень різної потужності в одному занятті на гематологічні показники / К. Крапівіна // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. — Рівне, 2003. — С. 174–179.
7. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2004. — 480 с.

Надійшла до редакції 07.10.2012 р.

**Кучер В.А., Григус И.М.** Эффективность применения программы физического воспитания учеников подросткового возраста.

Цель исследования — определить эффективные пути привлечения подростков к занятиям по физическому воспитанию. Данное исследование проводилось на базе общеобразовательной школы, среди подростков. В нем также принимали участие учителя физической культуры, классные руководители, родители учащихся. Подростки были разделены на контрольную (n = 30) и основную (n = 30) группы, которые были идентичными по возрасту и физическому развитию. В результате применения предложенной программы физического воспитания с учетом особенностей подросткового периода, видим достоверный рост физической подготовленности и физической работоспособности подростков основной группы в конце исследования. Внедренная программа положительно повлияла на организм, имела профилактическую направленность, улучшила показатели сердечнососудистой, дыхательной систем, способствовала росту результатов при сдаче учебных нормативов физического развития.

**Ключевые слова:** подростки, физическое воспитание, программа, улучшение.

**Kuher V.A., Grigus I.M.** Efficiency of the program of P.E of students of teens.

The purpose of the study — to identify effective ways to attract youngsters to take physical education. The study is based on secondary school adolescents. It was also attended by teachers of physical culture, class teachers, parents of pupils. Adolescents were divided into a control (n = 30) and primary (n = 30) groups, which were similar in age and physical development. As a result of the proposed program of physical education in view of features of adolescence, we see authentic growth of physical fitness and physical activity young core group at the end of the study. Introduction of the program had a positive effect on the body, had a preventive orientation, improved the cardiovascular and respiratory systems, contributed to the growth of the results at the time of training standards for physical development.

**Keywords:** adolescents, physical education, program, improvement.

УДК 373.5:37.037

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТРИБКОВИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

**Іващенко О.В., Цебенко А.В.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** У статті розглядається питання використання стрибкових вправ, які раціонально збалансовані за потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму школярів. Визначається їх вплив на динаміку розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку.

**Ключові слова:** стрибкові вправи, швидкісно-силові здібності.

**Постановка проблеми.** Складовою частиною фізичного виховання є навчання. В основі абсолютної більшості занять з фізичної культури лежить вивчення фізичних вправ з метою збагачення рухового досвіду учнів.

Велика увага у справі фізичного виховання має приділятися учням середніх класів. В теперішній час недостатньо вирішені питання, пов'язані з вивченням впливу стрибкових вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей школярів середнього шкільного віку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Середній шкільний вік вважається вельми сприятливим для розвитку швидкісно-силових здібностей. Але без розуміння особливостей розвитку цього виду рухових здібностей, які мають свій прояв, знаходять у біодинаміці відштовхування в стрибкових вправах, цілеспрямовано впливати на ці важливі компоненти для виконання локомоцій рухових здібностей. Це має особливе значення для проведення занять з школярами, коли необхідно враховувати вікові і індивідуальні особливості розвитку дітей і підлітків, їх підготовленість до виконання роботи певної інтенсивності і режиму м'язового скорочення. Необхідність обґрунтування засобів швидкісно-силової підготовки для учнів різних класів стає вельми актуальною і повинно сприяти поліпшенню якості навчальної роботи з фізичної культури в школі.

У загальній структурі фізичного виховання процес розвитку рухових здібностей відіграє головну роль у розвитку фізичного потенціалу людини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок. На думку А.А. Гужаловського, Н.А. Фоміна, В.П. Філіна та інших авторів середній шкільний вік є сенситивним для розвитку швидкісно-силових здібностей.

**Зв'язок з науковими темами та програмами.** Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФВ Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди.

**Мета дослідження** — проаналізувати вплив стрибкових вправ на динаміку розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити вплив співвідношень спеціальних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей у школярів середнього шкільного віку.

У процесі вирішення завдань використовувались такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування. Аналіз результатів дослідження здійснювався за допомогою методів математичної статистики.

**Організація дослідження.** для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань був проведений педагогічний експеримент за результатами якого зроблено аналіз впливу стрибкових вправ на динаміку розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку. У процесі експерименту були використані наступні тести: стрибок в довжину з місця, біг на 30 м, човниковий біг 4x9 м, кидки набивного м'яча, стрибки на скакалці, підняття тулуба з положення лежачи.

В експерименті прийняли участь 58 учнів та який був проведений на базі шкіл № 165 та № 164.

Результати дослідження наведені в таблицях та відображають характеристику показників швидкісно-силової підготовленості учнів середніх класів.

В педагогічному експерименті для учнів 8-х класів, окремо для кожного класу, проводилось дослідження з визначення розвитку швидкісно-силових здібностей засобами стрибкових вправ.

Таблиця 1.

Матриця кореляційного аналізу рухової підготовленості дівчат експериментальної групи (після експерименту)

Зміст	Човниковий біг 4х9м	Стрибки з місця (см)	Кидки набивного м'яча, м	Стрибки на скакалці, раз	Підняття тулуба з положення лежачи, раз
Біг 30 м	0,894	-0,824	-0,286	-0,159	-0,451
Човниковий біг 4х9м		-0,934	-0,418	-0,189	-0,358
Стрибки з місця (см)			0,347	0,276	0,408
Кидки набивного м'яча				0,301	-0,034
Стрибки на скакалці (раз)					0,096

Таблиця 2.

Матриця кореляційного аналізу рухової підготовленості хлопців експериментальної групи (після експерименту)

Зміст	Човниковий біг 4х9м	Стрибки з місця (см)	Кидки набивного м'яча	Стрибки на скакалці (раз)	Підняття тулуба з положення лежачи(раз)
Біг 30 м	0,797	-0,705	-0,359	-0,41	0,117
Човниковий біг 4х9м		-0,902	-0,389	-0,314	0,116
Стрибки з місця (см)			0,522	0,356	-0,072
Кидки набивного м'яча				0,407	0,140
Стрибки на скакалці (раз)					0,059

Таблиця 3.

Матриця кореляційного аналізу рухової підготовленості дівчат контрольної групи (після експерименту)

Зміст	Човниковий біг 4х9м	Стрибки з місця (см)	Кидки набивного м'яча	Стрибки на скакалці (раз)	Підняття тулуба з положення лежачи(раз)
Біг 30 м	-0,059	-0,028	0,293	-0,281	-0,267
Човниковий біг 4х9м		-0,425	-0,331	0,185	-0,049
Стрибки з місця (см)			0,208	-0,015	-0,199
Кидки набивного м'яча				-0,026	-0,369
Стрибки на скакалці (раз)					0,437

У дівчат експериментальної групи після використання стрибкових вправ спостерігається статистично значущий кореляційний зв'язок між бігом 30 м і човниковим бігом (0,894), бігом 30 м і стрибком з місця (-0,824), човниковим бігом і стрибком з місця(-0,934), що свідчить про суттєвий вплив стрибкових вправ на швидкісні і координаційні здібності.

У хлопців експериментальної групи після використання стрибкових вправ спостерігається статистично значущий кореляційний зв'язок

між бігом 30 м і човниковим бігом (0,797), бігом 30 м і стрибком з місця (-0,705), човниковим бігом і стрибком з місця(-0,902), що свідчить про позитивний вплив стрибкових вправ на розвиток швидкості і координації рухів у хлопчиків восьмих класів.

У дівчат і хлопців контрольної групи не спостерігається статистично значущих взаємозв'язків між показниками рухової підготовленості, що свідчить про різнонаправленість розвитку рухових здібностей.

Таблиця 4.

Матриця кореляційного аналізу рухової підготовленості хлопців контрольної групи (після експерименту)

Зміст	Човниковий біг 4х9м	Стрибки з місця (см)	Кидки набивного м'яча	Стрибки на скакалці (раз)	Підняття тулуба з положення лежачи(раз)
Біг 30 м	0,725	-0,43	-0,493	0,212	-0,059
Човниковий біг 4х9м		-0,664	-0,181	0,187	0,045
Стрибки з місця (см)			0,451	0,165	-0,342
Кидки набивного м'яча				0,216	-0,114
Стрибки на скакалці (раз)					0,415

**Висновки.** Встановлено, що використання стрибкових вправ доцільне у розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів середніх класів. Використання стрибкових вправ на уроках фізичної культури в школі дає змогу розвивати такі рухові здібності як швидкість і сила.

#### Список літератури

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 123—140.
2. *Гужаловский А.А.* Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. — 1977. — №7. — С. 37—39.
3. *Фомин Н.А., Филин В.П.* Возрастные основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 175 с.
4. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник. — К.: Олімпійська література, 2001.
5. *Худолій О.М.,* Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / *Худолій О.М., Забора А.В.* // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2001. — С. 3—12.
6. *Худолій О.М.* Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2008. — № 9. — С. 19—34.
7. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2008.
8. *Худолій О.М.* Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення I // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2011. — № 1.

Надійшла до редакції 05.10.2012 р.

**Ивашенко О.В., Цебенко А.В.** Особенности использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей у школьников средних классов.

В статье рассматривается вопрос использования прыжковых упражнений, которые рационально сбалансированных за мощностью и объемом с учетом индивидуальных особенностей организма школьников. Определяется их влияние на динамику развития скоростно-силовых упражнений учеников среднего школьного возраста в течение месяца.

**Ключевые слова:** прыжковые упражнения, скоростно-силовые способности.

**Ivashenko O.V., Tsebenko A.V.** Features of the use of jumping exercises for development of speed-power capabilities for the schoolboys of middle classes.

The question of the use of jumping exercises which rationally balanced after power and volume taking into account the individual features of organism of schoolboys is examined in the article. Their influence is determined on the dynamics of development of speed-power exercises of students of middle school age during a month.

**Keywords:** to jump exercises, speed-power capabilities.

## ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

УДК 796.012.1

### СПОРТИВНІ ЖУРНАЛИ В СИСТЕМІ ДОКУМЕНТАЛЬНОЇ НАУКОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ (ПОВІДОМЛЕННЯ ДРУГЕ)

**Свістельник Ірина**

Львівський державний університет фізичної культури

**Анотація.** У статті представлені наукові журнали, що формують систему світової документальної спортивної наукової інформації. Подано перелік спортивних наукових видань США, Великобританії, Китаю, Польщі та багатьох інших країн, які здійснюють інформаційне забезпечення спорту, спортивного тренування, медико-біологічних проблем фізичного виховання. Показано, що за результатами дослідження найбільше спортивних наукових видань друкують у США, трохи менше у Великобританії, Польщі, Німеччині. Більшість журналів входять до реферативної бази даних видавничої корпорації Elsevier – Scopus. Є ряд країн, які мають лише один науковий спортивний журнал. Визначено що наукові журнали сприяють оперативності поширення спортивної інформації, розповсюджують результати сучасних наукових досліджень.

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

**Постановка проблеми.** 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, критичного розгляду нових теорій та концепцій і саме їх сьогодні вважають провідною ланкою у налагодженні наукових комунікацій [1]. Проблема наукової комунікації для українських учених є надзвичайно актуальною. Серед її завдань — оперативне розповсюдження результатів наукової діяльності українських дослідників, збільшення їхньої присутності у світовому академічному просторі, зняття бар'єрів або навіть ізоляваності на шляху до академічної спільноти, обмін думками та багато іншого, що сприяє розвитку сучасної науки, який все більше притаманні риси електронної [2]. Наукова комунікація — складова розвитку науки. Серед її засобів — текст (публікації), міжособистісне спілкування (конференції), але чільне місце належить науковому журналу. Науковий журнал залишається основним джерелом інформації, його модель полягає у першопублікації наукової ідеї, гіпотези, результатів дослідження. Наукові журнали від часу створення до сьогодні існують, змінюючи лише свою форму — від друкованого до електронного. Електронні видання мають багато переваг над паперовими, оскільки є економічно та технологічно вигідними; вони дуже швидко стають важливою складовою інформаційного суспільства [3]. Сьогодні наукові електронні журнали поділя-

ють на паралельні електронні журнали (електронні версії паперових копій); оригінальні (ті, що видаються лише в електронному вигляді); інтегровані (друкують у двох форматах, що доповнюють один одний) [4]. Це дозволяє науковій періодиці займати вагоме місце у системі наукових комунікацій та у поступі науки загалом, а також у здобутті персонального престижу і репутації окремого вченого чи наукового колективу [5].

*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 світові спортивні наукові журнали, які входять до системи документальної наукової інформації з фізичної культури та спорту.

**Результати дослідження.** Аналіз світової спортивної періодики показав, що існує досить велика кількість наукових журналів, які друкують результати досліджень з розвитку спорту, спортивного тренування, фізичного виховання, охорони здоров'я і ролі спорту у ньому, спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізіотерапії тощо. Найбільше спортивних наукових журналів друкують Сполучені Штати Америки, за результатами дослідження їх налічується близько 30. Це журнали, які представляють наукові розробки з медико-біологічного напрямку розвитку спорту, спортивної підготовки, фізичних вправ. До таких журналів належать: «The American Journal of Sports Medicine», «Journal of Orthopedic and Sports Physical Therapy», «Clinics in Sports Medicine», «Archives of

Physical Medicine and Rehabilitation», «International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism», «Clinical Journal of Sport Medicine», «Medicine & Science in Sport & Exercise», «Sports Medicine and Arthroscopy Review», «American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation», «Current Sports Medicine Reports», «Physical Therapy in Sport», «Journal of the International Society of Sports Nutrition», «Journal of Sport Rehabilitation», «Operative Techniques in Sports Medicine», «Athletic Training & Sports Health Care», «Physician and Sportsmedicine», «Research in Sports Medicine», «International Journal of Sports Physiology and Performance», «Athletic Therapy Today», «Sports Health: A Multidisciplinary Approach», «International Journal of Sports Physical Therapy», «Journal of Athletic Training». Досліджують проблеми спортивної науки, психології спорту, історії спорту та охорони здоров'я журнали: «European Journal of Sport Science», «Exercise and Sport Sciences Reviews», «Journal of Sport & Exercise Psychology», «History of sport», «ACSM's Health & Fitness Journal».

Наступною країною, яка друкує велику кількість спортивних наукових журналів, є Великобританія. До числа журналів, що публікують результати наукових досліджень з проблем спортивного тренування, видів спорту, різних аспектів спортивної науки, медико-біологічних проблем спорту та фізичних вправ належать, зокрема, наукові журнали: «Qualitative Research in Sport, Exercise», «Journal of Sports Sciences», «British Journal of Sports Medicine», «Sports Medicine, Arthroscopy», «Rehabilitation, Therapy & Technology», «Sports Engineering», «Journal of Sports Engineering and Technology», «International Journal of Sports Science and Engineering», «Physical Education and Sport Pedagogy», «Physical Education Matters».

Надзвичайно розгалуженою є система наукової спортивної комунікації у Китайській Народній Республіці. Наукові журнали друкують університети міст Пекіна, Ченду, Тяньцзинь, Ляонін, Шаньдун, зокрема: «Journal of Chengdu Sport University», «Journal of Tianjin University of Sport», «Journal of Beijing Sport University», «Liaoning Sport Science and Technology». У них висвітлюють наукові дослідження з різних аспектів спортивної науки, спортивних технологій, біомеханіки, спортивних ігор, фізичного виховання тощо.

Не поступається у наданні професійної спортивної інформації Республіка Польща. Спортивні наукові журнали представлені у цій країні, зокрема, такими виданнями як «Kultura fizyczna», «Medicina Sportiva», «Biomedical Human Kinetics», «Sport Wyczynowy», «Roczniki Naukowe AWF», «Postępy Rehabilitacji», «LIDER — Promocja zdrowia, kultura zdrowotna i fizyczna», «Baltic Journal of Health and Physical Activity», «Physical Education

and Sport», «Biology of Sport», «Human Movement», «Fizjoterapia», «Fizjoterapia Polska», «Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja», «Polish Journal of Sport and Tourism», «Human Kinetics», «Physical Culture and Sport, Studies and Research». Частину перелічених журналів друкують як у паперових, так і в електронних форматах англійською мовою.

Спортивні наукові журнали друкують також в Австралії («Journal of Science and Medicine in Sport», «Sport Health»), Африці («South African Journal of Sports Medicine»); у Данії («Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports»), Іспанії («Apunts Medicina de l'Esport»), Італії («Medicina dello Sport», «Sport Sciences for Health»), Македонії («Journal of Special Education and Rehabilitation»), Нідерландах («Psychology of Sport and Exercise»), Німеччині («International Journal of Sports Medicine», «Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy»), Новій Зеландії («Sports Medicine»), Румунії («Medicina Sportiva», «Sport Science Review»), Сербії («Serbian Journal of Sports Sciences»), Словенії («Science of Gymnastics Journal», «Revija Šport»), Хорватії («Hrvatski športskomedicinski vjesnik»), Ісламській Республіці Іран («World Journal of Sport Sciences»). Журнали публікують основні результати наукових досліджень з фізіології, біохімії, імунології, ортопедії, спортивних навантажень, фізичних вправ, харчування, діагностики, лікування тощо. Більшість журналів світу друкують англійською мовою, лише декілька наукових видань виходять мовою тієї країни, яку вони представляють. Для опублікування статей у журналах редакційні колеги запрошують учених всього світу і висувують однакові вимоги: наукові дослідження мають бути оригінальними, ніде не опублікованими раніше, містити практичні результати, мати статистичне опрацювання даних. Водночас світові спортивні наукові журнали, зокрема США, Великобританії, Німеччини входять до наукометричних баз даних (реферативної чи бібліографічної, що дозволяють відстежити цитування статей ученого), зокрема «IndexCopernicus», «Scopus» тощо.

Варто зауважити, що всі перелічені наукові журнали були створені ще у минулому столітті, заснування багатьох сягає від 1976 року, але вони і дотепер мають високий науковий рівень викладу інформаційного матеріалу; їх періодичність коливається від щорічника до одного на місяць, вони добре ілюстровані, знайти їх можна у різних інформаційно-пошукових системах мережі Інтернет.

Аналіз іноземної спортивної наукової періодики показав, що більшість журналів мають аналоги в електронному форматі. Науковець, що не володіє досконало англійською мовою, має можливість їх читати в перекладі на доступну мову (це дозво-

*Продовження на стор. 35*



## ПРОБЛЕМИ ПЛАНУВАННЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ДИТЯЧОГО І ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ»

**Худолій О.М., Іващенко О.В.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. В статті розглядається концепція побудови програми дисципліни «Теорія та методика дитячого і юнацького спорту». Зміст програми упорядкований на основі сучасних уявлень про систему підготовки юних спортсменів.

Ключові слова: дитячий спорт, юнацький спорт, система підготовки.

**Постановка проблеми.** У відповідності до основ організації навчального процесу щодо Болонської системи освіти актуальним є удосконалення змісту викладання спеціальних дисциплін у вищих фізкультурних навчальних закладах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останній час накопичений значний науково-методичний матеріал з теорії і методики тренування юних спортсменів, який вимагає дидактичного опрацювання і є методологічною основою для викладання дисципліни «Теорія і методика дитячого і юнацького спорту».

Методологічною основою для обґрунтування системи підготовки юних спортсменів і аналізу тенденцій розвитку є теорія і методика юнацького спорту. Вагомий внесок в розробку теорії і методики юнацького спорту внесли наукові праці Л.П. Матвеева, А.А. Маркосяна, В.С. Фарфеля, В.П. Філіна, В.П. Філіна, М.А. Фоміна, М.Я. Набатнікової, З.І. Кузнецової, А.М. Шлеміна, А.А. Гужаловського, В.К. Бальсевича, В.М. Платонова, К.П. Сахновського, Л.В. Волкова й інших фахівців [21, 22, 20, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 54, 27, 286, 17, 58, 8, 9, 10, 21, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 4, 5, 6, 7]. В їх роботах показана роль спорту у фізичному вихованні підростаючого покоління, науково обґрунтовані засоби, методи і організаційні форми спортивної підготовки дітей і підлітків.

Науково-дослідна і методична робота в області юнацького спорту особливо активізувалася в 50 роки ХХ ст., що дозволило удосконалити навчальні програми для спортивних секцій шкільного колективу фізкультури.

У кінці 50-х років дослідники звернулися до такої проблеми, як виявлення особливостей розвитку фізичних якостей у юних спортсменів і способи оцінки рівня розвитку цих якостей (В.П. Філін).

У 60 роки ХХ ст. основна увага була зосереджена на розробці методики розвитку фізичних якостей у юних спортсменів, обґрунтування ефективних засобів і методів тренування дітей і підлітків. У роботах В.П. Філіна були сформульовані принципи нормування тренувальних навантажень в багаторічній підготовці, в річних, місячних, тижневих циклах тренування. Схарактеризовані комплекси ефективних засобів і методів виховання фізичних якостей у юних спортсменів.

Серйозну увагу надано проблемі перспективного планування багаторічної підготовки і періодизації тренування юних спортсменів. На основі узагальнення передового спортивного досвіду і матеріалів експериментальних досліджень була визначена переважна спрямованість тренування на різних етапах багаторічної підготовки, встановлено раціональне співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів. Були обґрунтовані раціональні форми організації і методика проведення занять в умовах спортивної школи і загальноосвітньої школи-інтернату.

У 60 роки ХХ ст. почалися дослідження проблеми відбору юних спортсменів. У кінці 60-х років увагу багатьох дослідників привернула проблема розвитку витривалості у юних спортсменів. Результати експериментальних і теоретичних досліджень цієї проблеми знайшли своє віддзеркалення у ряді публікацій Р. Є. Мотилянської, В. П. Філіна. В їхніх роботах науково обґрунтована система розвитку витривалості у дітей і підлітків, що спеціалізуються в різних видах спорту [25, 26, 52].

На матеріалі гімнастики В.Д. Мазніченко, А.І. Берг, І.І. Тихонов, А.М. Шлемін, Н.Н. Демидов, А.М. Дікунов вивчали закономірності побудови процесу навчання фізичним вправам юних спортсменів [18, 19, 58, 59, 11, 12, 13]. Були встановлені закономірності формування рухових навичок, визначені умови ефективного навчання.

Для 70-х років ХХ ст. характерні комплексні дослідження, які проводилися відділом теорії і методики юнацького спорту ВНДІФКа спільно з іншими інститутами країни. Вони були направлені на вдосконалення методики тренування юних спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки. У цей період були видані наукові роботи Н.Г. Озоліна, М.А. Фоміна, В.П. Філін, які узагальнювали результати багаторічних досліджень [37, 56, 53].

Таким чином, до середини 70-х років ХХ ст. остаточно сформувалися основи теорії і методики юнацького спорту. Найважливіші її положення викладені в книзі В. П. Філіна, М.А. Фоміна «Основи юношеского спорта» [54]. У ній схарактеризований зміст, форми, організація і особливості спортивних занять з дітьми і підлітками, висловлені найістотніші закономірності цього процесу, загальні для різних видів спорту.

З 1976 р. переважна увага у вивченні актуальних проблем юнацького спорту відводиться вдосконаленню системи управління підготовкою спортивних резервів. Особливий внесок в розробку цього напрямку внесли дослідження, що проводилися у відділі теорії і методики дитячого і юнацького спорту ВНДІФКа під керівництвом М.Я. Набатнікової. Результати досліджень узагальнені в монографії «Основи управления подготовкою юных спортсменов» [28] (під редакцією М.Я. Набатнікової, 1982 р.). На основі досліджень розроблені програми відбору талановитих дітей і підлітків, що зіграли позитивну роль в підготовці спортивних резервів. У монографії В.М. Волкова, В.П. Філіна «Спортивный отбор» [3] (1983 р.) всебічно розглянуті фізіологічні і педагогічні аспекти спортивного відбору. У даний час в основному завершено формування науково-організаційних і методичних основ системи відбору дітей і підлітків у спортивні школи, опубліковані узагальнюючі наукові роботи Л.В. Волкова, Л.П. Сергієнка [4, 47, 48, 49].

У 80 роки ХХ ст. дослідження були присвячені питанням управління системою підготовки юних спортсменів, спортивних резервів країни. Були сформульовані принципи побудови модельних характеристик кваліфікованих юних спортсменів, на їх основі розроблені конкретні параметри модельних характеристик загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів. Визначений взаємозв'язок стажу занять спортом, термінів початку спеціалізації і віку досягненні максимальних результатів. Були всебічно обговорені програмно-методичні основи підготовки спортивних резервів [28, 29, 30, 42, 62, 63].

Таким чином, розробка актуальних проблем юнацького спорту пройшла декілька етапів — від вивчення окремих питань, характерних для робіт 1950—1960 рр., до крупних узагальнюючих публікацій подальших років, в яких розкриті закономірності спортивної підготовки спортсменів залежно від їх вікових особливостей і етапів підготовки. Всебічно вивчені засоби і методи виховання фізичних якостей у юних спортсменів різного віку. Обґрунтована система відбору талановитих спортсменів. Тим самим дослідження радянських фахівців дозволили розробити, творчо осмислити і науково обґрунтувати найважливіші, питання теорії і методики юнацького спорту, створити необхідні передумови для формування науково обґрунтованої системи управління підготовкою спортивних резервів збірних команд республік, спортивних товариств і відомств.

На сучасному етапі теорія і методика юнацького спорту розвиваються стрімкими темпами, постійно поповнюються новими науковими даними. Головним на сучасному етапі стає широке упровадження результатів наукових досліджень в спортивну практику. З цих позицій зусилля учених повинні бути направлені на реалізацію накопичених даних численних досліджень у вигляді методичних рекомендацій і програмно-нормативних документів, що регламентують діяльність спортивних шкіл і загальноосвітніх шкіл-інтернатів спортивного профілю. В першу чергу це торкається таких важливих проблем, як критерії і методи відбору дітей і підлітків для занять в спортивних школах, норми тренувальних і змагальних навантажень для різних вікових груп, інформативна система комплексного контролю й ін.

У даний час однією з фундаментальних є проблема оптимізації управління підготовкою спортивних резервів. У цьому зв'язку велике значення має подальша розробка організаційно-методичних основ юнацького спорту, зокрема питань оцінки діяльності тренерів і спортивних шкіл. На думку Л.В. Волкова, В.М. Платонова, К.П. Сахновського, В.Г. Алабіна, В.Г. Бауера, О.В. Матиціна, В.Г. Нікітуш-

кіна у число критеріїв крім спортивних досягнень повинні входити показники, виконання яких забезпечувало комплектування складу учнів і плано-мірну підготовку юних спортсменів [7, 43, 44, 45, 46, 2, 23, 24, 31, 32]. Як справедливо відзначає В.Філін, що ефективність діяльності тренера спортивної школи оцінюється головним чином за наслідками поточних дитячих і юнацьких змагань. При такій ситуації викладач вимушений форсувати спеціальне тренування, що часто приводить спортсменів до успіхів лише в дитячих і юнацьких змаганнях. Тренери забувають про те, що головна задача юнацького спорту — створення сприятливих передумов для досягнення результатів міжнародного класу в оптимальному для кожного виду спорту віці.

Отже, розробка концепції викладання дисципліни «Теорія і методика дитячого і юнацького спорту» щодо сучасного стану наукового знання є актуальною.

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Робота виконана згідно плану НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди за темою «Теоретико-методичні основи моделювання процесу підготовки вчителя фізичної культури» на 2012—2016 рр. (номер державної реєстрації 0112U002011).

**Мета дослідження** — визначити концептуальні основи змісту дисципліни «Теорія і методика дитячого і юнацького спорту» щодо сучасного стану наукового знання.

**Методологія дослідження.** Використана загальнонаукова методологія системного підходу. Суть якого в тому, що в науково-теоретичному дослідженні відносно самостійні компоненти розглядались не ізольовано, а у взаємозв'язку, в системі з іншими. Системний підхід дозволив вивчити інтегративні, системні ознаки і якісні характеристики, які були відсутні в окремих елементах, що формували систему.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані в процесі аналізу літератури як філософські, так і загальнонаукові методи дослідження, серед яких:

- діалектичний метод (принцип історизму, принцип системності, принцип діалектичного протиріччя, принцип єдності якості і кількості, принцип діалектичного заперечення, принцип розвитку, принцип причинності);
- системний підхід;
- узагальнення, аналіз, синтез.

Застосування методологічного принципу історизму дозволило відібрати позитивний педагогічний досвід рішення проблем викладання курсу «Теорія і методика дитячого і юнацького спорту», а системний підхід — виявити інтегративні, системні ознаки навчального матеріалу і сформулювати концепцію викладання курсу.

**Основні результати дослідження.** Концепція дисципліни «Теорія і методика дитячого і юнацького спорту» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволить сформувати у студентів знання про систему підготовки юних спортсменів, а також уміння і навички необхідні для роботи на початковому етапі підготовки юних спортсменів.

Дисципліна «Теорія і методика дитячого і юнацького спорту» відноситься до нормативної частини навчального плану підготовки вчителя фізичної культури за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавр (галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини; напрям підготовки 6.01020 Фізичне виховання; професійне спрямування: фізичне виховання).

**Мета навчального курсу ТМДЮС** — набуття необхідних знань і умінь для самостійної роботи у спортивній школі.

**Завдання**

- засвоєння теоретичного курсу, що включає знання з: проблем побудови процесу підготовки юних спортсменів, системи підготовки юних спортсменів; методики навчання і тренування юних спортсменів; методики виховної роботи з юними спортсменами;
- оволодіння уміннями і навичками методики розвитку рухових здібностей, навчання і тренування юних спортсменів;
- оволодіння методикою програмування і організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів;
- оволодіння методикою планування і контролю тренувальних навантажень в мікроциклах і мезоциклах підготовки юних спортсменів;
- оволодіння методикою виховної роботи з юними спортсменами;
- оволодіння вміннями упорядковувати документи планування навчально-тренувальної роботи.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- сучасний стан розвитку теорії і методики дитячого і юнацького спорту;
- організаційні і програмно-нормативні основи дитячого і юнацького спорту;
- основи системи підготовки юних спортсменів:
- мету, елементи системи підготовки юних спортсменів;
- основи управління системою підготовки юних спортсменів;
- етапи, мету і завдання підготовки юних спортсменів;

- методику навчання і тренування юних спортсменів;
  - засоби і методи підготовки юних спортсменів;
  - особливості методики розвитку рухових здібностей у юних спортсменів;
  - особливості методики навчання юних спортсменів;
  - структуру тренувального процесу юних спортсменів;
  - систему тренувальних навантажень юних спортсменів;
  - основи програмування і організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів;
  - основи системи спортивних змагань юних спортсменів;
- методику виховної роботи з юними спортсменами;

*вміти:*

- розвивати рухові здібності у юних спортсменів;
- навчати техніці виконання основних вправ;
- програмувати і організовувати навчально-тренувальний процес юних спортсменів;
- планувати і контролювати тренувальні навантаження в мікроциклах і мезоциклах підготовки юних спортсменів;
- упорядковувати навчальну документацію;
- організовувати і проводити спортивні змагання;
- планувати і здійснювати облік ефективності виховної роботи в спортивній школі.

Навчальний курс ТМДЮС складається із аудиторної, індивідуальної та самостійної роботи. На вивчення дисципліни відводиться три кредити, 108 годин, з яких: 18 годин — лекційних; 36 годин — се-

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни «ТМДЮС»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів — 3	<b>Галузь знань</b> 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини <b>Напрямок підготовки</b> 6.01020 Фізичне виховання	Нормативна	
Модулів — 2	<b>Спеціальність (професійне спрямування):</b> фізичне виховання	Рік підготовки:	
Змістових модулів — 4		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання «Методика підготовки юних спортсменів»		Семестр	
Загальна кількість годин — 108		7—8-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних — 2 самостійної роботи студента — 2	<b>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</b> бакалавр	Лекції	
		18 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		36 год.	8 год.
		Лабораторні	
		— год.	— год.
		Самостійна робота	
		36 год.	96 год.
Індивідуальні завдання: 18 год.			
Вид контролю: іспит			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 67%; 33 % (1/2; 1/3; 1/6)

мінарські заняття; 36 годин — самостійна робота; 18 годин — індивідуальна робота.

Навчальний курс ТМДЮС базується на знаннях, які студенти отримали під час вивчення таких дисциплін, як ТМФВ, анатомія, фізіологія, гігієна, психологія, педагогіка, цикл спортивно-педагогічних дисциплін та спортивно-педагогічного вдосконалення. Навчальний курс ТМДЮС передбачає вивчення студентами теорії та методики дитячого і юнацького спорту, набуття необхідних знань для самостійної роботи у спортивній школі.

Навчальний матеріал упорядкований у чотирих змістовних модулях: вступ в теорію і методику дитячо-юнацького спорту; система підготовки юних спортсменів; методика навчання і тренування юних спортсменів; методика виховної роботи з юними спортсменами.

На аудиторних заняттях студенти отримують знання з основних розділів ТМДЮС. Використовується лекційний виклад матеріалу, обговорення проблемних питань, тестовий контроль за темами змістовних модулів, підсумковий контроль (семінарські заняття), а також здійснюються контрольні заходи (іспит).

Індивідуальна робота проводиться під керівництвом викладача. В процесі індивідуальної роботи деталізується інформація окремих розділів, які вивчаються на аудиторних заняттях. Індивідуальні заняття з ТМДЮС проводяться у поза навчальний час за темами змістовних модулів та темами індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ).

Самостійна робота включає в себе виконання студентами завдань програмного матеріалу, роботу з літературними джерелами.

Для виконання залікових вимог студентам пропонується засвоїти теоретичні відомості, виконати ІНДЗ, та скласти тести.

юних спортсменів, методика виховної роботи з юними спортсменами).

Основний зміст і структура навчального предмета.

Педагогічні дослідження процесу підготовки юних спортсменів. Характеристика основних напрямків дослідження (система дитячо-юнацького, резервного та спорту вищих досягнень у загальній системі спорту, відбір, орієнтація, управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки юних спортсменів).

## Тема 2. Проблема побудови процесу підготовки юних спортсменів

Розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого і юнацького спорту. Етапи формування теорії і методики дитячо-юнацького спорту.

Особливості розвитку ТМДЮС у 50—60 роках ХХ ст. Навчальні програми для секцій шкільного колективу фізкультури. Перспективне планування багаторічної підготовки і періодизація тренування юних спортсменів. Роботи В.П. Філіна.

Особливості розвитку ТМДЮС у 60—70 роках ХХ ст. Початок дослідження проблеми відбору юних спортсменів. Визначення закономірностей формування рухових навичок. Формування основ теорії і методики юнацького спорту.

Особливості розвитку ТМДЮС у 80—90 роках ХХ ст. Система управління підготовкою спортивних резервів. Обґрунтування програми відбору юних спортсменів. Формування науково-організаційних і методичних основ системи відбору дітей і підлітків у спортивні школи.

Сучасний стан розвитку теорії і методики дитячого і юнацького спорту. Організаційні і програмно-нормативні основи дитячого і юнацького спорту.

## Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1.  
Вступ в теорію і методику дитячо-юнацького спорту

Тема 1. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту як наукова і навчальна дисципліна

Об'єкт і предмет викладання. Процес підготовки юних спортсменів як об'єкт «Теорії і методики дитячого і юнацького спорту». Загальні закономірності підготовки юних спортсменів як предмет викладання (система підготовки юних спортсменів, методика навчання і тренування

Змістовний модуль 2.  
Система підготовки юних спортсменів

Тема 1. Мета, елементи системи підготовки юних спортсменів

Основні поняття: система, елемент і зв'язок. Елементи системи підготовки юних спортсменів: педагогічні і тренерські кадри (I елемент); учні (II елемент); навчальні організації (III елемент); мета і завдання підготовки (IV елемент); навчальні плани і програми (V елемент); умови роботи (VI елемент); метод вправи (VII елемент); науково-педагогічні кадри (VIII елемент).

## Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Змістовий модуль 1. Вступ в теорію і методику дитячо-юнацького спорту</b>						
<b>Тема 1.</b> Теорія і методика дитячо-юнацького спорту як наукова і навчальна дисципліна	6	1	2		1	2
<b>Тема 2.</b> Проблема побудови процесу підготовки юних спортсменів	6	1	2		1	2
Разом за змістовим модулем 1	12	2	4		2	4
<b>Змістовий модуль 2. Система підготовки юних спортсменів</b>						
<b>Тема 1.</b> Мета, елементи системи підготовки юних спортсменів	6	1	2		1	2
<b>Тема 2.</b> Управління системою підготовки юних спортсменів	5	0,5	2		0,5	2
<b>Тема 3.</b> Етапи, мета і завдання підготовки юних спортсменів	5	0,5	2		0,5	2
Разом за змістовим модулем 2	16	2	6		2	6
<b>Змістовий модуль 3. Методика навчання і тренування юних спортсменів</b>						
<b>Тема 1.</b> Засоби і методи підготовки юних спортсменів	8	2	2		2	2
<b>Тема 2.</b> Особливості методики розвитку рухових здібностей у юних спортсменів	12	2	4		2	4
<b>Тема 3.</b> Особливості методики навчання юних спортсменів	12	2	4		2	4
<b>Тема 4.</b> Структура тренувального процесу юних спортсменів	12	2	4		2	4
<b>Тема 5.</b> Система тренувальних навантажень юних спортсменів	8	2	2		2	2
<b>Тема 6.</b> Програмування і організація навчально-тренувального процесу юних спортсменів	10	1	4		1	4
<b>Тема 7.</b> Система змагань юних спортсменів	6	1	2		1	2
Разом за змістовим модулем 3	68	12	22		12	22
<b>Змістовий модуль 4. Методика виховної роботи з юними спортсменами</b>						
<b>Тема 1.</b> Мета і завдання виховної роботи з юними спортсменами	6	1	2		1	2
<b>Тема 2.</b> Планування і облік ефективності виховної роботи в спортивній школі	6	1	2		1	2
Разом за змістовим модулем 4	12	2	4		2	4
Усього годин	108	18	36		18	36

Спрямованість системи підготовки юних спортсменів на досягнення мети. Орієнтація системи підготовки юних спортсменів на ефективність базової підготовки, створення сприятливих передумов для досягнення результатів міжнародного класу в оптимальному для кожного виду спорту віці.

Моделльні характеристики спортивного результату у змагальній моделі випускників спортивних шкіл.

Характеристика елементів системи підготовки юних спортсменів.

Мета підготовки як поетапне рішення специфічних завдань в процесі становлення спортивної майстерності юних спортсменів. Формування рухової функції, вікові особливості психомоторики, сенситивні періоди розвитку як основа для формулювання мети підготовки юних спортсменів.

Зв'язки елементів системи підготовки юних спортсменів (структурні, функціонування, розвитку і управління).

## Тема 2. Управління системою підготовки юних спортсменів

Управління як цілеспрямований процес керівництва системою підготовки юних спортсменів, що забезпечує виконання поставлених завдань і досягнення необхідного ефекту. Управління як безупинна процедура в системі зі зворотнім зв'язком.

Організаційна структура управління підготовкою юних спортсменів. Програмно-методичне забезпечення підготовки юних резервів. Характеристика схеми функціонування системи підготовки юних спортсменів.

Загальна характеристика системи управління підготовкою юних спортсменів. Теоретико-методичні положення системи підготовки юних спортсменів.

Прийняття рішення в процесі підготовки юних спортсменів. Характеристика схеми прийняття рішення в період підготовки юних спортсменів.

Етапне, поточне та оперативне управління в системі підготовки юних спортсменів.

Збір інформації, її аналіз, прийняття рішення і його реалізація як основа управління підготовкою юних спортсменів.

Етапне управління (оптимізація тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки, макроциклах і періодах річного циклу підготовки).

Поточне управління (оптимізація підготовки юних спортсменів в мікро- і мезоциклах тренувального процесу).

Оперативне управління (оптимізація реакцій організму юних спортсменів, вибір режимів чергування фізичних вправ і відпочинку).

## Тема 3. Етапи, мета і завдання підготовки юних спортсменів

Особливості побудови підготовки на окремих етапах багаторічного вдосконалення. Моделювання в обґрунтуванні етапності в підготовці юних спортсменів. Формування рухової функції, вікові особливості психомоторики, сенситивні періоди розвитку рухових здібностей, динаміка рухової підготовленості як основа етапності підготовки юних спортсменів.

Мета і завдання підготовки на початковому етапі (виявлення здібностей дітей до занять обраним видом спорту; різнобічна фізична підготовка й оцінка рівня її розвитку; загальнорухова підготовка й оцінка здібностей дітей керувати своїми рухами:

координація рухів, стійкість вестибулярного апарату, здібність оцінювати основні компоненти рухів; навчання елементам техніки основних вправ).

Мета і завдання підготовки на етапі попередньої базової підготовки (відбір і комплектування складу учнів, різнобічна фізична підготовка й оцінка динаміки розвитку рухових здібностей, спеціально-рухова підготовка й облік її розвитку, навчання основам техніки фізичних вправ обраного виду спорту, формування стійкої мотивації юних спортсменів щодо багаторічного спортивного вдосконалення, оцінка стану здоров'я і його корекція).

Мета і завдання підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки (оволодіння досконалою технікою основних вправ, загальна і спеціальна фізична підготовка, спеціально-рухова підготовка, технічна підготовка, морально-вольова підготовка, створення умов для напруженої спеціалізованої підготовки з метою досягнення найвищих результатів).

Система підготовки юних спортсменів як складова багаторічної підготовки спортсменів високої кваліфікації.

## Змістовний модуль 3. Методика навчання і тренування юних спортсменів

### Тема 1. Засоби і методи підготовки юних спортсменів

Основні, підготовчі і підвідні вправи. Засоби фізичної, технічної, спеціально-рухової, морально-вольової підготовки.

Навантаження і відпочинок. Ефекти фізичних вправ (терміновий тренувальний ефект, відставлений тренувальний ефект, кумулятивний тренувальний ефект, суперкомпенсаторна фаза). Структура і спрямованість тренувальних навантажень (спеціалізованість тренувальних засобів, координаційна складність). Нормування тренувальних навантажень.

Відпочинок у процесі виконання фізичних вправ. Типи інтервалів відпочинку між серіями вправ (ординарний інтервал, напружений інтервал, «мінімакс»-інтервал). Типи інтервалів відпочинку між заняттями (ординарний, жорсткий і суперкомпенсаторний).

Метод сурово-регламентованої вправи. Методи стандартно-повторної вправи (стандартно-непреривна вправа, стандартно-преривна вправа, рівномірний і повторний методи). Методи варіативної вправи (варіативно-непреривна вправа, варіатив-

но-преривна вправа, перемінний й інтервальний методи).

«Кругове тренування» як варіант комбіновано-го методу сурово-регламентованої вправи. «Максимальний тест», «повторний максимум». Принципи побудови комплексів «кругового тренування». Особливості використання методики «кругового тренування» у процесі підготовки юних спортсменів.

Ігровий метод. Методичні особливості використання ігрового методу в процесі підготовки юних спортсменів.

Змагальний метод. Методичні особливості використання змагального методу в процесі підготовки юних спортсменів.

Форми занять (навчальні, тренувальні, змішані, контрольні-залікові). Ігрове спортивне тренування, змагально-ігрове спортивне тренування, кругове спортивне тренування.

Методи педагогічного контролю на навчально-тренувальних заняттях юних спортсменів (оцінка значення компонентів тренувальних навантажень, зовнішні ознаки навантаження, оцінка фізичних навантажень з ритмом серцевих скорочень, оцінка фізичних навантажень за показниками ортостатичної проби, оцінка фізичних навантажень за показниками сенсомоторики, оцінка фізичних навантажень за показниками хронометрування уроку). Педагогічний контроль за технікою виконання основних вправ. Тестування розвитку рухових здібностей.

Попередній, поточний, тематичний і підсумковий педагогічний контроль у процесі підготовки юних спортсменів.

### Тема 2. Особливості методики розвитку рухових здібностей у юних спортсменів

Вікові біологічні, психолого-педагогічні закономірності розвитку рухових здібностей у юних спортсменів. Вікові особливості вегетативного забезпечення м'язової діяльності. Вікові особливості м'язової системи. Вікові особливості енергозабезпечення рухової діяльності.

Принципи розвитку рухових здібностей (принцип безперервності, принцип системного чергування навантаження і відпочинку, принцип поступового збільшення тренувальних впливів, принцип циклічної будови системи занять, принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання).

Використання методу сурово-регламентованої вправи, ігрового і змагального методу в процесі розвитку рухових здібностей.

Особливості розвитку прудкості у юних спортсменів. Методика розвитку прудкості у юних спортс-

менів (засоби, методи, навантаження і відпочинок, форми занять, педагогічний контроль).

Особливості розвитку координаційних здібностей у юних спортсменів. Методика розвитку координаційних здібностей у юних спортсменів (засоби, методи, навантаження і відпочинок, форми занять, педагогічний контроль).

Особливості розвитку силових здібностей у юних спортсменів. Методика розвитку силових здібностей у юних спортсменів (засоби, методи, навантаження і відпочинок, форми занять, педагогічний контроль).

Особливості розвитку витривалості у юних спортсменів. Методика розвитку витривалості у юних спортсменів (засоби, методи, навантаження і відпочинок, форми занять, педагогічний контроль).

Особливості розвитку гнучкості у юних спортсменів. Методика розвитку гнучкості у юних спортсменів (засоби, методи, навантаження і відпочинок, форми занять, педагогічний контроль).

Програмування розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків на різних етапах підготовки.

### Тема 3. Особливості методики навчання юних спортсменів

Закономірності, правила і принципи навчання. Принципи свідомості (усвідомлення мети навчальної діяльності; мотивація до засвоєння рухових завдань щодо мети навчання; використання методів і методичних прийомів навчання, які стимулюють свідомість учнів; критична оцінка учнем успіхів і невдач) і активності (складність матеріалу; мотивація процесу навчання; усвідомлення взаємозв'язку між вправами: не засвоївши першу вправу, важко буде вивчити наступну; стимулювання свідомості юних спортсменів, стимулювання виконання вправ в різних умовах; рухова активність, придбання спеціальних знань, прагнення до самостійних занять, прояв дисциплінованості як особисте бажання юного спортсмена).

Принцип науковості (наука як джерело сучасної системи понять і фактів; діагностика стану готовності юних спортсменів до процесу навчання; оцінка ефективності процесу навчання фізичним вправам, аналіз-синтез програм навчання фізичним вправам).

Принцип міцності (характеристики міцності: тривалість збереження придбаних рухових умінь і навичок, можливість використання їх у нестандартних умовах, створення необхідних передумов для оволодіння більш складним руховим матеріалом; умови реалізації принципу: виділення головних і супідрядних ланок руху, розвиток рухової пам'яті, розвиток рухових здібностей щодо біоме-

ханічної структури рухів; системного планування навчального процесу з використанням програмно-цільового методу).

Принцип індивідуалізації (типова і персональна індивідуалізація; програмоване навчання як технологія реалізації принципу індивідуалізації).

Принцип доступності (програмно-нормативна доступність як основа оволодіння навчального матеріалу для визначеного контингенту юних спортсменів; програма ДЮСШ як реалізація принципу доступності; індивідуальна доступність як основа оволодіння технікою складних фізичних вправ; правила організації процесу навчання з врахуванням принципу доступності: підбір вправ щодо складності, визначення дози навчального матеріалу щодо психофізіологічних реакцій і результативності навчання, врахування психологічних факторів у процесі навчання, діагностика і організація процесу розвитку рухових здібностей).

Принцип наочності (вплив на аналізатори як основа реалізації принципу наочності; зорова наочність: показ і демонстрація; слухова наочність як засіб формування звукових образів ритму дії, темпу рухів і тривалості вправи; рухова наочність як засіб формування уяви про виконання фізичної вправи на основі м'язових відчуттів; підтримка, проводка і підштовхування як методичні прийоми реалізації рухової наочності; словесна наочність як засіб формування образної уяви про рухову дію на основі пояснення сутності техніки виконання фізичних вправ; правила реалізації принципу наочності).

Принцип повторності (умови повторності фізичних вправ; стандартні і варіативні повторення; правила реалізації принципу повторності).

Принцип системності (розробка системи завдань на одне і серію тренувальних занять, які включають фізичні вправи, методи і форми організації занять; визначення взаємних зв'язків між завданнями; облік результативності серії тренувальних занять).

Принцип послідовності (планування навчального матеріалу як реалізація принципу послідовності; дидактичні правила: «від легкого до важкого», «від простого до складного», «від освоенного до незасвоенного», «від знання до уміння»).

Принцип поступовості (ускладнення техніко-тактичних характеристик фізичних вправ, підвищення координаційної складності вправи, варіативне виконання фізичних вправ, зміна зовнішніх умов).

Засоби і методи навчання в процесі спортивної підготовки.

Диференційований підхід в навчанні юних спортсменів. Форми занять, режими чергування фізичних вправ і відпочинку в процесі навчання рухам.

#### Тема 4. Структура тренувального процесу юних спортсменів

Структура тренувальних занять (підготовча, основна і заключна частини занять). Спрямованість тренувальних занять (комплексне, спрямоване на розвиток витривалості, силових, координаційних здібностей, пружкості і гнучкості, на навчання рухам).

Завдання які вирішуються в мікроциклах тренувального процесу юних спортсменів. Структура мікроциклів. Мікроцикли розвиваючого і стабілізуючого характеру. Співвідношення засобів фізичної і технічної підготовки в мікроциклах тренувального процесу юних спортсменів.

Основні завдання мезоциклів тренувального процесу юних спортсменів. Структура мезоциклів. Співвідношення засобів фізичної і технічної підготовки в мезоциклах підготовки. Типи мезоциклів: базовий загально-підготовчого і спеціально-підготовчого етапів підготовчого періоду і попередньо-змагального змагального періоду.

Основні завдання річних циклів підготовки юних спортсменів. Процеси термінового і довгострокового етапів адаптації як основа побудови річних циклів підготовки юних спортсменів. Структура річного циклу підготовки. Співвідношення засобів фізичної і технічної підготовки в річному циклі підготовки. Підготовчий період (загально-підготовчий і спеціально-підготовчий етапи). Завдання підготовчого періоду тренування юних спортсменів. Змагальний період (попередньо-змагальний і власне змагальний етапи). Завдання змагального періоду тренування юних спортсменів.

Основні завдання перехідного періоду. Структура перехідного періоду. Активний відпочинок і реабілітація.

#### Тема 5. Система тренувальних навантажень юних спортсменів

Нормативні основи тренувальних навантажень у юних спортсменів. Структура і спрямованість тренувальних навантажень в заняттях юних спортсменів. Терміновий і кумулятивний тренувальний ефект різних режимів тренувальних занять. Динаміка тренувальних навантажень в річному циклі підготовки юних спортсменів.

Основи періодизації загальної величини тренувальних навантажень у юних спортсменів. Відповідність тренувальних навантажень енергетичним можливостям юних спортсменів.

Величина і спрямованість тренувальних навантажень під час інтенсивного росту і дозрівання організму дітей і підлітків. Загальна величина тренувальних навантажень в періоди прироста мор-

фологічних показників і прироста показників розвитку рухових здібностей.

Динаміка загальної величини тренувальних навантажень на етапах початкової, попередньої базової і спеціалізованої базової спортивної підготовки юних спортсменів.

Вікові особливості періодизації тренувальних навантажень вибіркової спрямованості. Навантаження силової і швидко-силої спрямованості. Навантаження спрямовані на розвиток швидкості рухів, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей.

Планування тренувальних навантажень різної спрямованості з врахуванням віку, статі і фізичного розвитку. Технологія планування тренувальних навантажень у юних спортсменів. Принципова модель планування вибіркової величини тренувальних навантажень у дітей і підлітків.

Вибіркове співвідношення засобів тренувального впливу у юних спортсменів.

#### Тема 6. Програмування і організація навчально-тренувального процесу юних спортсменів

Теоретичні основи програмування навчально-тренувального процесу. Теоретико-методичні та експериментальні основи оптимального програмування навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Принципові установки до програмування навчально-тренувального процесу юних спортсменів. Програмування "базового" мезоциклу спеціально-підготовчого етапу підготовки юних спортсменів. Програмування попередньої змагальної підготовки юних спортсменів.

#### Тема 7. Система змагань юних спортсменів

Мета і завдання спортивних змагань в процесі підготовки юних спортсменів. Змагання як складова спортивної підготовки дітей і підлітків.

Класифікація змагань в залежності від цільового призначення (головні і ординарні, товариські зустрічі, відбіркові змагання). Значення і ранг змагання, особливості складу учасників, способи підведення результатів, умови проведення.

Види змагань щодо форми організації (командні, індивідуальні, командно-індивідуальні).

Календарний план змагань ДЮСШ (регулярність змагань різного типу і рангу, послідовність у розподілу змагань різного рангу, часовий інтервал між змаганнями, стабільність календаря). Нормативні основи змагальних навантажень в процесі підготовки юних спортсменів.

Динаміка змагальної практики в процесі підготовки юних спортсменів.

#### Змістовний модуль 4. Методика виховної роботи з юними спортсменами

##### Тема 1. Мета і завдання виховної роботи з юними спортсменами

Виховні функції спортивної підготовки. Вихідні положення та вирішення завдань виховання інтересу до занять спортом. Особливості застосування принципів у структурі виховання інтересу до занять спортом. Інтерес і технологія його прогнозування. Етапи виховання інтересу в учнів до занять спортом. Моральні переконання як основа закріплення інтересу дітей і підлітків до занять спортом.

Засоби і методи морального виховання дітей і підлітків. Виховання вольових якостей. Цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість і сміливість. Виховання самостійності та ініціативності в процесі спортивного тренування.

##### Тема 2. Планування і облік ефективності виховної роботи в спортивній школі

Планування і облік показників ефективності виховної роботи як складова діяльності тренера спортивної школи. Річний план виховної роботи, календарний план виховної роботи і план виховної роботи тренера-викладача.

Облік ефективності виховної роботи як складова педагогічного контролю за ходом навчально-тренувального процесу юних спортсменів. Облік і оцінка моральних, естетичних, розумових і вольових властивостей особистості юного спортсмена.

Попередній, поточний і підсумковий облік ефективності виховної роботи з юними спортсменами.

#### Висновки

1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначені сучасні тенденції розвитку теорії і методики підготовки юних спортсменів, визначені знання які є методологічною основою викладання дисципліни «Теорія і методика дитячого і юнацького спорту».
2. На основі системного підходу визначений зміст навчальної дисципліни.

### Список літератури

1. *Бальсевич В.К.* Онтокінезіологія людини / Бальсевич В.К. – М.: Теорія і практика фізическої культури, 2000. – 275 с.
2. *Бауэр В.Г.* Організаційні і науково-методическі перспективи розвитку дитячо-юнацького спорту в Російській Федерації / Бауэр В.Г., Нікітушкін В.Г., Філін В.П. // Фізическа культура: виховання, освіта, тренування. — 1996. — № 2. — С. 28—32. Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1996N2/p28-32.htm>
3. *Волков В.М.* Спортивний відбір / В.М. Волков, В.П. Філін. — М.: Фізкультура і спорт, 1983. — 176 с.
4. *Волков Л.* Теорія спортивного відбору: здібності, одареність, талант /Л. Волков. — К.: Вежа, 1997. — 128 с.
5. *Волков Л.В.* Віквіна періодизація тренувальних навантажень в спортивній підготовці дітей і підлітків: Учебно-методическе посібня / Волков Л.В. — Переяслав-Хмельницький, 1990. — 25 с.
6. *Волков Л.В.* Віквіні особливості фізическої підготовки дітей і підлітків: Учебно-методическе посібня / Волков Л.В. — Переяслав — Хмельницький, 1991. — 26 с.
7. *Волков Л.В.* Теорія і методика дитячого і юнацького спорту / Волков Л.В. — К.: Олімпійська література, 2002. — 294 с.
8. *Гужаловський А.А.* Фізическе виховання шкільників в критическі періоди розвитку / Гужаловський А.А.//Теорія і практика фізическої культури. — 1977. — № 1. — С. 37—39.
9. *Гужаловський А.А.* Періодизація розвитку фізическіх якостей у дітей шкільного вікві / Гужаловський А.А. //Вопросы теорії і практики фізическої культури і спорту: Республіканський міжведомствений збірник. — Мінськ: «Вишэйшая школа», 1983. — Вып. 13. — С. 29—32.
10. *Гужаловський А.* Проблема «критическіх» періодів онтогенеза в її значенні для теорії і практики фізического виховання / Гужаловський А.// Очерки по теорії фізическої культури. — М.: Фізкультура і спорт, 1984. — С. 211—223.
11. *Демидов Н.Н.* Визначення характеру запам'ятовування рухів і методическіх прийомів раціонального освоєння упражнений юними гімнастами: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Демидов Н.Н. — Київ, 1973. — 25 с.
12. *Дікунов А.М.* Вивчення просторових представлень у гімнастів / Дікунов А.М. // Теорія і практика фіз.культури. — 1967. — № 10. — С. 17—19.
13. *Дікунов А.М.* Вправління просторовими параметрами руховальних дій методами наглядної інформації (Дидактическе дослідження на юних і дорослих гімнастах): Дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04. / Дікунов А.М. — М.: 1971. — 521 с.
14. *Коханович К.* К вопросу об использовании специальных упражнений на ловкость в подготовке юных гимнастов / Коханович К. // Совершенствование средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки: Сборник научных трудов. — Ленинград, 1980. — С. 80—82.
15. *Коханович К.* Совершенствование спортивно-технической подготовки гимнастов 7—8-летнего возраста путем целенаправленного развития ловкости: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Коханович К. — Л., 1981. — 167 с.
16. *Коханович Казімеж.* Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. — Київ, 1999. — 44 с.
17. *Кузнецова З.И.* Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. — 1975. — № 1. — С. 7—10.
18. *Мазниченко В.Д.* Двигательные навыки в гимнастике / Мазниченко В.Д. — М.: Фізкультура і спорт, 1959. — 136 с.
19. *Мазниченко В.Д.* Обучение движениям / Мазниченко В.Д. // Теорія і методика фізического виховання: Учебник для інститутів фізическої культури. — М.: Фізкультура і спорт, 1976. — Т. I. — Гл. VII. — С. 166—167.
20. *Маркосян А.А.* Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков / Маркосян А.А. — М.: Медицина, 1969. — 571 с.
21. *Матвеев Л.* Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам / Матвеев Л., Меерсон Ф. // Очерки по теории физической культуры: Труды ученых соц. стран/ Сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. — М.: Фізкультура і спорт, 1984. — С. 224 — 241.
22. *Матвеев Л.П.* Теорія і методика фізического виховання / Матвеев Л.П., Новиков А.Д. — М.: Фізкультура і спорт, 1967. — 398 с.
23. *Матющин О.В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе/ Матющин О.В. — М.: Изд. «Теорія і практика фізическої культури», 2001. — 204 с.
24. *Матющин О.В.* Сенситивні періоди для інтенсивного формування спеціальної підготовленості юних спортсменів в процесі багаторічної тренування в настольному теннісі / Матющин О.В. // Фізическа культура: виховання, освіта, тренування : дитячий тренер : журнал в журналі. — 2002. — № 1. — С. 2—3. Режим доступу: [НТТР://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2002N1/p28-29.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2002N1/p28-29.htm)
25. *Мотылянская Р.Е.* Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом / Мотылянская Р.Е. // Теорія і практика фіз. культури. — 1979. — № 4. — С. 21—23.
26. *Мотылянская Р.Е.* Медицинские проблемы спортивной тренировки молодежи школьного возраста / Мотылянская Р.Е. // Матеріали VI наукової конференції по віквіній морфології, фізіології і біохімії. — М.: 1963. — С. 422—424.
27. *Набатникова М.Я.* Современные тенденции нормирования тренировочных нагрузок юных спортс-

- менов / Набатникова М.Я. // Тезиси V Всесоюзної науково-практичної конференції «Совершенствование подготовки спортсменов в условиях общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля (ноябрь 1978 г., г. Ростов-на-Дону). — М., 1978. — С. 44—45.
28. *Набатникова М.Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов / Набатникова М.Я. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 266 с.
  29. *Набатникова М.Я.* О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов / Набатникова М.Я. // Особенности построения тренировки юных спортсменов. — М.: 1983. — С. 17—27.
  30. *Набатникова М.Я.* Нормативные показатели физической и функциональной подготовленности юных спортсменов: Методические рекомендации / Набатникова М.Я. — М.: ВНИИФК, 1985. — 72 с.
  31. *Никитушкин В.Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. — М.: Физическая культура, 2010. — 240 с.
  32. *Никитушкин В.Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. — М.: Советский спорт, 2005. — 232 с.
  33. *Ниязбеков У.Х.* Исследование тренировочных нагрузок в соревновательном периоде / Ниязбеков У.Х., Шлемин А.М. // Гимнастика: Сб. статей. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — Вып.1. — С. 29.
  34. *Ниязбеков У.Х.* Динамика частоты сердечных сокращений у юных гимнастов при различном чередовании видов гимнастических упражнений / Ниязбеков У.Х. // Физиологические основы детского и юношеского спорта: Материалы шестой республиканской научно-теоретической конференции по вопросам физического воспитания и спорта среди детей и молодежи. — Ташкент: Медицина, 1977. — С. 157—162.
  35. *Ниязбеков У.Х.* Исследование параметров тренировочных нагрузок и методы управления ими в процессе подготовки юных гимнастов: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ниязбеков У.Х. — М.: 1974.
  36. *Новаковская Елена.* Оценка способностей к освоению гимнастических упражнений мальчиков 6—7 лет: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/Новаковская Елена. — М., 1984.
  37. *Озолин Н.Г.* Современная система спортивной тренировки / Озолин Н.Г. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 459 с.
  38. *Платонов В.Н.* Современная спортивная тренировка / Платонов В.Н. — Киев: Здоров'я, 1980. — 336 с.
  39. *Платонов В.Н.* Теория и методика спортивной тренировки / Платонов В.Н. — Киев: Вища школа, 1984. — 352 с.
  40. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В.Н. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 286 с.
  41. *Платонов В.Н.* Адаптация в спорте/ Платонов В.Н. — К.: Здоров'я, 1988. — 216 с.
  42. *Платонов В.Н.* Подготовка юного спортсмена / Платонов В.Н., Сахновский К.П. — К.: Радянська школа, 1988. — 288 с.
  43. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
  44. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В.Н. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
  45. *Сахновский К.П.* Подготовка спортивного резерва / Сахновский К.П. — К.: Здоров'я, 1990. — 150 с.
  46. *Сахновский К.П.* Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки. — Дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01/ Сахновский К.П. — К.: УГУФВС, 1997. — 317 с.
  47. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П.. — К.: Олімпійська література, 2001. — 439 с.
  48. *Сергієнко Л.П.* Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. — Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2009. — 672 с.
  49. *Сергієнко Л.П.* Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. — Книга 2. Відбір у різні види спорту / Л.П. Сергієнко. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2009. — 672 с.
  50. *Фарфель В.С.* Пространственная ориентировка в движениях и ее развитие у школьников / Фарфель В.С. // Труды 4-ой научной конференции по возрастной морфологии, физиологии и биохимии. — М., 1959. — С. 337—338.
  51. *Фарфель В.С.* Управление движениями в спорте / Фарфель В.С. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 226 с.
  52. *Филин В.П.* Экспериментальное обоснование тестов для оценки тренировочных нагрузок в занятиях с юными спортсменами / Филин В.П., Максименков Г.Н. // Теория и практика физической культуры. — 1969. — № 7. — С. 47—50.
  53. *Филин В.П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ Филин В.П. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 231 с.
  54. *Филин В.П.* Основы юношеского спорта / Филин В.П., Фомин Н.А. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с.
  55. *Филин В.П.* Крупный вклад в возрастную теорию и методику физической культуры / Филин В.П. // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — N 11. — С. 48—49. Режим доступа: [НТТР://lib.sportedu.ru/Press/TRPK/2001N11/p48-49.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TRPK/2001N11/p48-49.htm).
  56. *Фомин Н.А.* Возрастные особенности физического воспитания /Фомин Н.А., Филин В.П. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 176 с.
  57. *Худолей О.Н.* Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие / Худолей О.Н., Шлемин А.М. — Харьков: КПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с.
  58. *Худолей О.М.* Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолей О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2001. — № 3. — С. 13—18.
  59. *Худолей О.Н.* Система подготовки юных гимнастов / Худолей О.Н. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:

36. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. — Харків, 2004. — № 23. — С. 78—92.
60. Худолей О.Н. Проблема построения процесса подготовки юных гимнастов / Худолей О.Н. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов / За ред. С.С. Ермакова. — Харьков, 2004. — № 6. — С. 72—80.
61. Худолій О.М. Обґрунтування модельних характеристик рухової підготовленості юних гімнастів 7—13 років / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2005. — № 1. — С. 18—37.
62. Шлемин А.М. Исследование процесса формирования двигательной функции у детей и подростков (на материале гимнастики): Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Шлемин А.М. — М.: 1968.
63. Шлемин А.М. К вопросу обучения и тренировки юных гимнастов / Шлемин А.М. // Обучение и тренировка гимнастов. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — С. 26—47.
64. Шлемин А.М. О значении умений управлять своими движениями в формировании двигательной функции у детей и подростков / Шлемин А.М. // Материалы IV научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. — М.: 1968. — С. 164—166.
65. Шлемин А.М. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа / Шлемин А.М., Петров П.К. — М., 1977. — 97 с.
66. Шлемин А.М. Системный подход к обоснованию методики подготовки юных гимнастов / Шлемин А.М. // Теория и практика физической культуры. — 1980. — № 10. — С. 47—49.
67. Шлемин А.М. Факторная структура двигательных способностей гимнастов 13—16 лет / Шлемин А.М., Зюзько И.Г. // Теория и практика физ. культуры. — 1981. — № 9. — С. 31—34.
68. Шлемин А.М. Физическая подготовка / Шлемин А.М. // Юный гимнаст. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — С. 91—101, 233—241.

Надійшла до редакції 10.09.2012 р.

**Худолей О.Н., Иващенко О.В.** Проблемы планирования изучения учебной дисциплины «Теория и методика детского и юношеского спорта».

В статье рассматривается концепция построения программы дисциплины «Теория и методика детского и юношеского спорта». Содержание программы упорядочено на основе современных представлений о системе подготовки юных спортсменов.

**Ключевые слова:** детский спорт, юношеский спорт, система подготовки.

**Khudolii O.M., Ivashenco O.V.** Problems of planning of study of educational discipline are «Theory and methodology of child's and youth sport».

In the article conception of construction of the program of discipline is examined «Theory and methodology of child's and youth sport». The table of contents of the program is well-organized on the basis of modern ideas about the system of preparation of young sportsmen.

**Keywords:** child's sport, youth sport, system of preparation.



Гогін О.В.

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

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

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

## Зміст

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

6.3.	Підготовка до уроку.....	154	9.4.	Естафетний біг.....	272
6.4.	Організаційне забезпечення уроку.....	165	9.5.	Бар'єрний біг в школі.....	278
6.5.	Теоретичні відомості.....	170	9.6.	Навчання кросовому бігу.....	291
5.6.	Домашні завдання.....	170	9.6.	Човниковий біг.....	295
6.7.	Контроль за навантаженням по величині ЧСС.....	172			
6.8.	Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики.....	173	<b>Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....</b>	<b>299</b>	
<b>Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів.....</b>	<b>176</b>		10.1.	Методика навчання стрибкам школярів молодших класах.....	299
7.1.	Основні поняття.....	176	10.2.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів.....	318
7.2.	Силкові здібності та їх розвиток.....	177	10.3.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів середніх класів.....	327
7.3.	Розвиток швидкісних здібностей.....	201	10.4.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів старших класів.....	339
7.4.	Рухова витривалість та її розвиток.....	218	10.5.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів старших класів.....	341
<b>Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці.....</b>	<b>237</b>		10.6.	Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів.....	346
8.1.	Основні поняття.....	237	<b>Розділ 11. Методика навчання метанням.....</b>	<b>352</b>	
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
<b>Розділ 9. Методика навчання ходьбі та бігу.....</b>	<b>250</b>				
9.1.	Методика навчання бігу школярів молодших класів.....	250			
9.2.	Методика навчання бігу школярів середніх класів.....	256			
9.3.	Методика навчання бігу школярів старших класів.....	268			



Сергієнко Л.П.

С32 Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова, В.А. Хаджинов. — Харків: «ОБС», 2012. — 270 с. ISBN 978-966-7858-59-6.

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

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

Рекомендовано

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

Зміст

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

ляє здійснити інформаційно-пошукова система «Google»). Водночас деякі іноземні спортивні наукові журнали публікуються лише в електронному вигляді, зокрема «The Sport Journal» (електронний повнотекстовий журнал Асоціації спорту США, що представляє наукові дослідження зі спортивного тренування, спортивного менеджменту, спортивної медицини, фітнесу і здоров'я; розглядає проблеми управління у галузі спорту, безпеки спортивних споруд, спортивної підготовки тощо), «Athletic Insight» (онлайн-журнал з психології; США), «The Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Network» (освіта в галузі гостинності, організації відпочинку, спорту і туризму; електронний журнал Академії вищої освіти Великобританії).

**Висновки.** Доступ до інформації, відкритий обмін ідеями — важлива складова розвитку будь-якого суспільства. В епоху електронних технологій процеси наукової комунікації значно спростилися: будь-який учений може оперативнo оприлюднити результати свого дослідження у мережі Інтернет, зробити їх доступними без жодної оплати для будь-кого, у будь-який час та будь-де. Аналіз дослідження системи документальної світової спортивної наукової інформації показав, що її формують такі країни, як США, Великобританія, Німеччина, Польща, Китай. Саме там друкують значну кількість наукової спортивної періодики, яка містить публікації щодо розвитку спорту, спортивного

тренування, фізичних вправ, медико-біологічних проблем спорту, актуальних питань спортивної науки.

### Список літератури

1. *Лопата О.* Електронні ресурси: порядок доступу та їх використання / Олена Лопата // Бібліотечний вісник. — 2010. — № 3. — С. 8—15.
2. *Ярошенко Т.* Відкритий доступ — шлях до присутності України у світовій науковій спільноті [Електронний ресурс] / Тетяна Ярошенко. — Режим доступу : [http://www.ekmair.ukma.kiev.ua/bitstream/123456789/1040/1/Yaroshenko\\_Vidkryty\\_dostup.pdf](http://www.ekmair.ukma.kiev.ua/bitstream/123456789/1040/1/Yaroshenko_Vidkryty_dostup.pdf)
3. *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.
4. *Ярошенко Т. О.* Електронні журнали — нові можливості в інформаційному забезпеченні освіти і науки [Електронний ресурс] / Ярошенко Т. О. — Режим доступу : [http://www.ekmair.ukma.kiev.ua/bitstream/123456789/1185/1/Yaroshenko\\_ElectronniDz.pdf](http://www.ekmair.ukma.kiev.ua/bitstream/123456789/1185/1/Yaroshenko_ElectronniDz.pdf) (дата звернення: 17.07.2012)
5. *Зелінська Н. В.* «Традиційна» періодика в системі сучасної комунікації [Електронний ресурс] / Н. В. Зелінська. — Режим доступу : [http://www.nas.gov.ua/publications/books/serii/academy/1102010/Documents/2011\\_05/6\\_Zelinska.pdf](http://www.nas.gov.ua/publications/books/serii/academy/1102010/Documents/2011_05/6_Zelinska.pdf) (дата звернення 17.07.2012).

Надійшла до редакції 05.09.2012 р.

**Свістельник Ірина.** Спортивные журналы в системе документальной научной коммуникации (сообщение второе).

В статье представлены научные журналы, которые формируют систему мировой документальной спортивной научной информации. Подан перечень спортивных научных изданий США, Великобритании, Китая, Польши и многих других стран, осуществляющих информационное обеспечение спорта, спортивной тренировки, медико-биологических проблем физического воспитания. Показано, что по результатам исследования наибольшее количество спортивных научных изданий печатают в США, чуть меньше в Великобритании, Польше, Германии. Есть ряд стран, которые имеют только один научный спортивный журнал. Определено, что научные журналы способствуют оперативности распространения спортивной информации, публикуют результаты современных научных исследований.

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

**Svistelnik I.** Sport magazines are in the system of documentary scientific communication (a report is second).

The article presents the scientific journals, which form the world of sports documentary evidence. Submitted a list of sports science publications United States, Britain, China, Poland and other countries engaged in providing sports news, sports training, medical and biological problems. It is shown that the results of the study the largest number of scientific publications printed sports in the United States, slightly less than in the UK, Poland and Germany. There are a number of countries that have only one scientific sports magazine. It was determined that scientific journals contribute to the expeditious dissemination of sports information, publish the results of modern research.

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

# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДИТЯЧОМУ САДКУ

УДК 373.2.037.1(075.8)

## АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО І ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Пангелова Н.Є., Харіна Д.Л.**

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Анотація.** У статті наведено дані системного аналізу щодо результатів наукових досліджень проблематики дошкільного фізичного виховання у фахових виданнях за період з 2006 по 2011 роки.

**Ключові слова:** діти раннього дошкільного віку, фізичне виховання, фізичний стан, наукові дослідження.

**Актуальність.** Становлення України як незалежної держави супроводжується складними соціально-економічними, морально-етичними, екологічними та іншими проблемами, які призвели до погіршення фізичного, психічного та матеріального стану більшої частини населення. Особливе занепокоєння викликає факт зниження рівня здоров'я, морфо функціонального стану та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Результати щорічних медичних обстежень показали, що за останні 15 років кількість дітей віком до 14 років із серцево-судинними недугами зростає з 14,5% до 28,2%; хворобами опорно-рухового апарату з 31,9% до 67,1%; із надмірною масою тіла — з 7,0% до 8,9 %. Важливість розгляду проблеми здоров'я дітей дошкільного віку полягає ще й у тому, що, як відомо, 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя у дитячому та підлітковому віці [12]. Протягом 2005-2008 рр. зафіксовано суттєве збільшення кількості дітей з порушеннями гостроти зору, зі сколіозом, з порушенням постави [7]. Більшість дітей приступають до навчання у школі фізично неготовими до цього виду діяльності. У цих умовах фізичне виховання є найбільш діючим фактором зміцнення здоров'я. Між тим, діючи в Україні система фізичного виховання, однією з ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, перебуває в кризовому стані і не завжди може вирішити свою основну мету — зміцнення здоров'я.

Традиційні заходи фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками не завжди відповідають сучасним вимогам і пробують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдання зміц-

нення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, своєчасного фізичного і психічного розвитку дитини, що і обумовлює пошук нових підходів до оптимізації системи дошкільного фізичного виховання. У теперішній час ведуться досить інтенсивні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту. Однак, що стосується проблематики дошкільного фізичного виховання, їх виразно бракує у порівнянні з дослідженнями в інших вікових групах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблеми організації, змісту, методики проведення занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку були предметом дисертаційних досліджень Пивовара А.А. (2006) [10], Козіброди Л.В. (2006) [4], Поліщука В.В. (2008) [11], Бондар О.М. (2009) [3], Яхно Є.Г. (2011) [13]. Підвищений інтерес дослідників до проблем дошкільного фізичного виховання обумовлених низкою суперечностей між потребами суспільства у підвищенні рівня фізичного стану дітей і теперішнім станом фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками.

### Мета дослідження.

Метою дослідження є аналіз, систематизація та узагальнення даних публікацій з проблематики дошкільного фізичного виховання у фахових виданнях з фізичної культури і спорту за 2006-2011 роки.

### Результати дослідження.

Для визначення кількості публікацій, що були предметом дослідження нами було здійснено аналіз літературних джерел у наукових виданнях за 2006—2011 роки. Проаналізовані статті вказували на обрані науковцями напрями досліджень, а кількість статей — на інтенсивність цих досліджень. Аналіз здійснювався за електронними версіями наукових

видань, представлених на сайті Національної бібліотека України імені В.І.Вернадського (<http://www.nbuv.gov.ua>). Дана вибірка обумовлена тим, що з 19 наукових видань галузі 11 представляють електронні версії потенційним користувачам. Загальний обсяг інших 8 видань складає не більше 5% щорічного обсягу всіх публікацій. Тому можна вважати, що аналіз зазначених 11 наукових видань відображає стан розповсюдження інформації для всієї спортивної науки [2]. З метою нашого дослідження було обрано 12 періодичних видань з фізичної культури та спорту, що представлені в табл. 1.

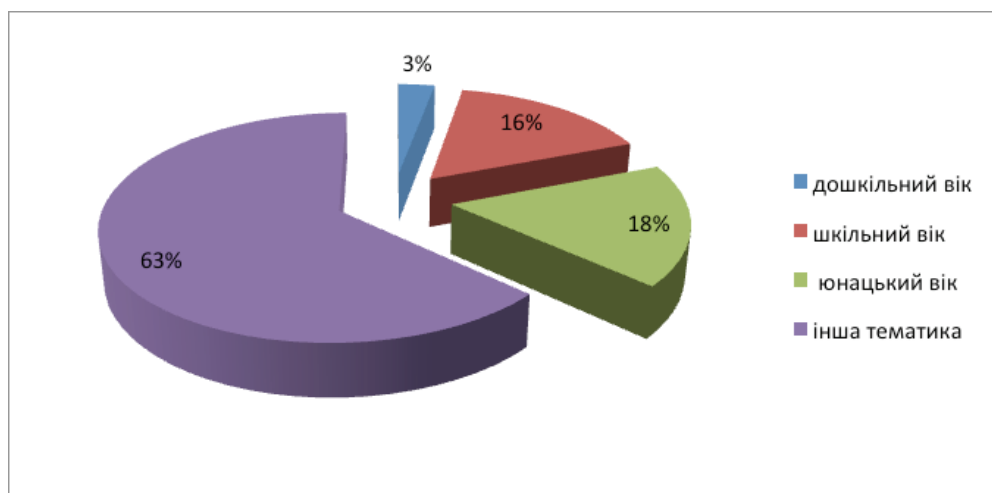
Всього було проаналізовано зміст 6410 публікацій, надрукованих у електронному варіанті вищевказаних видань, за період часу з 2006 по 2011рр. Нами було підраховано загальну кількість публікацій, об'єктом дослідження в яких були діти дошкільного віку, школярі, або юнаки. Декілька публікацій враховувались нами як одна, якщо були присвячені одному й тому ж самому дослідженню і містили однакові статистичні дані. Крім того, якщо об'єктами опублікованого дослідження були діти різних вікових груп, така стаття зараховувалась нами до усіх відповідних вікових категорій. Після цього було визначено питому вагу цих публікацій щодо загальної кількості друкованих робіт. Результати даного аналізу представлені на рис. 1.

Дані рис. 1 свідчать, що переважна кількість досліджень, об'єктами яких не є дорослі або професійні спортсмени, зосереджена на юнацькому віці (18%). На нашу думку, це пов'язано зі зручністю досліджень у даній віковій групі. Велика кількість повнолітніх дітей навчається у організованих колективах (студенти, курсанти), має подібний режим дня, режим роботи (навчання) та відпочинку. Це полегшує роботу науковця під час відбору учасників експерименту, контролю у дотриманні його

схеми, проведенні тестування. Переважна кількість студентів і курсантів є повнолітніми і повноправними, тому їх особистої інформованої згоди достатньо для участі у дослідженні. Кількість робіт, де висвітлювались результати досліджень серед школярів також є значною і складала 16% від загальної кількості публікацій. Очевидно, вибір учнів шкіл, ліцеїв та училищ у якості об'єктів досліджень дозволяє отримати велику вибірку, полегшує контроль за проведенням експерименту та контрольними вимірюваннями. На противагу цьому, кількість публікацій, присвячених проблематиці фізичного виховання дошкільників значно менша і складала тільки 3% від кількості робіт, що були надруковані у фахових виданнях протягом 2006 — 2011рр. Нами було відмічено, що кількість досліджуваних публікацій не була однаковою в усіх виданнях. Так, найбільша кількість статей з проблем дошкільного фізичного виховання була опублікована у журналах «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Молода спортивна наука України» (100 та 46 статей відповідно). В інших виданнях зустрічались поодинокі публікації, присвячені цій тематиці. Проте, загальна кількість публікацій у вищевказаних виданнях також була найбільшою (2671 та 1530 відповідно) у порівнянні з іншими виданнями (в середньому 344 публікації за 6 років). Таким чином, кількість публікацій, присвячених проблематиці фізичного виховання дітей дошкільного віку залежала від загальної кількості опублікованих статей, а не від спеціалізації видання.

На прикладі видань з найбільшою кількістю окреслених публікацій нами було визначено їх динаміку протягом останніх 6 років, наведену у рис.2

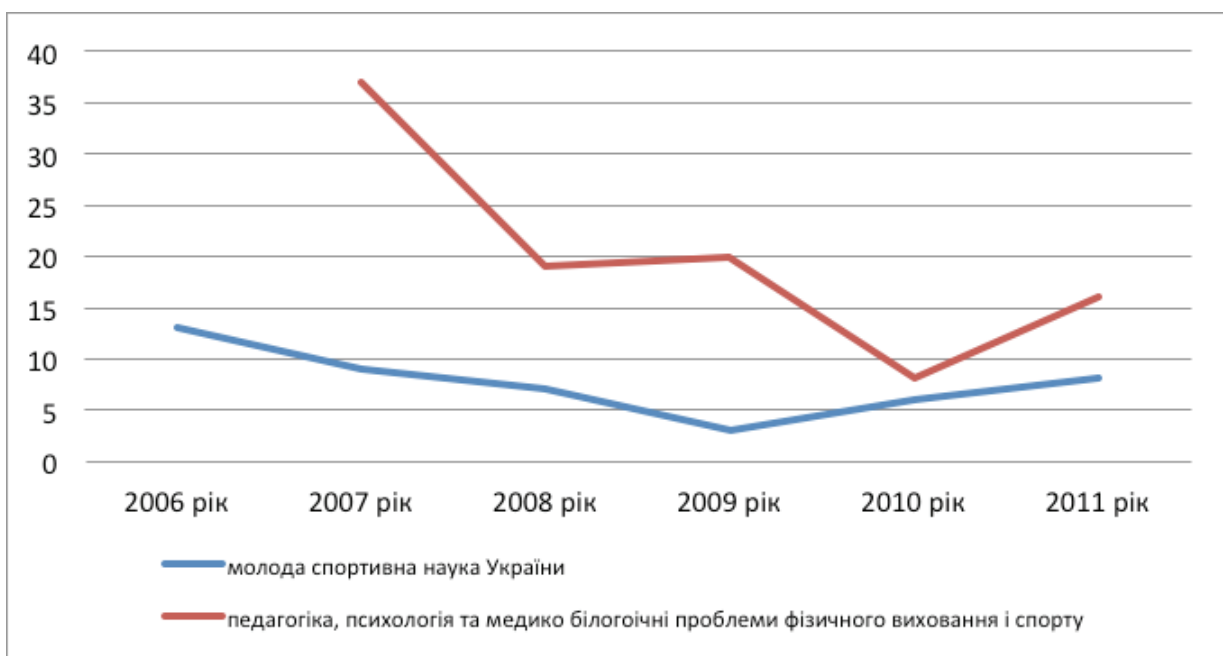
Як видно із графіків, представлених на рис.2, протягом останніх років в Україні відмічається



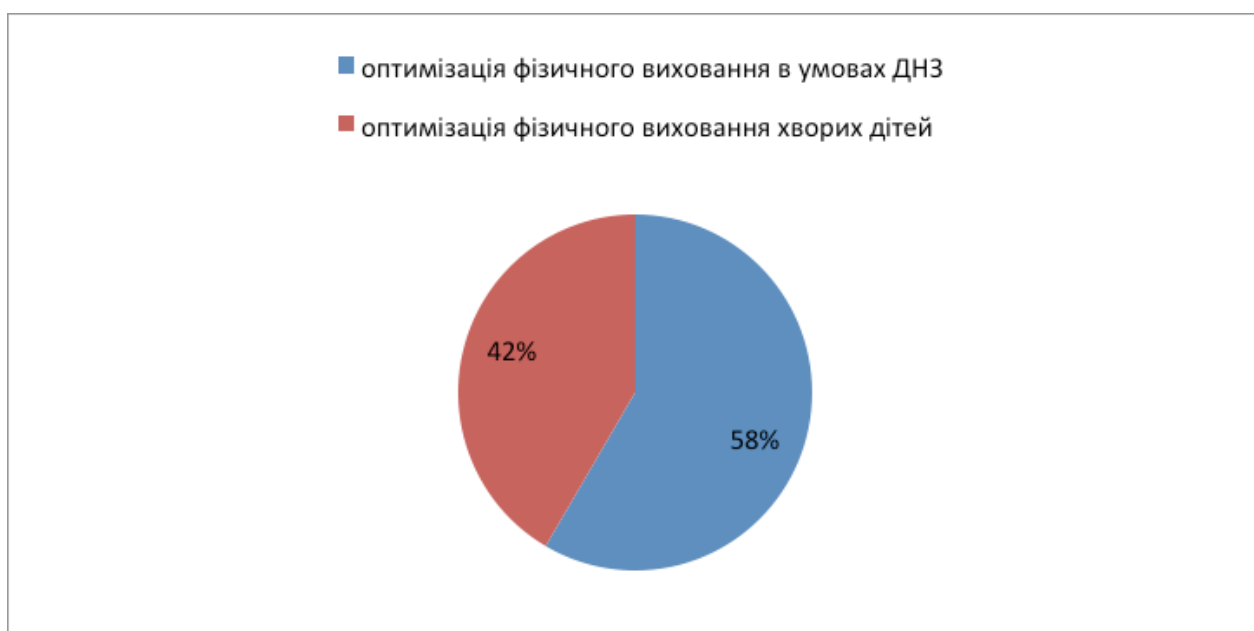
**Рис. 1.** Розподіл публікацій згідно суб'єктів дослідження

## Оглянуті наукові видання з фізичної культури і спорту за 2006—2011 роки

№№ з./п.	Назва видання	Проблематика
1	2	3
1	Актуальні проблеми фізичної культури і спорту (Київ, Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту)	Публікація результатів прикладних та фундаментальних досліджень та оглядів літератури в напрямку фізичної культури і спорту
2	Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини (Кам'янець-Подільський, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка)	Висвітлення питань фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
3	Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура (Івано-Франківськ, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника)	Висвітлення результатів наукових досліджень з актуальних проблем фізичного виховання школярів і студентів, біомеханіки, спортивної генетики, оздоровчо-спортивного туризму, історії фізичної культури, психології спорту і фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури, методології і менеджменту у фізичній культурі, фізичної реабілітації
4	Молода спортивна наука України (Львів, Львівський державний університет фізичної культури)	Висвітлення питань фізичної культури та спорту вченими України та зарубіжних країн
5	Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (Харків, Харківське обласне відділення національного Олімпійського комітету України)	Висвітлення нових технологій фізичного виховання молоді та підготовки спортсменів
6	Спортивна наука України: електронне наукове фахове видання (Львів, Львівський державний університет фізичної культури)	Висвітлення проблем олімпійського та професійного спорту, фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, фізичної реабілітації
7	Спортивний вісник Придніпров'я (Дніпропетровськ, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту)	Олімпійський та професійний спорт, фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, валеологія, рекреація та фізична реабілітація
8	Теорія і методика фізичного виховання і спорту (Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України)	Висвітлення питань фізичного виховання і спорту
9	Теорія і практика фізичного виховання (Донецьк, Донецький національний університет; Кафедра фізичного виховання та спорту)	Фізичне виховання і спорт
10	Теорія та методика фізичного виховання (Харків, Видавництво «ОВС»)	Історія фізичної культури, фізкультурна освіта, основи спортивного тренування, основи юнацького спорту, основи техніки фізичних вправ, фізична культура в школі, фізичне виховання різних груп населення, інформаційні і комп'ютерні технології у фізичному вихованні і спорті, правові основи фізичної культури в Україні
11	Фізична культура, спорт та здоров'я нації (Вінниця, Інститут фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського)	Збірник включено до переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук з фізичного виховання і спорту
12	Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві (Луцьк, Волинський національний університет ім. Лесі Українки)	Висвітлення питань розвитку фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців фізичної культури, методів навчання та спортивного тренування, адаптація організму людей різного віку в процесі фізичного виховання



**Рис. 2.** Динаміка публікацій щодо досліджень у дошкільному віці



**Рис. 3.** Структура публікацій відповідно до проблематики

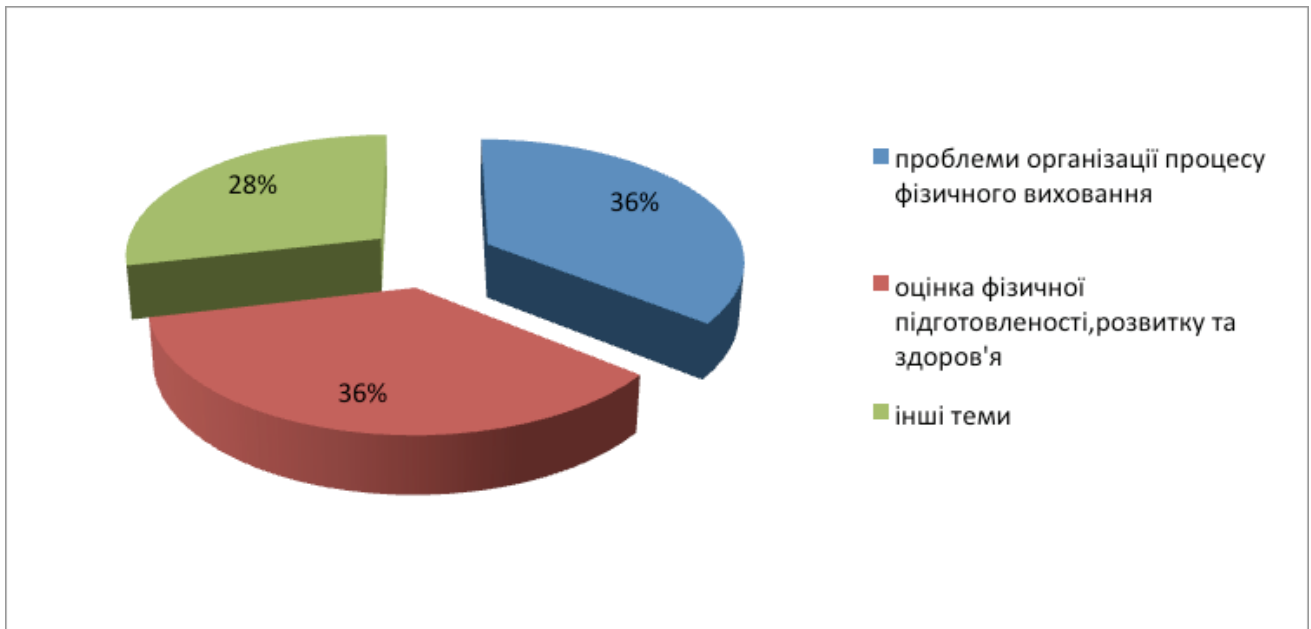


Рис. 4. Тематика іноземних досліджень, опублікованих у вітчизняних виданнях

тенденція до зменшення кількості публікацій, що висвітлюють проблеми здоров'я та фізичного виховання дітей дошкільного віку. На нашу думку, такий стан речей протирічить логіці, оскільки ріст захворюваності та функціональних порушень серед представників даної вікової групи останнім часом зростає. Такий стан речей повинен стимулювати дослідження у сфері фізичного виховання дошкільників.

Наступним кроком у нашому дослідженні був аналіз структури обраних публікацій з метою визначення проблематики, яка переважала у дослідженнях дошкільного віку за останні 6 років. Дані аналізу представлені у рис. 3.

Як видно з рис.3, найбільша кількість досліджень опікується проблемами оптимізації дошкільного фізичного виховання в умовах основного відділення ДНЗ. Нами було виявлено декілька напрямків досліджень у цій сфері.

Перш за все, це дослідження можливостей інтеграції фізичного виховання з іншими видами виховної діяльності. Тобто, ще пошук та впровадження методик, що забезпечують одночасний розвиток фізичних, інтелектуальних, психічних, моральних та естетичних якостей дитини, розвиток її творчих здібностей. До таких розробок відносяться інтеграція музичного та фізичного виховання, виховання патріотизму в процесі заняття фізичною культурою, ігровий метод навчання, спортивно орієнтоване фізичне виховання, інтегративно-розвивальні м'ячі, розвиток рухів іграми художнього спрямування, оздоровчі рухливо — пізнавальні

ігри, система інтегрального розвитку із застосуванням технічних пристроїв, статико-динамічна коригуюча гімнастика, заняття східними одноборствами, народні рухливі ігри у навчально-виховному процесі, туризм у складі фізкультурно-оздоровчої діяльності, планування рухливих ігор з використанням комп'ютерних технологій, розвиток рухового інтелекту засобами фізичних вправ, модель оптимального управління фізичним та психічним розвитком, розробка комплексу розвиваючого ігрового обладнання.

Іншим напрямком оптимізації процесу фізичного виховання є цілеспрямований розвиток та удосконалення окремих компонентів рухової функції дітей дошкільного віку. До таких досліджень відносяться оптимізація рухових навичок засобами акробатики, нові методики формування навичок координації рухів, оптимізація режиму навчання точним рухам кисті.

Наступним напрямком досліджень є розробка програм фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, особливостей їх психіки та психомоторної активності. До таких досліджень відносяться диференційоване навчання в фізичному вихованні та особистісно-орієнтовний підхід до освітньо-оздоровлювальної роботи дошкільного закладу.

Перспективною вважається також розробка програм, спрямованих на профілактику певних захворювань та корекцію відхилень у стані здоров'я дітей дошкільного віку. Зазначені методики покликані підвищувати рівень психофізіологічної підго-

товки дітей, збільшувати опірність їх організму до несприятливих умов. Серед таких робіт зустрічаємо програму фізичного виховання превентивного характеру, застосування лікувальної фізичної культури з метою реабілітації та оздоровчі рухливо — пізнавальні ігри.

Формування культури здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку є іншою актуальною темою сучасних наукових пошуків. Вважається, що залучення дітей до цінностей здорового способу життя є найбільш ефективним в процесі фізичного виховання, де у значній мірі реалізується потреба у руховій активності [8]. Також знаходимо публікації на тему формування позитивного ставлення до фізичної культури дітей, які не відвідують дошкільні навчальні заклади та підвищення фізкультурної грамотності батьків дітей дошкільного віку.

Важливою складовою розробки новим методів та засобів покращення якості фізичного виховання є ознайомлення з досвідом дошкільного фізичного виховання інших країн. Про нього можна дізнатись з публікацій таких авторів, як Волкова С.С. [1], Круцевич Т., Пангелова Н.Є. [5], Пасічник В [9].

Ще одним напрямом оптимізації фізичного виховання у дошкільних закладах вважається покращення підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання дошкільників. До того ж вивчається проблема наступності у системі фізичного виховання дошкільного навчального закладу та школи.

У вітчизняних фахових виданнях публікуються результати не лише вітчизняних, але і іноземних досліджень. Нами було знайдено роботи, присвячені наступним питанням дошкільного фізичного виховання. Це дитячий фітнес (Левченкова Т., Росія), імітаційна гімнастика у віршовому супроводі (Козіна Ж., Прусик К, Прусик Е., Горнер К., Україні, Польща, Словачія), елементи туризму у фізичному вихованні дошкільників (Jakosz I., Польща), фізична активність батьків дошкільників (Antoszczuk G. et al., Польща).

Протягом проаналізованого нами періоду було опубліковано 14 досліджень, проведених за кордоном. Їх тематика представлена на рис.4. Переважна кількість робіт належить польськими науковцями (79 %). Серед інших авторів зустрічаємо дослідників з Росії, Білорусії, Боснії та Словенії.

Кількість публікацій іноземних авторів не є однаковою для усіх вітчизняних видань. Так, на доло двох видань з проаналізованих дванадцяти припадає біля 70% закордонних статей. Це такі видання, як «Молода спортивна наука України» та «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту».

Висновки. Таким чином, аналіз наукових фахових видань у галузі фізичної культури і спорту по-

казав наступне. Кількість публікацій, присвячених проблематиці фізичного виховання дошкільників складає 3% від кількості усіх друкованих робіт. У таких фахових виданнях, як «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Молода спортивна наука України» публікується найбільша кількість зазначених статей. При цьому, протягом останніх 6 років в Україні відмічається тенденція до зменшення їх кількості. У пропорційному відношенні на 1 статтю, що висвітлює проблеми фізичного виховання дошкільників припадає 5-6 статей, присвячених аналогічній проблемі у дітей шкільного та юнацького віку. Більша кількість статей (58%) висвітлює проблеми оптимізації дошкільного фізичного виховання в умовах основного відділення ДНЗ. Опубліковано 36 статей, які містять дані щодо оптимізації дошкільного фізичного виховання у таких напрямках: інтеграція фізичного виховання з іншими видами виховної діяльності; розвиток окремих компонентів рухових функцій; фізичне виховання з урахуванням індивідуальних особливостей дітей; профілактика хвороб та корекція відхилень у стані здоров'я; формування культури здорового способу життя у дітей та їх батьків; вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичного виховання дошкільників; взаємозв'язок та взаємообумовленість змісту організаційно-методичних підходів систем фізичного виховання дошкільного навчального закладу і школи; ознайомлення з досвідом дошкільного фізичного виховання інших країн. Такі видання, як «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Молода спортивна наука України» містять переважну кількість публікацій іноземних досліджень у галузі фізичної культури і спорту, надрукованих в Україні. Проблематика даних досліджень співпадає з вітчизняною. Подальше дослідження буде направлене на пошук нових шляхів оптимізації процесу фізичного виховання в умовах дошкільних закладів.

#### Список літератури:

1. Волкова С.С., Віндюк О.В. Фізичне виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах Сполучених Штатів Америки // С.С. Волкова, О.В. Віндюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2011. — №1. — С.21 — 23.
2. Єрмаков С.С. Показники діяльності наукових фахових видань України за період 1998-2007рр. в електронному інформаційному просторі / С.С. Єрмаков // Теорія і методика фізичного виховання. — 2007. — №7 (33). — С. 3 — 12.

3. *Кашуба В.А., Бондарь Е.М.* Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання // В.А. Кашуба, Е.М. Бондар // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2010. — №2. — с. 75 — 78.
4. *Козіброда Л.В.* Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я.: Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. — Л., 2005. — 179 с.
5. *Круцевич Т., Пангелова Н.* Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном // Т. Круцевич., Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2005. — №1. — С.156 — 163.
6. *Максименко С.Д., Болтівець С.І., Кокун О.М., Здіорук С.І., Губенко О.В., Гуменюк Г.В.* Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді — К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. — 152 с.
7. *Маляр Н.С.* Про необхідність превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку / Н.С. Маляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2009. — №4. — С. 72 — 75.
8. *Пангелова Н.* Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання / Н. Пангелова // Молода спортивна наука України. — 2010. — Т.2. — С.183 — 187.
9. *Пасічник В.* Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів загальноосвітніх шкіл Польщі у 70-80-х рр.ХХ століття // В.Пасічник // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2007. — №2 — 3. — С49 — 53.
10. *Пивовар А.* Взаємозв'язок фізичного стану і розумового розвитку старших дошкільників / А. Пивовар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. — Вип. 10. — Т. 1. — Л. :[б. в.], 2006. — С. 15–20.
11. *Поліщук В.* Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників рухової підготовленості, морфо функціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя / В. Поліщук // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2007. — №1. — С56 — 58.
12. *Тимонова И.Б.* Анализ физического развития детей в детских дошкольных учреждениях / И.Б. Тимонова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2007. — №11. — С.202 — 206.
13. *Яхно Є.Г.* Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.Г. Яхно. — К., 2011. — 40 с.

*Надійшла до редакції 23.09.2012 р.*

**Пангелова Н.Е., Харина Д.Л.** Анализ научных исследований проблем физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

В статье представлены данные системного анализа результатов научных исследований проблематики дошкольного физического воспитания в специализированных изданиях за период с 2006 по 2011 года.

**Ключевые слова:** дети раннего дошкольного возраста, физическое воспитание, физическое состояние, научные исследования.

**Pangelova N.E., Kharina D.L.** Analysis of the scientific research of the problems of early and preschool children physical education.

The article contains the data of systemic analysis of scientific research results in the field of preschool physical education in the professional editions from 2006 to 2011 years.

**Key words:** Early preschool children, physical education, physical status, scientific research.

## ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ

УДК 796.011.3

### ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ КИДКА М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ВІД ГРУДЕЙ В БАСКЕТБОЛІ

**Лаврін Г. З.**

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Анотація. В статті, на основі технологічної схеми, розроблена технологія навчання кидка м'яча двома руками від грудей в баскетболі. Визначено основні передумови для засвоєння прийому гри; сформовано систему конкретних завдань та підбрано засоби для їх вирішення; визначено типові помилки і шляхи їх профілактики та усунення; запропоновано засоби контролю і самоконтролю.

Ключові слова: технологія, технологічна схема, кидок м'яча двома руками від грудей, баскетбол.

**Актуальність.** Одним із найефективніших засобів фізичного виховання учнів та студентської молоді, завдяки великій різноманітності і доступності вправ, всебічному впливу на організм і оздоровчій спрямованості, є баскетбол.

У працях фахівців із баскетболу висвітлені питання історії, техніки і тактики гри, методики навчання баскетболу, досліджено методику спортивного тренування, організацію і проведення змагань [1, 4, 5, 6, 7, 8]. Водночас у практиці фізичного виховання спостерігаємо низький рівень володіння учнями навчальним матеріалом з баскетболу. Зважаючи на достатню кількість методичних рекомендацій наразі немає чіткої технології навчання гри в баскетбол та окремих її прийомів.

У галузі фізичної культури і спорту технології розробляються на різних рівнях, починаючи від технологій навчання окремих рухів, рухових дій, закінчуючи технологіями засвоєння цілісних рухових діяльностей. Розробляється і реалізовується технологія навчання на основі технологічної схеми.

Нами розроблена технологічна схема навчання прийомів баскетболу [3], яка передбачає такі взаємопов'язані процедури:

1. Забезпечення передумов ефективного навчання прийому:
  - необхідний руховий досвід;
  - необхідний рівень розвитку фізичних якостей;
  - теоретичні знання.
2. Форми навчання:
  - вивчення на уроці;
  - вивчення під час самостійної роботи.

3. Елементи технології:

- система конкретних завдань для вивчення прийому;
- типові помилки при вивченні прийому і шляхи їх профілактики та усунення;
- система засобів для вирішення кожного завдання та профілактики виникнення помилок;
- система методів та методичних прийомів навчання і тренування;
- дозування навантажень;
- організація і методика навчання;
- взаємозв'язок прийому з іншими прийомами;
- взаємозв'язок прийому з іншим навчальним матеріалом.
- кількість уроків і їх розташування протягом навчального року;
- система засобів контролю і самоконтролю [3].

На основі даної технологічної схеми ми розробили технологію навчання передачі м'яча двома руками від грудей [2]

Враховуючи викладене, ми поставили собі за мету розробити технологію навчання кидка м'яча двома руками від грудей.

Мета досягалась через вирішення наступних завдань:

1. Сформувані систему конкретних завдань для вивчення прийому та засобів для вирішення кожного завдання.
2. Визначити типові помилки і шляхи їх профілактики та усунення.
3. Підібрати засоби для самостійної роботи.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; спостереження та методи опитування (бесіди, інтерв'ю).

**Результати дослідження.** Першим кроком у вивченні технічного прийому гри в баскетбол є визначення стану готовності до його засвоєння та забезпечення належних передумов ефективного навчання.

Основними передумовами навчання учнів прийомів баскетболу є:

1. Необхідний рівень розвитку фізичних якостей. Виконання технічних прийомів баскетболу вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей. Для ефективного засвоєння кидка необхідно, щоб дитина могла виконати передачу м'яча двома руками від грудей в баскетбольний щит з відстані не менше як 2м. Якщо в учня недостатній рівень розвитку фізичних якостей (в основному силових можливостей верхнього плечового поясу), тоді дитина буде витрачати зусилля не на засвоєння правильної техніки виконання прийому, а лише на намагання докинути м'яч. При недостатньому рівні м'язових зусиль учнів необхідно цілеспрямовано розвивати необхідні м'язові групи під час уроків фізичної культури та самостійних занять. Також таким учням рекомендовано вивчати кидок не баскетбольним м'ячем, а м'ячем із меншою масою (футбольним, волейбольним чи резиновим).

2. Відповідний руховий досвід є основою подальшого вивчення прийому. Розпочинаючи навчання кидка м'яча двома руками від грудей, необхідно вміти виконувати передачу м'яча двома рукам від грудей. Пропонуємо засоби, які рекомендуємо використовувати у підготовчій частині заняття під час вивчення кидка двома руками від грудей:

а) вправи на місці:

- передачі м'яча двома руками від грудей в стінку;
- передачі м'яча двома руками від грудей в мішень;
- передачі м'яча двома руками від грудей вгору над собою;
- передачі м'яча двома руками від грудей в парах;
- передачі на партнера з навісною траєкторією;
- передачі в парах через волейбольну сітку чи натягнутий шнур;
- передачі двома руками від грудей в парах в присіді;
- передачі двома руками від грудей сидячи ноги нарізно;

- передачі двома руками від грудей сидячи ноги нарізно з навісною траєкторією.

За відсутності м'ячів ці вправи можна виконувати у колах або у колонах.

б) вправи в русі:

- передачі м'яча партнеру позаду (з правого боку, з лівого, вгору назад) при бігу в колоні по одному навколо спортивного майданчика. Останній вибігає з м'ячем вперед і стає направляючим колони (узгодити чи найкоротшим шляхом або поруч партнерів) і продовжує вправу;
  - те ж під час переміщення приставним кроком правим та лівим боком або стрибками ноги нарізно (дистанція 2 м);
  - передачі в парах із стрибками: партнери розміщуються паралельно на лицьовій лінії на відстані 3м. На пару один м'яч. Гравець без м'яча виконує стрибок вперед, а партнер передає йому м'яч двома руками від грудей. Далі інший стрибає і отримує зворотню передачу. Таким способом переміщуватись по всій довжині майданчика.
  - та ж вправа, тільки партнери розміщуються обличчям один до одного і стрибають правим (чи лівим) боком. Можна передачі виконувати через волейбольну сітку.
- 3) теоретичні знання і відомості про прийом містять інформацію про техніку виконання прийому, його різновиди, місце і доцільність використання в грі. Розпочинаючи вивчення кидка м'яча двома руками від грудей необхідно знати, що кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду.

Кидок повинен бути логічним і відповідати ігровій ситуації. Знати, коли треба кидати, так само необхідно, як і знати, коли не слід цього робити. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху. Кидати без впевненості влучити у кошик означає дати можливість супернику оволодіти м'ячем. Гравець не повинен кидати, коли він нервує, або відстань до кошика дуже велика, або партнери у не вигідних умовах для боротьби за відскок м'яча у разі невлучного кидка.

Структура кидка двома руками від грудей подібна до структури передачі м'яча двома руками від грудей. У вихідному положенні ноги зручно розташовуються на ширині плечей, але кожний гравець повинен визначити розташування ніг у такому положенні, яке дає йому впевненість та рівновагу під час кидка. Маса тіла розподіляється на передній частині стоп (п'ятки ледь торкаються підлоги); обидві ноги зігнуті у колінах, тулуб трохи нахилений і спрямований уперед (Рис. 1.).

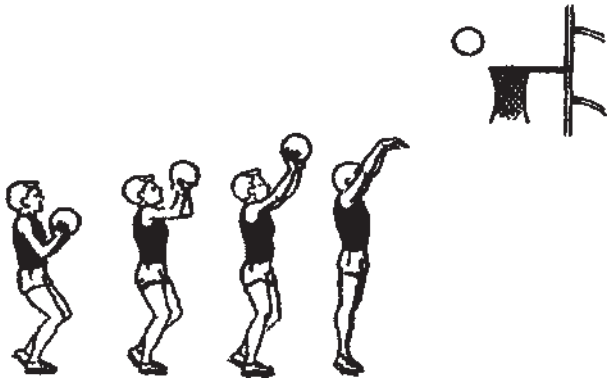


Рис. 1

М'яч зручно утримується кінчиками пальців обох рук на відстані близько 30 см попереду тулуба і трохи нижче рівня підборіддя. Пальці широко розставлені, вказівні і великі пальці на одній лінії, великі пальці розташовані близько один до одного на задній поверхні м'яча. Лікті тримають близько до тулуба, голову — прямо, погляд спрямований на точку прицілювання.

Виконується кидок узгодженим розгинанням рук і ніг (підніманням на носки і випрямленням ніг у колінах та рук у ліктях), з одночасним розгинанням кистей і пальців у напрямку кошика, що надає м'ячу зворотного обертання. М'яч випускається через вказівні пальці, які забезпечують точність напрямку його польоту. М'яч супроводжується продовженням руху великих пальців усередину—вниз. Погляд фіксує ціль протягом усього руху під час кидка. Після виконання кидка руки опускаються розслаблено вниз.

При кидку з дальніх дистанцій необхідно більше сили вкласти в рухи руками, різкіше згинати ноги і енергійніше їх розгинати.

Для точності кидка дуже важливі узгоджені плавні рухи руками і ногами.

Способи кидків двома руками: від грудей, зверху, знизу, зверху вниз, добивання; без відскоку від щита, з відскоком від щита, з місця, в русі; близькі, середні, дальні.

Під час вивчення прийому гри в баскетбол слід пам'ятати про типові помилки, які трапляються в процесі навчання та подбати про підбір засобів для їх профілактики та усунення

Наступна складова технологічної схеми вивчення прийому є - система конкретних завдань та засобів для їх вирішення. Для успішного засвоєння кидка м'яча двома руками від грудей ми визначили такі завдання та підібрали відповідні засоби для їх вирішення:

**1. Перевірити і збагатити руховий досвід учнів необхідний для виконання кидка двома руками від грудей.**

1. Засоби, які передбачені для навчання передачі двома руками від грудей формують руховий досвід необхідний для виконання кидка двома руками від грудей.

2. Перевірити дальність передачі м'яча двома руками від грудей у баскетбольний щит. Учням, які не докидають баскетбольний м'яч з 2-ох метрів до баскетбольного кошика надалі для навчання кидка запропонувати легший м'яч, а також підібрати засоби для індивідуальної роботи з розвитку необхідних фізичних якостей.

**2. Створити уяву про техніку виконання кидка двома руками від грудей:**

1. Показ кидка, пояснення техніки виконання, місце використання прийому та практичне значення в грі (2 хв).

**3. Розучити тримання м'яча і підготовчі рухи руками (при випусканні м'яча) під час кидка:**

1. Імітація тримання і випускання м'яча на місці (5р.).

2. Кидки м'яча з високою траєкторією в зустрічних шеренгах, але з потраплянням м'яча в умов-

Таблиця 1.

Типові помилки під час вивчення кидка двома руками від грудей, шляхи їх профілактики та усунення

Типові помилки	Шляхи профілактики та усунення
Ноги прямі, маса тіла розподілена на одній нозі	Дотримуватись широкої стійки на рівномірно півзігнутих ногах. Масу тіла рівномірно розподіляти на обидві ноги. Виконувати кидки з півприсіду.
Неправильне тримання м'яча руками	Контроль над правильним триманням м'яча.
Випуск м'яча за рахунок зусилля плечей і передпліччя	Випрямлення рук з кінцевим рухом кисті – енергійне згинання кисті при випуску м'яча
Низька траєкторія вильоту м'яча	При кидку виніс м'яча вперед-вгору. Кидки м'яча через натягнуту мотузку.
В момент випуску м'яча руки не випрямляються	Кидки стоячи на прямих ногах. Імітація кидка із зосередженням уваги на розгинання рук.
Широке розведення ліктів в сторону	При виносі м'яча торкнутися ліктями ребер тулуба.
Відсутній захлестуючий рух кист	Удари м'ячем в стінку (за принципом ведення) кистю, не згинаючи руки в ліктьовому і плечовому суглобах.

ний «кошик», утворений руками партнера (15р. Відстань між шеренгами 3 м).

3. Кидки м'яча в орієнтир на стіні на висоті 3 м, з відстані 2-3 м в коло діаметром 30-40 см (12-15 р. Учні розміщені колонами).
4. Колони розміщуються справа і зліва від щита (2-3м). Учні по чергово виконують передачу двома руками від грудей в праву (інші — ліву) половину щита. (по 15-20р. кожен. На один щит — дві колони).
5. Колони розміщуються збоку від щита (1,5 - 2м). Учні по чергово виконують кидки двома руками від грудей в кошик з ударом від щита.

**4. Навчити узгодженій роботі рук і ніг при виконанні кидка:**

1. Передачі в баскетбольний щит із півприсіду (7-10р. Одночасно з правою і лівою стороною щита).
2. Те ж, в кошик справа і зліва від щита (7-10р.).
3. Те ж, попереду щита (5-7р.).
4. Естафета: кожна команда розміщується колоною з правої сторони біля щита. За командою, переший учень виконує кидок від щита в кошик, ловить м'яч і передає його наступному. При невлученні в кошик, учень стає позаду своєї колони, а при влученні переходить на ліву сторону від щита. Коли всі учасники влучають в кошик з правої сторони, виконують кидки з лівої. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету (2-3р.). Учень, що виконує кидок повинен зловити м'яч, незалежно чи влучив м'яч чи ні і передати в руки наступному учаснику.

**5. Удосконалювати супроводжуючий рух руками при кидку:**

1. Кидки з високою траєкторією в колонах з 3-4 м від щита. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями (10-12р. Слідкувати за повним розгинанням рук в ліктьових суглобах).
2. Кидки з високою траєкторією в колонах з 2-3 м від щита, з утриманням рук у кінцевому положенні (8-10 р.).
3. Кидки з ударом в щит з 2-3 м. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями (20 р.).

**6. Перевірити техніку виконання кидка способом двома руками від грудей збоку від щита:**

1. Тест №1. (По одній спробі)

Тест №1.

Оцінка техніки виконання кидка м'яча двома руками від грудей

Учень виконує 3 кидки м'яча двома руками від грудей з 1,5м з правої і 3 з лівої сторони від кошика. Партнер подає м'яч. Проводиться спостереження за технікою виконання кидка.

Можливі помилки під час виконання тесту:

- м'яч випускається зігнутими руками;
- відсутній завершальний рух кистями;
- кидок виконується на прямих ногах;

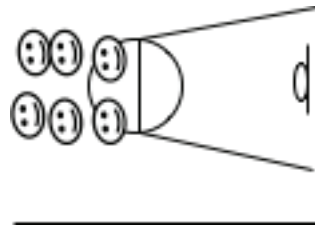
- не узгоджена робота рук і ніг;
- м'яч утримується долонями;
- відсутні підготовчі дії;
- лікті надто розведені в сторони.

**7. Домогтись підвищення швидкості і точності і кидка:**

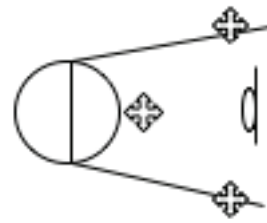
1. Учні в колонах виконують по 3 влучних кидків справа (1,5-2м) від кошика і передають м'яч наступним учням, а самі переходять на ліву сторону. Те ж виконують з лівої сторони (вимагати не тільки влучності кидка, а й правильної техніки його виконання).
2. Те ж, у вигляді естафети. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету (3 р.).
3. Те ж, збільшується відстань до 3 м. (2-3 р.).

**8. Домогтись виконання штрафного кидка способом двома руками від грудей:**

1. Виконання кидка двома руками від грудей в колонах з лінії на 1м ближче від лінії штрафного кидка (10—15р.).



2. Те ж, на 50 см ближче від лінії штрафного кидка (10—15р.).
3. Те ж, з лінії штрафного кидка (10—15 р.).
4. Естафета: один учень розміщується на відстані 3 м справа від кошика і виконує кидок в кошик до тих пір поки не влучить, два учасники команди подають йому м'яч. Влучивши з правої сторони переходить на центр, а потім на ліву сторону. Далі починає наступний учень. Виграє команда, всі учні якої швидше влучають у кошик з 3-ох точок (3—5 р.).

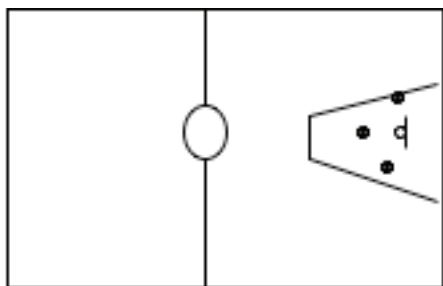


**9. Оцінити влучність кидка з близької відстані:**

1. Тест №2 (по одній спробі).

Тест №2

Оцінка результативності кидків із близької відстані.



Учень повинен виконати 5 кидків з правого боку від щита 5 з лівого і 5 кидків попереду від щита (відстань — 1,5м).

Оцінювання проводиться за кількістю влучних кидків.

На наступних заняттях повторюють засвоєні вправи та ускладнюють їх (збільшують відстань до кошика, використовують пасивних, а пізніше активних захисників, далі переходять до вивчення кидка двома руками від грудей в русі (стрижку, після подвійного кроку)). Кидок удосконалюють у поєднанні з іншими прийомами гри в баскетбол (під час вивчення кидка з подвійного кроку, вико-

нання тактичних комбінацій, під час різноманітних рухливих ігор та естафет), а також у поєднанні з іншими розділами навчальної програми.

Для ефективного засвоєння будь-якого прийому гри слід ретельно підібрати засоби для самостійної роботи. Для успішного засвоєння кидка м'яча двома руками від грудей рекомендуємо такі засоби:

- Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
- Згинання-розгинання рук в упорі лежачи позаду.
- Вис на зігнутих руках.
- Вистрибування з повного присіду.
- Передачі баскетбольним м'ячем в присіді (відстані 3м).
- Стрибки в довжину з місяця.
- Передачі з ВП сидячи.
- Штовхання набивного м'яча двома руками з положення сидячи.
- Передачі набивним м'ячем вгору.
- Передача м'яча двома руками від грудей в парах, трійках з високою траєкторією.
- Імітація техніки виконання кидка двома руками від грудей.



**Сергієнко Л.П.**

**С32** Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОБС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1064 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

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

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



**Худолій О.М.**

**Х98** Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОБС», 2008. — 408 с.: іл. ISBN 966-7858-53-7.

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

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

- Кидок м'яча в баскетбольний щит.
- Кидок двома руками від грудей в кошик з відстані 1м.
- Кидок двома руками від грудей в кошик з відстані 2м
- Кидки двома руками від грудей із середніх дистанцій (3м)
- Кидки з лінії штрафного кидка способом двома руками від грудей.
- Кидки з максимальною швидкістю з відстані 1,5м.
- Кидки із середніх та дальніх дистанцій.
- Кидок м'яча двома руками від грудей з 2м із півприсіду.
- Кидок двома руками від грудей з ВП спиною до кошика
- Кидок двома руками від грудей із закритими очима (з відстані 1,5м).
- Естафети з потраплянням м'яча у мішень, з кидками в кошик.

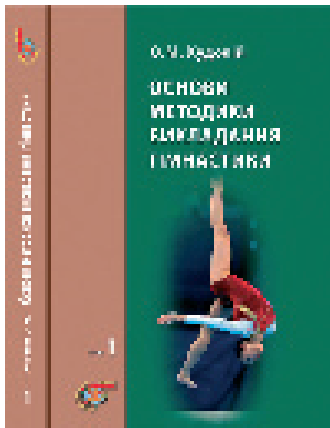
**Висновок.** Нами розроблено технологію навчання кидка м'яча двома руками від грудей та визначено основні передумови для його засвоєння; сформовано систему конкретних завдань для

вивчення прийому та підібрано засоби для їх вирішення; визначено типові помилки і шляхи їх профілактики та усунення; запропоновано засоби контролю і самоконтролю.

Дане дослідження повністю не вичерпує проблему навчання гри в баскетбол. В подальшому передбачаємо розробити технології навчання інших основних прийомів гри в баскетбол та ігрової підготовки.

### Список літератури

1. *Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под ред. Ю.М.Портнова. — Изд. 3-е пераб. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 288 с.*
2. *Лаврін Г. Технологія навчання передачі м'яча двома руками від грудей в баскетболі//Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали міжнарод. наук-практ. конф., Тернопіль, 25-27 жовтня 2012 р. — Тернопіль, 2012. — С. 92—97.*
3. *Максимів Г. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи// Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз.*



X98

**Худолій О.М.**

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

ISBN 966-7858-54-5.

ISBN 966-7858-55-3(І).

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

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



X98

**Худолій О.М.**

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

ISBN 966-7858-54-5.

ISBN 966-7858-56-1(ІІ).

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

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

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів  
(лист № 14/18.2—1928 від 17.01.06)

- культури та спорту. — Л., 2006. — Вип. 10. — Т.1. — С.150-155.
4. Мозола Р.С. та ін. Індивідуальне тренування баскетболістів: Метод. посібник для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спец. навч. закладів. — Львів, 1993. — 90 с.
  5. *Основы* подготовки юных баскетболистов. Учеб. пособие под ред. Е.П.Волкова, Аль Хатиб Ахмада. — Харьков ГИФК: Парус, 2000. — 130с.
  6. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник для студентів та викладачів ВНЗФВіС та ф-ів фіз. вих., фахівців у галузі спорту. — Київ: Олімпійська література, 2004. — 448 с.
  7. *Спортивные игры*: техника, тактика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. — М.: Академия, 2001. — 520 с.
  8. Чуча Ю.И. Отбор и подготовка баскетболистов: Учебно-методическое пособие для студентов, преподавателей, тренеров. — Харьков: ХХПИ, 1996. — 204 с.

Надійшла до редакції 20.10.2012 р.

**Лаврін Г.З.** Технология обучения броска мяча двумя руками от груди в баскетболе.

В статье разработана технология обучения броска мяча двумя руками от груди в баскетболе. Определены основные предпосылки для усвоения приема игры; сформирована система конкретных заданий и подобрано средства для их решения; определены типичные ошибки и пути их профилактики и устранения; предложены средства контроля и самоконтроля.

**Ключевые слова:** технология, технологическая схема, бросок мяча двумя руками от груди, баскетбол.

---

**Lavrın G. Z.** Technology of studies of throw with both hands from a breasts in basketball.

In the article technology of studies of throw with both hands from a breasts in basketball. Certainly basic pre-conditions for mastering of reception of game; the system of concrete tasks and neat facilities is formed for their decision; certainly typical errors and ways of their prophylaxis and removal; controls and self-control are offered.

**Keywords:** technology, technological chart, of throw with both hands from a breasts, basketball.

## 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 <a href="http://www.tmfv.com.ua">www.tmfv.com.ua</a>
Розсилання збірника авторам	до 15 грудня 2012 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	<a href="http://www.ovc.kharkov.ua">http://www.ovc.kharkov.ua</a> — доступні електронні версії попередніх конференцій.

Всі витрати за рахунок організації, що відряджають.

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

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

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

**Худолію Олегу Миколайовичу.**

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

Телефон для довідок: **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 ІХ 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	<a href="http://www.tmfv.com.ua">http://www.tmfv.com.ua</a> — доступні електронні версії попередніх конференцій.

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

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

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

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

**Худолію 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](mailto:bvynohrad@ukr.net); Лопатьев Анатолій Олександрович, тел. 8-067-287-48-82, e-mail: [dziu@cmm.lviv.ua](mailto:dziu@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 файла (латинськими буквами) повинно відповідати прізвищу першого автора. Увесь матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
6. Текст статті повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, лівє — 2,5 см, правє 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів).
7. Малюнки підготовлені у форматі \*.tif чи Corel Draw 4,0/8,0.
8. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0
9. Оригінальні статті пишуться за схемою:
  - назва статті;
  - автор (ім'я, по батькові, прізвище);
  - університет (інститут, академія);
  - вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами);
  - мета дослідження;
  - методика;
  - результати дослідження;
  - обговорення;
  - висновки (останнім повинен бути висновок про перспективи подальших розвідок);
  - список літератури;
  - тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова;
  - реферат статті (**українською, російською і англійською** мовою) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
10. Стаття повинна бути написана українською мовою і вчитана авторами.

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

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

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

## Інше

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